

КОНТРОЛЬНЫЙ  
ЭКЗЕМПЛЯР

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»



А.И.Жук

2024 г.

Регистрационный № УД - 33-02-185-2024 уч.

### СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ ФИТНЕСА

Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине для специальности

1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям),  
направление специальности:

1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная)

2024 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования ОСВО 1-88 01 01-2021 (09.02. 2022, № 22), учебного плана специальности (15.07.2021, № 038-2021/у)

**СОСТАВИТЕЛИ:**

Н.В.Курлович, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»;  
А.А.Пашкевич, заместитель директора по учебной работе ГУО «Средняя школа № 224 г.Минска».


**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

Соловцов В.В., доцент кафедры теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент;  
Круталевич М.М., заведующий кафедрой физического воспитания МГЭУ им. А.Д. Сахарова БГУ, кандидат филологических наук, доцент.

**СОГЛАСОВАНО**

Директор ГУО «Средняя школа № 224 г.Минска»  
« 22 » 03 2024 г.  Н.А. Новик

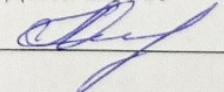
**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой спортивно-педагогических дисциплин  
(протокол № 9 от 26.03.2024 г.);  
Заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин  А.Р.Борисевич

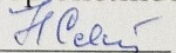
Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»  
(протокол № 7 от 04. 05. 2024 г.)

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Методист учебно-методического  
отдела БГПУ

 Е.А. Кравченко

Директор библиотеки БГПУ

 Н.П. Сятковская

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учебной дисциплины «Современные виды фитнеса» разработана для студентов учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», обучающихся по направлению специальности 1-88 01 01-01 «Физическая культура (лечебная)» и является составной частью комплекса учебных дисциплин, разработанных в соответствии с учебным планом.

Данная программа сочетает классический подход в процессе обучения с использованием современных инновационных педагогических технологий. Особое внимание уделяется формированию у студентов практических навыков и умений, отвечающих задачам профессиональной подготовки и дальнейшей педагогической деятельности; развитию творческого потенциала обучающихся.

Содержание программы включает передовой опыт исследователей в области современного фитнеса: методику применения практических умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья населения.

Учебная программа направлена на изучение новейших научных данных по использованию современных инновационных педагогических технологий.

**Целью** учебной дисциплины «Современные виды фитнеса» является формирование профессиональной компетенции студентов в области физической культуры.

**Задачи** учебной дисциплины:

– освоить методику построения и содержания тренировки по фитнес-программам: «TRX», "BOSU», «Оздоровительное плавание», «Миофасциальный релиз»;

– обучить технике выполнения упражнений, используемых на занятиях различными видами фитнеса;

– овладеть методами контроля показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности занимающихся в процессе занятий оздоровительным плаванием, миофасциальным релизом, «TRX», "BOSU».

**Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием, связи с другими учебными дисциплинами.**

Учебная дисциплина «Современные виды фитнеса» базируется на содержании таких учебных дисциплин как «Биомеханика», «Теория и методика физического воспитания», «Спортивная медицина», «Теория и методика ОФК», «ЛФК» и «Спортивная медицина» и требует от студентов актуализации, обобщения и систематизации знаний, умений и навыков по указанным учебным дисциплинам.

**ПЕРЕЧЕНЬ ДИСЦИПЛИН, УСВОЕНИЕ КОТОРЫХ  
НЕОБХОДИМО ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДАННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

№ п/п	Наименование дисциплины	Раздел, тема
1.	ТиМФВ	Раздел.3. Теория и методика физического воспитания в учреждениях образования Тема. 3.4. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с учащимися
2	ТиМОФК	Раздел.9. Программирование занятий в различных формах оздоровительной физической культуры Тема. 9.1. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа по месту жительства
3.	ЛФК	Раздел 2. Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата Тема 2.1 ЛФК при нарушениях осанки и сколиотической болезни
4.	Биомеханика	Раздел 2. Динамика движений человека Тема 2.3 Энергетические характеристики двигательных действий Тема 2.5 Статика
5.	Спортивная медицина	Раздел 5. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой и спортом Тема 5.1. Врачебно-педагогический и врачебно-педагогические наблюдения. Самоконтроль

**Требования к освоению учебной дисциплины в соответствии с образовательным стандартом**

Изучение учебной дисциплины «Современные виды фитнеса» должно обеспечить формирование у студентов специализированной компетенции:

-СК-12 Владеть техникой выполнения и методикой обучения видам современного единоборства, атлетизма, современным видам фитнеса.

В результате изучения дисциплины студент должен

**знать:**

– построение и содержание оздоровительной тренировки по фитнес-программам: «TRX», "BOSU», «Оздоровительное плавание», «Миофасциальный релиз».

- методику проведения занятий современными видами фитнеса с различными половозрастными группами населения с учетом показателей физического состояния занимающихся;

- оперативный, текущий, этапный контроль показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности занимающихся в процессе занятий оздоровительным плаванием, миофасциальным релизом «TRX», "BOSU».

### **Уметь:**

- программировать, планировать и проводить занятия по с учетом показателей физического состояния занимающихся оздоровительным плаванием, миофасциальным релизом, «TRX», "BOSU»;

- нормировать физические нагрузки и осуществлять врачебно-педагогический контроль за занимающимися в процессе занятий различными видами фитнеса;

- использовать специальную терминологию, жесты и команды при проведении занятий;

- составлять программы питания для различного контингента занимающихся.

### **Владеть:**

- методикой построения и содержания оздоровительной тренировки по оздоровительному плаванию, миофасциальному релизу, «TRX», "BOSU»;

- методикой проведения занятий по современным видам фитнеса с различными половозрастными группами населения с учетом показателей физического состояния занимающихся;

- методами контроля показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности занимающихся в процессе занятий оздоровительным плаванием, миофасциальным релизом, «TRX», "BOSU».

Общее количество часов, отводимых на изучение учебной дисциплины, в соответствии с учебным планом, составляет 90 часов, из них 34 аудиторных часа. Распределение аудиторных часов по видам занятий: лекции – 6 ч., практические – 28 ч. (из них 4 УСРС). Самостоятельная (внеаудиторная) работа включает подготовку студентов к учебным занятиям, зачету и составляет 56 часов.

**Распределение аудиторных часов по видам занятий и семестрам на дневной форме получения образования:**

Семестры	Всего часов	Всего аудиторных часов	Лекции (из них УСРС)	Практические Занятия (из них УСРС)	Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Промежуточная аттестация
7 семестр	90	34	6	28 (из них 4 ч. УСРС)	56	Зачет (3 з.е.)
<b>Всего</b>	<b>90</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28 (из них 4 ч. УСРС)</b>	<b>56</b>	<b>3 з.е.</b>

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### **Раздел 1. ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОГО ФИТНЕСА**

#### **Тема 1.1 Общая характеристика фитнеса**

Цель и задачи, решаемые на занятиях фитнесом. Анализ основных понятий: фитнес, фитнес-тренер, фитнес-клуб, фитнес-тренировка. Меры безопасного проведения занятий фитнесом.

#### **Тема 1.2 Современные виды фитнеса**

Общая характеристика современных видов фитнеса. Принципы проведения занятий фитнесом Основные формы фитнеса. Особенности методики организации и проведения занятий фитнесом.

### **Раздел 2. ФИТНЕС- ПРОГРАММА СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «TRX» (Total Body Resistance Exercise)**

#### **Тема 2.1 Общие основы фитнес-системы силовой направленности «TRX» (Total Body Resistance Exercise)**

Общая характеристика системы «TRX». Цель, задачи и особенности применения упражнений системы «TRX». Принципы выполнения упражнений по оздоровительной программе «TRX». Меры безопасности на занятиях.

#### **Тема 2.2 Содержания занятий по фитнес- системе «TRX»**

Базовые упражнения фитнес-системы «TRX». Техника выполнения базовых упражнений фитнес- системы «TRX».

#### **Тема 2.3 Методика проведения занятий по фитнес-системе «TRX»**

Методика составления и проведения оздоровительной тренировки по TRX. Регулирование физической нагрузки на занятиях. Подбор физических упражнений для составления комплексов по программе «TRX». Составление плана-конспекта занятия по TRX. Проведение вариантов частей занятия и занятия в целом по системе «TRX» в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

### **Раздел 3. ФИТНЕС-ПРОГРАММА СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «BOSU» (Both Side Use)**

#### **Тема 3.1 Общие основы фитнес-системы силовой направленности BOSU (Both Side Use)**

Общая характеристика фитнес-системы «BOSU». Цель, задачи и особенности применения упражнений системы «BOSU». Принципы выполнения упражнений по фитнес-программе «BOSU». Меры безопасного проведения занятий по программе «BOSU».

#### **Тема 3.2 Содержание и структура занятий по фитнес-программе «BOSU» (Both Side Use)**

Базовые упражнения фитнес-системы «BOSU». Особенности техники выполнения базовых упражнений системы «BOSU»: разминочные, для мышц

брюшного пресса, для мышц бедер и ягодиц, для тазобедренных суставов, на растяжку.

### **Тема 3.3 Методика проведения занятий по фитнес-программе «BOSU» (Both Side Use)**

Методика составления и проведения оздоровительной тренировки по с использованием BOSU-платформы. Подбор физических упражнений для составления комплексов «BOSU». Составление плана-конспекта занятия по фитнес-системе BOSU. Регулирование физической нагрузки на занятиях. Проведение вариантов частей занятия и занятия в целом по фитнес-системе «BOSU» в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

## **Раздел 4. МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ**

### **Тема 4.1 Основы миофасциального релиза**

Цель, задачи и принципы организации занятий миофасциальным релизом. Оборудование для занятий миофасциальным релизом. Меры безопасного проведения занятий.

### **Тема 4.2 Основные средства миофасциального релиза**

Миофасциальный массаж с использованием роллов. Миофасциальный массаж с использованием теннисных (массажных) мячей.

### **Тема 4.3 Методика проведения миофасциального релиза**

Подбор средств миофасциального релиза. Составление плана-конспекта занятия по миофасциальному релизу. Проведение части занятия по миофасциальному релизу и занятия в целом.

## **Раздел 5. ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ**

### **Тема 5.1 Общая характеристика оздоровительного плавания**

Цель и задачи оздоровительного плавания. Основные формы оздоровительного плавания. Правила безопасного проведения занятий.

### **Тема 5.2 Структура и содержание занятия оздоровительным плаванием**

Основные средства оздоровительного плавания. План-конспект занятия. Особенности частей занятия. Особенности оздоровительного плавания с детьми. Особенности оздоровительного плавания со взрослыми.

### **Тема 5.3 Методика проведения оздоровительного плавания с различным контингентом населения**

Составление комплексов упражнений оздоровительного плавания, направленных на профилактику и коррекцию нарушений осанки у детей.

Составление комплексов физических упражнений оздоровительного плавания для взрослых, в зависимости от возраста, уровня физической подготовки и целевой направленности.



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ ФИТНЕСА»**  
 дневная форма получения образования

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Материальное обеспечение занятия	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	УСРС				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>7-й семестр</b>								
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Основы современного фитнеса</b>	<b>2</b>			<b>2</b>			
<b>1.1</b>	<b>Общая характеристика фитнеса</b>							
1.1.1	Цель и задачи, решаемые на занятиях фитнесом. Анализ основных понятий: фитнес, фитнес-тренер, фитнес-клуб, фитнес-тренировка. Меры безопасного проведения занятий фитнесом.	2				Презентация	[1]О, [6]Д	Опрос
<b>1.2</b>	<b>Современные виды фитнеса</b>	<b>2</b>			<b>2</b>			
1.2.1	Общая характеристика современных видов фитнеса. Принципы проведения занятий фитнесом.	2				Презентация	[1]О, [6]Д	Опрос
1.2.2	1. Основные формы фитнеса. 2. Особенности методики организации и проведения занятий фитнесом.				2			Реферат
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Фитнес- программа силовой направленности «TRX» (Total Body Resistance Exercise)</b>		<b>12</b>	<b>2</b>	<b>4</b>			

<b>2.1</b>	<b>Общие основы фитнес-системы силовой направленности «TRX» (Total Body Resistance Exercise)</b>				<b>2</b>			
2.1.1	Общая характеристика системы «TRX». Цель, задачи и особенности применения упражнений системы «TRX». Принципы выполнения упражнений по оздоровительной программе «TRX». Меры безопасности на занятиях.				2		[15] Д	Реферат
<b>2.2</b>	<b>Содержания занятий по фитнес-системе «TRX»</b>		<b>6</b>					
2.2.1	Базовые упражнения фитнес-системы «TRX».		4			Презентация	[2]О	Практическое выполнение
2.2.2	Техника выполнения базовых упражнений фитнес-системы «TRX».		2			Видеофильм	[2]О	
<b>2.3</b>	<b>Методика проведения занятий по фитнес- системе «TRX»</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			
2.3.1	Методика составления и проведения оздоровительной тренировки по TRX. Регулирование физической нагрузки на занятиях.				2		[2]О	Практическое выполнение
2.3.2	Подбор физических упражнений для составления комплексов по программе «TRX». Составление плана-конспекта занятия по TRX.			2			[2]О	Практическое выполнение
2.3.3	Проведение вариантов частей занятия и занятия в целом по системе «TRX» в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.		6				[2]О	Контрольное практическое выполнение
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Фитнес-программа силовой направленности «BOSU» (Both Side Use)</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>14</b>			
<b>3.1.</b>	<b>Общие основы фитнес-системы силовой направленности «BOSU» (Both Side Use)</b>				<b>4</b>			

3.1.1.	1.Общая характеристика системы «BOSU». Цель, задачи и особенности применения упражнений системы «BOSU». 2.Принципы выполнения упражнений по фитнес-программе «BOSU». 3.Меры безопасного проведения занятий.				4		[6] Д	Опрос
<b>3.2</b>	<b>Содержание и структура занятия по фитнес-программе «BOSU» («Both Side Use»)</b>			<b>2</b>	<b>4</b>			
3.2.1.	1.Базовые упражнения фитнес-системы «BOSU». 2. Особенности техники выполнения базовых упражнений фитнес-системы «BOSU». 3. Регулирование физической нагрузки на занятиях.				4	Практическое выполнение	[6] Д	Практическое выполнение
3.2.2.	Структура занятия по фитнес-программе «BOSU». 1.Подбор физических упражнений для составления комплексов «BOSU». 2. Составление плана-конспекта занятия по BOSU.			2			[6] Д	Защита плана-конспекта
<b>3.3</b>	<b>Методика проведения занятий по фитнес-программе «BOSU» («Both Side Use»)</b>		<b>4</b>		<b>6</b>			
3.3.1	Методика составления и проведения оздоровительной тренировки с использованием BOSU-платформы 1.Подбор физических упражнений для составления комплексов «BOSU». 2.Составление плана-конспекта занятия по фитнес-системе BOSU. 3.Регулирование физической нагрузки на занятиях.				6	Практическое выполнение	[6] Д	Конспект
3.3.2	Проведение вариантов частей занятия и занятия в целом по фитнес-системе «BOSU», в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.		4			Видеофильм	[6] Д	Контрольное практическое выполнение

<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Миофасциальный релиз</b>		<b>4</b>		<b>20</b>			
<b>4.1</b>	<b>Основы миофасциального релиза</b>				<b>2</b>			
4.1.1	1.Цель, задачи и принципы организации занятий миофасциальным релизом. 2.Оборудование для занятий миофасциальным релизом. 3.Меры безопасного проведения занятий.				2	Презентация	[5] Д	Реферат
<b>4.2</b>	<b>Основные средства миофасциального релиза</b>				<b>12</b>		[5] Д	
4.2.1	Миофасциальный массаж с использованием роллов.				6	Видеофильм	[5] Д	Конспект
4.2.2	Миофасциальный массаж с использованием теннисных (массажных) мячей.				6	Видеофильм	[5] Д	Конспект
<b>4.3</b>	<b>Методика проведения миофасциального релиза</b>		<b>4</b>		<b>6</b>			
4.3.1	1.Подбор средств миофасциального релиза. 2.Составление плана-конспекта занятия по миофасциальному релизу.				6	Видеофильм	[5] Д	Практическое выполнение
4.3.2	Проведение части занятия по миофасциальному релизу и занятия в целом.		4					Контрольное практическое выполнение
<b>5.</b>	<b>Основы оздоровительного плавания</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>16</b>			
<b>5.1</b>	<b>Общая характеристика оздоровительного плавания</b>							
5.1.1	1.Цель и задачи оздоровительного плавания. 2.Основные формы оздоровительного плавания. 3. Правила безопасного проведения занятий.	2					[4] О	Опрос
<b>5.2</b>	<b>Структура и содержание занятия оздоровительным плаванием</b>				<b>8</b>			
5.2.1	1. Основные средства оздоровительного плавания. 2. План-конспект занятия. Особенности частей занятия.				4		[4] О	План-конспект

5.2.2	1. Особенности оздоровительного плавания с детьми. 2. Особенности оздоровительного плавания со взрослыми.				4		[4] О	Реферат
<b>5.3</b>	<b>Методика проведения оздоровительного плавания с различным контингентом населения</b>		<b>4</b>		<b>8</b>			
5.3.1	Составление комплексов упражнений оздоровительного плавания, направленных на профилактику и коррекцию нарушений осанки у детей.		2		4	Видеофильм	[4] О	Контрольное практическое выполнение; защита плана-конспекта
5.3.2	Составление комплексов физических упражнений оздоровительного плавания для взрослых, в зависимости от возраста, уровня физической подготовки и целевой направленности.		2		4	Видеофильм	[4] О	Контрольное практическое выполнение; защита плана-конспекта
	<b>Всего часов:</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>56</b>			Зачет (3.з.е.)

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Основная литература

1. Малышева, Н. Л. Оздоровительная гимнастика : учеб.-метод. пособие / Н. Л. Малышева, С. С. Огородников. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2020. – 119 с.

### Дополнительная литература

1. Бумарскова, Н.Н. Комплексы упражнений со спортивным инвентарем : учебное пособие / Н.Н. Бумарскова ; М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. строит. ун-т». – Москва : МГСУ, 2012. – 92 с.

2. Ванда, Е. С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / Е. С. Ванда, Т. А. Глазко. – Минск : БГМУ, 2016. – 152 с.

3. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун; Оренбургский гос.ун-т. – Оренбург: ООО ИПК «Университет», 2017 – 110 с.

4. Глухих, В. И. Оздоровительная физическая тренировка : учеб. пособие : в 2 ч. / В. И. Глухих, А. А. Черепок. – Запорожье : Запорож. гос. мед. ун-т, 2014. – Ч. 1 : Общая характеристика оздоровительной тренировки. Традиционные двигательные системы оздоровления. – 84 с.

5. Гурман К.Н. «TRX – многофункциональные петли для работы с собственным весом»/К.Н. Гурман – Минск: ГУ «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения», 2022. – 32 с.: ил.

6. Епифанов В. А. Миофасциальный релиз : эффективные методики растяжения мышц и фасций для предупреждения травм и избавления от хрон. болей / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. — М. : Эксмо, 2021. – 414 с.

7. Т.И. Сергина, Н.П. Тагирова, И.В. Воробьева Функциональная тренировка с весом собственного тела: учебно-методическое пособие. – Казань: КФУ, 2023. – 91с.

8. Физическая культура. Фитнес : учеб. пособие / Т. Н. Шутова [и др.]. – М. : Мин. фил. Рос. экон. ун-та, 2017. – 132 с.

9. Фитнес как технология физического совершенствования [Электронный ресурс] : семинар-презентация : информ. -аналит. материалы : из цикла науч.-практ. мероприятий «Современные технологии в подготовке спортивного резерва и спортсменов высокого класса», Минск, 19 мая 2023 г. / М. Е. Агафонова [и др.] // Белорусский государственный университет физической культуры. – Режим доступа: <https://www.sportedu.by/wp-content/uploads/2019/10/Seminar-6-Maj-Fitnes.pdf/> – Дата доступа: 29.04.2024.

10. Фитнес-технологии и системы физических упражнений в учебном процессе на занятиях физической культурой : учебное пособие / И.Г. Горбань [и др.] ; Оренбур. гос. ун-т. – Оренбург : ОГУ, 2021. – 112 с.

11. Функциональный тренинг в процессе физического воспитания студентов: методические рекомендации / Т.А. Глазина [и др.] ; Оренбург. гос. ун - т. - Оренбург: ОГУ, 2016. – 36 с.

## **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ**

1. Компьютерная презентация №1. Основы современного фитнеса.
2. Компьютерная презентация №2. Основы TRX.
3. Компьютерная презентация №3. Общая характеристика оздоровительной системы «BOSU».
4. Компьютерная презентация №5 «Функциональный тренинг».
5. Видеофильм №1. Комплекс упражнений с использованием TRX-петель.
4. Видеофильм №2. Комплекс упражнений с использованием платформы BOSU.
5. Видеофильм №3. Миофасциальный релиз.

## **ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, НАГЛЯДНЫХ ПОСОБИЙ**

1. Плакаты, на которых показаны комплексы упражнений с использованием TRX-петель, платформы BOSU, фитнес-ролла и фитнес-мячей.
2. Видеофильмы о технике выполнения упражнений фитнес-программ.
3. Презентации по разделам и темам программы.



## **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

### **7 семестр (4 часа - практических)**

**Тема 2.3 Методика проведения занятий по фитнес-системе «TRX» (2 практ.)**

**2.3.2 Подбор физических упражнений для составления комплексов по программе «TRX». Составление плана-конспекта занятия по TRX**

Вопросы:

1. Подбор физических упражнений для составления комплексов по программе «TRX».
2. Составление плана-конспекта занятия по TRX.

#### **МОДУЛЬ 1**

*Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.*

Составить конспект с описанием базовых средств, используемых на занятиях с использованием TRX-петель.

Форма контроля – защита конспекта.

#### **МОДУЛЬ 2**

*Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.*

Сформулировать основные средства оздоровительной физической тренировки с использованием TRX-петель, направленных на развитие основных мышечных групп.

Форма контроля – защита плана-конспекта.

#### **МОДУЛЬ 3**

*Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.*

Применить комплексы TRX-упражнений в оздоровительной тренировке на отделении (с подгруппой).

Форма контроля – практическое выполнение.

**Тема. 3.2. Содержание и структура занятия по фитнес-программе «BOSU» (2 практ.)**

**3.2.2 Структура занятия по оздоровительной системе «BOSU»**

Вопросы:

1. Подбор физических упражнений для составления комплексов «BOSU».

## 2. Составление плана-конспекта занятия по BOSU.

### **МОДУЛЬ 1**

*Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.*

Составить план-конспекта занятия силовой направленности с использованием BOSU-платформы.

Форма контроля – защита плана-конспекта.

### **МОДУЛЬ 2**

*Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.*

Составить комплекс физических упражнений с использованием BOSU-платформы, направленный на развитие определенной группы мышц и физических качеств (по заданию).

Форма контроля – практическое выполнение.

### **МОДУЛЬ 3**

*Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.*

Провести часть оздоровительного занятия на отделении с использованием BOSU-платформы по плану-конспекту, соблюдая принципы физического воспитания и меры безопасности на занятиях.

Форма контроля – контрольное практическое выполнение.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Для текущего контроля и самоконтроля знаний, умений и навыков студентов по учебной дисциплине «Современные виды фитнеса» рекомендуется использовать следующий диагностический инструментарий:

- опрос,
- конспект;
- план-конспект занятия;
- презентация;
- составление комплексов упражнений;
- реферат;
- практическое выполнение;
- контрольное практическое выполнение.

Учебным планом специальности в качестве промежуточной аттестации предусмотрен зачет.

### **Примерные критерии и показатели оценки выполнения форм работы студентов, используемых в процессе текущей аттестации**

Оценка за устный опрос учитывает полноту, аргументацию ответа; раскрытие темы, подтверждение примерами, ясность и четкость изложения материала.

При оценивании рефератов учитывается степень достоверности, научности и обоснованности используемых литературных источников; соответствие содержания раскрываемой теме.

При оценивании конспектов учитывается достоверность и научная обоснованность информации, новизна используемых литературных источников, соответствие содержания раскрываемой теме.

Защита презентации предполагает раскрытие темы, научную обоснованность, ясность и четкость, использование средств наглядности.

Оценивание составления комплексов упражнений, предполагает грамотный подбор средств фитнеса, в соответствии с темой, поставленными задачами и контингентом занимающихся.

При оценке практического выполнения заданий, учитывается техника выполнения упражнений, грамотное применение различных методов и приемов, своевременное использование методических рекомендаций.

Оценка контрольного практического выполнения предполагает выполнение итогового контрольного задания, с целью определения степени освоения и изучения учебного материала по определенному разделу.

**ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ**

1. История возникновения фитнеса.
2. Эволюция развития фитнеса в Республике Беларусь.
3. Современные направления фитнеса.
4. Основные формы фитнеса.
5. Особенности методики организации и проведения занятий фитнесом с детьми.
6. Особенности методики организации и проведения занятий фитнесом со взрослым населением.
7. Особенности методики организации и проведения занятий фитнесом с пожилыми людьми.
8. История возникновения миофасциального релиза.
8. Основы миофасциального релиза.
9. Миофасциальный релиз как составляющая фитнес-тренировки.
10. Профилактика травм посредством занятий миофасциальным релизом.
11. История возникновения фитнес-системы «TRX» (Total Body Resistance Exercise).
12. Общая характеристика фитнес-системы силовой направленности «TRX» (Total Body Resistance Exercise).
13. Методические рекомендации организации и проведения занятий по фитнес-программе «TRX».
14. Особенности подбора средств для занятий по фитнес-программе «TRX» с женщинами.
15. Особенности подбора средств для занятий по фитнес-программе «TRX» с мужчинами.
16. История возникновения фитнес-системы «BOSU».
17. Применение BOSU-платформы на занятиях фитнесом с детьми.
18. Развитие физических качеств посредством использования BOSU-платформы.
19. Особенности подбора средств для занятий оздоровительным плаванием с детьми дошкольного возраста.
20. Особенности подбора средств для занятий оздоровительным плаванием с детьми школьного возраста.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ:**

Самостоятельная работа студентов (СРС) – форма организации учебного процесса, направленная на активизацию учебно-познавательной деятельности студентов, формирование у них умений и навыков самостоятельного приобретения, обобщения и применения знания при методическом руководстве и контроле преподавателя.

### **1. Преподаватель:**

- отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов;
- доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы или разделы дисциплины;
- разрабатывает контрольные вопросы и задания, подбирает литературные источники;
- знакомит с требованиями по форме и срокам выполнения задания;
- проводит установочные занятия, индивидуальные консультации, контрольные мероприятия, собеседования.

### **2. Студент должен:**

- ознакомиться с темой, перечнем заданий (вопросов), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала;
- ознакомиться с требованиями по форме и срокам выполнения задания, формами контроля знаний;
- изучить рекомендуемые источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану;
- подготовить и представить выполненную работу (реферат, презентацию, доклад, практическое задание и др.), согласно срокам и формам контроля знаний.

### **3. Требования к формам и срокам выполнения самостоятельной работы студентов:**

- задание может быть выполнено в виде реферата, презентации, доклада, эссе, защиты выполненного практического задания;
- наличие списка использованной учебно-методической и научной литературы с полным библиографическим описанием;
- студент обязан выполнить все установленные учебной программой задания УСРС. При невыполнении заданий студент не допускается к итоговой форме контроля знаний по дисциплине.

## ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ (ВНЕАУДИТОРНОЙ) РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Разделы. Темы	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполне ния
<b>7 семестр</b>				
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Основы современного фитнеса</b>	<b>2</b>		
<b>1.2</b>	<b>Современные виды фитнеса</b>	<b>2</b>		
1.2.2	1. Основные формы фитнеса. 2. Особенности методики организации и проведения занятий фитнесом.	2	Составить конспект	Опрос
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Фитнес- программа силовой направленности «TRX» (Total Body Resistance Exercise)</b>	<b>4</b>		
<b>2.1</b>	<b>Общие основы фитнес-системы силовой направленности «TRX» (Total Body Resistance Exercise)</b>	<b>2</b>	Составить план- конспект	Защита плана- конспекта
2.1.1	Общая характеристика системы «TRX». Цель, задачи и особенности применения упражнений системы «TRX». Принципы выполнения упражнений по оздоровительной программе «TRX». Меры безопасности на занятиях.	2		Практи- ческое выполне- ние
<b>2.3</b>	<b>Методика проведения занятий по фитнес системе «TRX»</b>	<b>2</b>		
2.3.1	Методика составления и проведения оздоровительной тренировки «TRX».	2		Практи- ческое выполне- ние
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Фитнес-программа силовой направленности BOSU (Both Side Use)</b>	<b>14</b>		
<b>3.1</b>	<b>Общие основы фитнес-системы силовой направленности BOSU (Both Side Use)</b>	<b>4</b>		
3.1.1	1.Общая характеристика системы «BOSU». Цель, задачи и особенности применения упражнений системы «BOSU». 2.Принципы выполнения упражнений по фитнес- программе «BOSU». 3.Меры безопасного проведения занятий.	4	Конспект	Опрос

<b>3.2</b>	<b>Содержание и структура занятия по фитнес-программе «BOSU «(Both Side Use)</b>	<b>4</b>		
3.2.1	1.Базовые упражнения фитнес-системы «BOSU». 2. Особенности техники выполнения базовых упражнений фитнес-системы «BOSU. 3. Регулирование физической нагрузки на занятиях.	4	Практическое задание	Практическое выполнение
<b>3.3</b>	<b>Методика проведения занятий по фитнес- программе «BOSU» (Both Side Use)</b>	<b>6</b>		
3.3.1	Методика составления и проведения оздоровительной тренировки с использованием BOSU-платформы 1. Подбор физических упражнений для составления комплексов «BOSU». 2. Составление плана-конспекта занятия по фитнес-системе BOSU. 3.Регулирование физической нагрузки на занятиях.	6	Составить план-конспект	Защита плана-конспекта
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Миофасциальный релиз</b>	<b>20</b>		
<b>4.1</b>	<b>Основы миофасциального релиза</b>	<b>2</b>		
4.1.1	1.Цель, задачи и принципы организации занятий миофасциальным релизом. 2.Оборудование для занятий миофасциальным релизом. 3.Меры безопасного проведения занятий.	2	Подготовить реферат	Защита реферата
<b>4.2</b>	<b>Основные средства миофасциального релиза</b>	<b>12</b>		
4.2.1	Миофасциальный массаж с использованием роллов.	6	Составить конспект	Опрос
4.2.2	Миофасциальный массаж с использованием теннисных (массажных) мячей.	6	Составить конспект	Опрос
<b>4.3</b>	<b>Методика проведения миофасциального релиза</b>	<b>6</b>		
4.3.1	1.Подбор средств миофасциального релиза. 2.Составление плана-конспекта занятия по миофасциальному релизу.	6	Составить план-конспект	Защита плана-конспекта
<b>5.</b>	<b>Основы оздоровительного плавания</b>	<b>16</b>		

<b>5.2</b>	<b>Структура и содержание занятия оздоровительным плаванием</b>	<b>8</b>		
5.2.1	1. Основные средства оздоровительного плавания. 2. План-конспект занятия. Особенности частей занятия.	4	Составить план-конспект	Защита плана-конспекта
5.2.2	1. Особенности оздоровительного плавания с детьми. 2. Особенности оздоровительного плавания со взрослыми.	4	Составить конспект	Опрос
<b>5.3</b>	<b>Методика проведения оздоровительного плавания с различным контингентом населения</b>	<b>8</b>		
5.3.1	Составление комплексов упражнений оздоровительного плавания, направленных на профилактику и коррекцию нарушений осанки у детей.	4	Составить план-конспект	Защита плана-конспекта
5.3.2	Составление комплексов физических упражнений оздоровительного плавания для взрослых, в зависимости от возраста, уровня физической подготовки и целевой направленности.	4	Составить план-конспект	Защита плана-конспекта
	<b>Всего часов:</b>	<b>56</b>		



**ВОПРОСЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ****(7 семестр)**

1. Общая характеристика фитнеса. Цель и задачи.
2. Анализ основных понятий: фитнес, фитнес-тренер, фитнес-клуб, фитнес-тренировка. Правила безопасного проведения занятий фитнесом.
3. Краткая характеристика современных видов фитнеса.
4. Базовые формы фитнеса.
5. Принципы проведения занятий фитнесом.
6. Методические особенности построения процесса занятий фитнесом.
7. Общая характеристика системы «ТРХ». Цель, задачи. Правила безопасного проведения занятий «ТРХ».
8. Принципы выполнения упражнений по фитнес-программе «ТРХ». Правила безопасного проведения занятий.
9. Базовые упражнения фитнес-системы «ТРХ».
10. Особенности техники выполнения базовых упражнений фитнес-программы «ТРХ».
11. Методика составления плана-конспекта занятия «ТРХ».
12. Методические особенности проведения оздоровительной тренировки с использованием ТРХ-петель
13. Регулирование физической нагрузки на занятиях «ТРХ».
14. Общая характеристика фитнес-системы «BOSU». Цель, задачи и особенности применения упражнений системы «BOSU».
15. Принципы выполнения упражнений по фитнес-программе «BOSU». Правила безопасного проведения занятий.
16. Содержание занятий по фитнес-программе BOSU (Both Side Use)
17. Базовые средства фитнес-системы «BOSU».
18. Особенности техники выполнения базовых упражнений фитнес-системы «BOSU».
19. Методические особенности проведения оздоровительной тренировки с использованием BOSU-платформы.
20. Регулирование физической нагрузки на занятиях «BOSU».
21. Основы миофасциального релиза: общая характеристика, цель, задачи. Правила безопасного проведения занятий.
22. Принципы, применяемые при организации и проведении занятий миофасциальным релизом.
23. Оборудование для занятий миофасциальным релизом.
24. Базовые средства миофасциального релиза.

25. Методика проведения миофасциального массажа с использованием роллов.

26. Методика проведения миофасциального массажа с использованием массажных мячей.

27. Методика составления плана-конспекта занятия по миофасциальному релизу.

28. Основы оздоровительного плавания: история развития, общая характеристика, цели и задачи занятий. Правила безопасного проведения занятий.

29. Принципы, применяемые при организации и проведении занятий оздоровительным плаванием.

30. Структура занятия оздоровительным плаванием.

31. Основные средства оздоровительного плавания.

32. Методика составления плана-конспекта занятия оздоровительным плаванием

33. Методические особенности при проведении занятия оздоровительным плаванием с детьми.

34. Методические особенности при проведении занятия оздоровительным плаванием со взрослыми.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
по учебной дисциплине «Современные виды фитнеса»

№ п/п	Отметка	Критерии
1	«зачтено»	<p>Наличие представления и теоретических знаний общих основ современных видов фитнеса; принципов и методов при организации занятий.</p> <p>Умение подбирать средства для организации и построения оздоровительной тренировки по фитнес-программам: «TRX», "BOSU», «Оздоровительное плавание», «Миофасциальный релиз».</p> <p>Умение программировать, планировать и проводить занятия по с учетом показателей физического состояния занимающихся оздоровительным плаванием, миофасциальным релизом, «TRX», "BOSU»; нормировать физические нагрузки и осуществлять врачебно-педагогический контроль за занимающимися в процессе занятий различными видами фитнеса.</p> <p>Умение использовать специальную терминологию, жесты и команды при проведении занятий.</p> <p>Владение техникой выполнения и методикой обучения современным видам фитнеса.</p> <p>Владение методикой проведения занятий современными видами фитнеса с различными половозрастными группами населения с учетом показателей физического состояния занимающихся; оперативным, текущим, этапным контролем показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности занимающихся в процессе занятий оздоровительным плаванием, миофасциальным релизом «TRX», "BOSU».</p>

2	«не зачтено»	<p>Недостаточное или полное отсутствие знаний по учебной дисциплине.</p> <p>Неумение использовать специальную терминологию на занятиях, соблюдать принципы и методы организации занимающихся при проведении занятий различными видами фитнеса в рамках учебной программы.</p> <p>Отсутствие знаний по методике проведения занятий современными видами фитнеса с различными половозрастными группами населения с учетом показателей физического состояния занимающихся, показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.</p> <p>Отказ выполнять задания текущего и промежуточного контроля.</p> <p>Неявка на аттестацию без уважительной причины.</p>
---	--------------	--

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов и тем	Всего аудиторных часов	Лекции	Практические	УСРС
<b>7 семестр</b>					
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Основы современного фитнеса</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
<b>1.1</b>	<b>Общая характеристика фитнеса</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
1.1.1	Цель и задачи, решаемые на занятиях фитнесом. Анализ основных понятий: фитнес, фитнес-тренер, фитнес-клуб, фитнес-тренировка. Меры безопасного проведения занятий фитнесом.	2	2		
<b>1.2</b>	<b>Современные виды фитнеса</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
1.2.1	Общая характеристика современных видов фитнеса. Принципы проведения занятий фитнесом.	2	2		
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Фитнес программе силовой направленности «TRX» (Total Body Resistance Exercise)</b>	<b>14</b>		<b>12</b>	<b>2</b>
<b>2.2</b>	<b>Содержания занятий по фитнес-системе «TRX»</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
2.2.1	Базовые упражнения фитнес-системы «TRX».	4		4	
2.2.2	Техника выполнения базовых упражнений системы «TRX».	2		2	
<b>2.3</b>	<b>Методика проведения занятий по фитнес-системе «TRX»</b>	<b>8</b>		<b>6</b>	<b>2</b>
2.3.2	Подбор физических упражнений для составления комплексов по программе «TRX». Составление плана-конспекта занятия по TRX.	2			2
2.3.3	Проведение вариантов частей занятия и занятия в целом по системе «TRX» в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.	6		6	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Фитнес-программа силовой направленности BOSU (Both Side Use)</b>	<b>6</b>		<b>4</b>	<b>2</b>
3.2	Содержание и структура занятия по	2			2

	<b>фитнес-программе «BOSU «(Both Side Use)</b>				
3.2.2.	Структура занятия по программе «BOSU. 1.Подбор физических упражнений для составления комплексов «BOSU». 2. Составление плана-конспекта занятия по BOSU. 3. Регулирование физической нагрузки на занятиях.	2			2
<b>3.3</b>	<b>Методика проведения занятий по фитнес-программе «BOSU» (Both Side Use)</b>	4		<b>4</b>	
3.3.2	Проведение вариантов частей занятия и занятия в целом по системе «BOSU» в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.	4		4	
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Миофасциальный релиз</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>4.3</b>	<b>Методика проведения миофасциального релиза</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
4.3.2	Проведение части занятия по миофасциальному релизу и занятия в целом.	4		4	
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Основы оздоровительного плавания</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
<b>5.1</b>	<b>Общая характеристика оздоровительного плавания</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
5.1.1	1.Цель и задачи оздоровительного плавания. 2.Основные формы оздоровительного плавания. 3. Правила безопасного проведения занятий.	2	2		
<b>5.3</b>	<b>Методика проведения оздоровительного плавания с различным контингентом населения</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
5.3.1	Составление комплексов упражнений оздоровительного плавания, направленных на профилактику и коррекцию нарушений осанки у детей.	2		2	
5.3.2	Составление комплексов физических упражнений оздоровительного плавания для взрослых, в зависимости от возраста, уровня физической подготовки и целевой направленности.	2		2	
	<b>Всего часов:</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>4</b>

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ  
ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1	2	3	4
Теория и методика физического воспитания	Кафедра теории и методики физического воспитания и менеджмента в туризме	Раздел.3. Теория и методика физического воспитания в учреждениях образования Тема. 3.4. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с учащимися	Протокол № 9 от 26.03.2024
Теория и методика оздоровительной физической культуры	Кафедра теории и методики физического воспитания и менеджмента в туризме	Раздел.9. Программирование занятий в различных формах оздоровительной физической культуры Тема. 9.1. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа по месту жительства	Протокол № 9 от 26.03.2024
ЛФК	Кафедра медико-биологических основ физического воспитания	Раздел.9. Программирование занятий в различных формах оздоровительной физической культуры Тема. 9.1.	Протокол № 9 от 26.03.2024

		Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа по месту жительства	
Биомеханика	Кафедра медико-биологических основ физического воспитания	Раздел 2. Динамика движений человека Тема 2.3 Энергетические характеристики двигательных действий Тема 2.5 Статика	Протокол № 9 от 26.03.2024
Спортивная медицина	Кафедра медико-биологических основ физического воспитания	Раздел 5. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой и спортом Тема 5.1. Врачебно-педагогический и врачебно-педагогические наблюдения. Самоконтроль	Протокол № 9 от 26.03.2024