

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович  
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет  
Дата подписания: 12.04.2019 14:36:58  
Уникальный программный ключ:  
528682d78e671e566a007f01e1ba2172f735a12



## МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Саратовский государственный аграрный университет  
имени Н. И. Вавилова»

### СОГЛАСОВАНО

Зав. кафедрой «ФК»

*[Подпись]*  
«26» августа 2019 г.

### УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ИЗО и ДО

*[Подпись]* /Никишанов А.Н./  
«27» августа 2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

|                           |                                                |
|---------------------------|------------------------------------------------|
| Дисциплина                | <b>ФИТНЕС</b>                                  |
| Направление подготовки    | <b>13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника</b> |
| Направленность (профиль)  | <b>Энергообеспечение предприятий</b>           |
| Квалификация выпускника   | <b>Бакалавр</b>                                |
| Нормативный срок обучения | <b>4 года</b>                                  |
| Форма обучения            | <b>Заочная</b>                                 |

**Разработчик(и):** *доцент, Шишкина Т.Г.*

*доцент, Панина О.В.*

*[Подпись]*  
(подпись)  
*[Подпись]*  
(подпись)

**Саратов 2019**

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Фитнес», является формирование способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

В соответствии с учебным планом по направлению подготовки 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника направленность (профиль) «Энергообеспечение предприятий», дисциплина «Фитнес» относится к дисциплинам по выбору вариативной части дисциплин Блока 1.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: «Физическая культура».

Дисциплина «Фитнес» является базовой для изучения дисциплин, практик: последующие дисциплины, практики отсутствуют.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенции, представленной в таблице 1.

### Требование к результатам освоения дисциплины

Таблица 1

| № п/п | Код компетенции | Содержание компетенции (или ее части)                                                                                                         | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                 |                                                                                                                                               | знать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | владеть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1     | 2               | 3                                                                                                                                             | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1.    | ОК-8            | <i>способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; виды общедоступного и профессионального спорта; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий раз- | применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств; применять знания по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки в жизненных и профессиональных целях; составлять инди- | техникой разнообразных двигательных действий, методиками развития двигательных качеств, методикой тактической и психологической подготовки в избранном виде спорта; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; методами адекватного планирования нагрузки в тренировочном процессе с целью оздоровления и подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в |

|  |  |  |                                                                            |                                                             |                                                                                                                                        |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | личной целевой направленности; методики тренировки в избранном виде спорта | видуальные программы тренировок и прогнозировать результаты | ней; навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 2

Объем дисциплины

|                                   | Количество часов |                 |      |      |      |      |
|-----------------------------------|------------------|-----------------|------|------|------|------|
|                                   | Всего            | в т.ч. по годам |      |      |      |      |
|                                   |                  | 1               | 2    | 3    | 4    | 5    |
| Контактная работа – всего, в т.ч. | 328              | -               | 82   | 82   | 82   | 82   |
| <i>аудиторная работа:</i>         | 328              | -               | 82   | 82   | 82   | 82   |
| лекции                            | -                | -               | -    | -    | -    | -    |
| лабораторные                      | -                | -               | -    | -    | -    | -    |
| практические                      | 328              | -               | 82   | 82   | 82   | 82   |
| <i>промежуточная аттестация</i>   | -                | -               | -    | -    | -    | -    |
| <i>контроль</i>                   | -                | -               | -    | -    | -    | -    |
| Самостоятельная работа            | -                | -               | -    | -    | -    | -    |
| Форма итогового контроля          | -                | -               | зач. | зач. | зач. | зач. |
| Курсовой проект (работа)          | -                | -               | -    | -    | -    | -    |

Таблица 3

Структура и содержание дисциплины

| № п/п | Тема занятия<br>Содержание | Неделя семестра | Контактная работа |                  |                  | Самостоятельная работа | Контроль |       |
|-------|----------------------------|-----------------|-------------------|------------------|------------------|------------------------|----------|-------|
|       |                            |                 | Вид занятия       | Форма проведения | Количество часов |                        | Вид      | Форма |
| 1     | 2                          | 3               | 4                 | 5                | 6                | 7                      | 8        | 9     |

|        |                                                                                               |   |    |    |    |   |      |        |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|---|------|--------|
| 1      | 2                                                                                             | 3 | 4  | 5  | 6  | 7 | 8    | 9      |
| 2 курс |                                                                                               |   |    |    |    |   |      |        |
| 1.     | Тесты входного контроля по фитнесу<br>Мониторинг функционального состояния организма.         |   | ПЗ | В  | 2  | - | ВК   | Т      |
| 2.     | «Фитнес» содержание; раздел 1,2 приложения                                                    |   | ПЗ | Т  | 78 | - | ТК   | Д<br>Т |
| 3.     | Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях. |   | ПЗ | РИ | 2  | - | ТК   | Д      |
| 4.     | Выходной контроль<br>Тесты выходного контроля по фитнесу                                      |   |    |    |    | - | ВыхК | 3      |
| 5.     | Итого за 2 курс:                                                                              |   |    |    | 82 | - |      |        |

| 1      | 2                                                                                                  | 3 | 4  | 5  | 6   | 7 | 8    | 9      |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|-----|---|------|--------|
| 3 курс |                                                                                                    |   |    |    |     |   |      |        |
| 6.     | Тесты входного контроля по фитнесу<br>Мониторинг функционального состояния организма.              |   | ПЗ | В  | 2   | - | ВК   | Т      |
| 7.     | «Фитнес» содержание; раздел 3,4 приложения                                                         |   | ПЗ | Т  | 78  | - | ТК   | Д<br>Т |
| 8.     | Организация и практическое судейство соревновательного различного уровня. Участие в соревнованиях. |   | ПЗ | РИ | 2   | - | ТК   | Д      |
| 9.     | Выходной контроль<br>Тесты выходного контроля по фитнесу                                           |   |    |    |     | - | ВыхК | З      |
| 10.    | Итого за 3 курс:                                                                                   |   |    |    | 82  | - |      |        |
| 4 курс |                                                                                                    |   |    |    |     |   |      |        |
| 11.    | Тесты входного контроля по фитнесу<br>Мониторинг функционального состояния организма.              |   | ПЗ | В  | 2   | - | ВК   | Т      |
| 12.    | «Фитнес» содержание; раздел 5,6 приложения                                                         |   | ПЗ | Т  | 78  | - | ТК   | Д<br>Т |
| 13.    | Организация и практическое судейство соревновательного различного уровня. Участие в соревнованиях. |   | ПЗ | РИ | 2   | - | ТК   | Д      |
| 14.    | Выходной контроль<br>Тесты выходного контроля по фитнесу                                           |   |    |    |     | - | ВыхК | З      |
| 15.    | Итого за 4курс:                                                                                    |   |    |    | 82  | - |      |        |
| 5 курс |                                                                                                    |   |    |    |     |   |      |        |
| 16.    | Тесты входного контроля по фитнесу<br>Мониторинг функционального состояния организма.              |   | ПЗ | В  | 2   | - | ВК   | Т      |
| 17.    | «Фитнес» содержание; раздел 7,8 приложения                                                         |   | ПЗ | Т  | 78  | - | ТК   | Д<br>Т |
| 18.    | Организация и практическое судейство соревновательного различного уровня. Участие в соревнованиях. |   | ПЗ | РИ | 2   | - | ТК   | Д      |
| 19.    | Выходной контроль<br>Тесты выходного контроля по фитнесу                                           |   |    |    |     | - | ВыхК | З      |
| 20.    | Итого за 5 курс:                                                                                   |   |    |    | 82  | - |      |        |
|        | Всего по дисциплине                                                                                |   |    |    | 328 |   |      |        |

**Примечание:**

Условные обозначения:

**Виды аудиторной работы:** ПЗ – практическое занятие.

**Формы проведения занятий:** Т - занятие проводимое в традиционной форме, В- занятие проводимое в форме визуализации, РИ – ролевая игра.

**Виды контроля:** ВК – входной контроль, ТК – текущий контроль, ВыхК – выходной контроль.

**Форма контроля:** Д – демонстрация практического навыка, Т-тестирование, З – зачет.

## 5. Образовательные технологии

Организация занятий по дисциплине «Фитнес» проводится по видам учебной работы: практические занятия, текущий контроль.

Реализация компетентностного подхода в рамках направления подготовки 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника направленность (профиль) «Энергообеспечение предприятий», предусматривает использование в учебном процессе как традиционных педагогических технологий, так и методов активного обучения для формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Практические занятия проводятся в спортивных залах, на открытых спортивных площадках, бассейне.

Целью практических занятий является выработка практических навыков работы с методами и средствами физической культуры и спорта, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей

профессиональной деятельности, формирование образовательной среды по видам спорта, способствующей удовлетворению познавательных интересов обучающихся, усилению мотивации обучения видам спорта.

Для достижения этих целей используются формы работы - проведение занятий в традиционной форме, в форме визуализации и ролевой игры.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) основная литература (библиотека СГАУ)

| № п/п | Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке                                                                                                                              | Автор(ы)                                                          | Место издания, издательство, год         | Используется при изучении разделов (из п. 4.3) |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1     | 2                                                                                                                                                                                                              | 3                                                                 | 4                                        | 5                                              |
| 1.    | Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие<br><a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=1000483">http://znanium.com/bookread2.php?book=1000483</a> | Ш.З. Хуббиев,<br>С.М. Лукина,<br>Т.Е. Коваль,<br>Л.В. Ярчиковская | СПб:СПбГУ,<br>2018                       | 1 – 8                                          |
| 2.    | Фитнес: Учебное пособие - 2-е изд.<br><a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=959261">http://znanium.com/bookread2.php?book=959261</a>                                                                  | О.В. Сапожников                                                   | М.: Флинта,<br>2017                      | 1 – 8                                          |
| 3.    | Фитнес-аэробика.: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений<br><a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=615114">http://znanium.com/bookread2.php?book=615114</a>                | Е.В. Серженко;<br>С.В. Плетцер;<br>Т.А. Андреевко                 | Волгоград:<br>Волгоградский ГАУ,<br>2015 | 1 – 8                                          |

### б) дополнительная литература

| № п/п | Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке                                                                           | Автор(ы)                                                       | Место издания, издательство, год             | Используется при изучении разделов (из п. 4.3) |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1     | 2                                                                                                                                                           | 3                                                              | 4                                            | 5                                              |
| 1.    | Гимнастика. Методика преподавания : учебник<br><a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=925772">http://znanium.com/bookread2.php?book=925772</a>      | В.М. Миронов,<br>Г.Б. Рабиль,<br>Т.А. Морозевич-Шилуок [и др.] | Минск : Новое знание ;<br>М. : ИНФРА-М, 2018 | 1 – 8                                          |
| 2.    | Врачебный контроль в фитнесе: Монография<br><a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=969612">http://znanium.com/bookread2.php?book=969612</a>         | С.Д Руненко                                                    | М.:НИЦ ИНФРА-М,<br>2018                      | 1 – 8                                          |
| 3.    | Физическая культура: учебно-методическое пособие<br><a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=993540">http://znanium.com/bookread2.php?book=993540</a> | Ю.С. Филиппова                                                 | Москва :<br>ИНФРА-М,<br>2019                 | 1 – 8                                          |

### в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Для освоения дисциплины рекомендуются следующие сайты информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- Официальный сайт университета: <http://www.sgau.ru/>;
- Государственная политика в области образования-Российское образование. Федеральный портал-URL: [http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=105](http://www.edu.ru/index.php?page_id=105)
- Официальный сайт Электронной библиотеки диссертаций Российской государственной библиотеки. <http://diss.rsl.ru/>

- Электронная библиотека: Труды ученых ИГУ. <http://ellib.library.isu.ru/index.php>

**г) периодические издания**

1. Научный журнал включен в список ВАК России «Теория и практика физической культуры». - ISSN: 00403601

**д) информационные справочные системы и профессиональные базы данных**

Для пользования стандартами и нормативными документами рекомендуется применять информационные справочные системы и профессиональные базы данных, доступ к которым организован библиотекой университета через локальную вычислительную сеть.

Для пользования электронными изданиями рекомендуется использовать следующие информационные справочные системы и профессиональные базы данных:

1. Научная библиотека университета <http://read.sgau.ru/biblioteka/>

Базы данных содержат сведения обо всех видах литературы, поступающей в фонд библиотеки. Более 1400 полнотекстовых документов (учебники, учебные пособия и т.п.). Доступ – с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

2. Электронная библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com>.

Электронная библиотека издательства «Лань» – ресурс, включающий в себя как электронные версии книг издательства «Лань», так и коллекции полнотекстовых файлов других российских издательств. После регистрации с компьютера университета – доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

3. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» <http://ibooks.ru> - ресурс новейших информационных технологий и учебной лицензионной литературы. Доступ к полному тексту изданий на сайте возможен после авторизации. Пройдя личную регистрацию в дальнейшем можно работать под своими учетными данными в любой точке, где есть доступ в сеть Интернет.

4. Электронно-библиотечная система «Znaniium» <http://znaniium.com>

Электронная библиотечная система «Znaniium» содержит электронные версии изданий, публикуемых Научно-издательским центром ИНФРА-М, коллекции книг и журналов других российских издательств, а также произведения отдельных авторов. Доступ – с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

5. «Университетская библиотека ONLINE» <http://www.biblioclub.ru>.

Электронно-библиотечная система, обеспечивающая доступ к книгам, конспектам лекций, энциклопедиям и словарям, учебникам по различным областям научных знаний, материалам по экспресс-подготовке к экзаменам. После регистрации с компьютера университета – доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. <http://elibrary.ru>.

Российский информационный портал в области науки, медицины, технологии и образования. На платформе аккумулируются полные тексты и рефераты научных статей и публикаций. Доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет. Свободная регистрация.

7. Профессиональная база данных «Министерство спорта РФ»

8. Поисковые интернет-системы Яндекс, Rambler, Google.

е) информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса:

- программное обеспечение - не предусмотрено программой

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Для проведения практических занятий по дисциплине кафедры «Физическая культура» имеются аудитории:

- игровой зал оснащённый баскетбольными пластиковыми щитами, мячами;
- бассейн оснащённый досками для плавания;
- тренажерный зал оснащённый тренажерами, лавками, гантелями;
- зал ЛФК оснащённый мячами, обручами, гимнастическими ковриками;
- зал аэробики оснащённый мячами, обручами;
- зал борьбы оснащённый покрывалом, гимнастическими стенками;
- зал для занятий настольным теннисом и дартсом оснащённый столами и мишенями;
- спортивно-стрелковый комплекс оснащённый оружием, мишенями;
- спортивная комплексная площадка оснащённая баскетбольными пластиковыми щитами, воротами для мини-футбола;
- лыжная база оснащённая лыжами, лыжными ботинками, лыжными палками.

## **8. Оценочные материалы**

Оценочные материалы, сформированные для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Фитнес» разработан на основании следующих документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Минобрнауки РФ от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

Оценочные материалы представлены в приложении 1 к рабочей программе дисциплины и включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

## **9. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

*Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом по направлению подготовки 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника направленность (профиль) «Энергообеспечение предприятий».*

## **10. Методические указания для обучающихся по изучению дисциплины «Фитнес»**

Методические указания по изучению «Фитнес» включают в себя:  
Методические указания по выполнению практических занятий.

*Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры «Физическая культура»  
«26» августа 2019 года (протокол № 1).*

## Приложение к рабочей программе по дисциплине «Фитнес»

| Темы занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Раздел № 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Методические основы занятий базовой аэробикой</p> <p>Разучивание базовых шагов в аэробике</p> <p>Разучивание базовых шагов на месте</p> <p>Разучивание базовых шагов в движении</p> <p>Обучение составлению простых базовых связок</p> <p>Обучение составлению мини-комбинаций в аэробике</p> <p>Обучение объединению связок в комбинации</p> <p>Обучение соединению блоков в комбинации</p> <p>Обучение составлению комбинаций на 32 счета</p> <p>Обучение технике движений руками</p> <p>Обучение составлению комбинаций на 64 счета</p> <p>Обучение созданию комбинации методом линейного сложения</p> <p>Обучение созданию комбинации методом «от головы к хвосту»</p>                                                                                                                             |
| Раздел № 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Разучивание базовых шагов без смены лидирующей ноги в степ-аэробике</p> <p>Обучение движений рук в степ-аэробике</p> <p>Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги</p> <p>Обучение базовым шагам с поворотами</p> <p>Обучение базовым шагам с танцевальными шагами и прыжками</p> <p>Методические основы занятий фитбол-аэробикой</p> <p>Разучивание упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса; Разучивание упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, укрепления мышц спины и таза</p> <p>Разучивание упражнений для укрепления мышц ног и свода стопы, увеличения гибкости и подвижности в суставах</p> <p>Разучивание комплекса упражнений на фитболе</p> <p>Разучивание и выполнение упражнений расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний</p> |
| Раздел № 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>Общая и специальная физическая подготовка</p> <p>Основы методики занятий по силовой аэробике</p> <p>Обучение тренировке Power Ball –силовая тренировка с использованием специального большого мяча.</p> <p>Обучение тренировке <b>Body Sculpt, Magic Power, EnergyZone, ABT, Upper Body, ABS</b></p> <p>Обучение тренировке <b>AB-Marathon, Core Training , Core Final Cuts, Core Barbell</b></p> <p>Обучение тренировке <b>Barbell Workout, Flexible strength, Final Cuts, Circuit Training</b></p> <p>Обучение тренировке <b>Circuit Training</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Раздел № 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>Общая и специальная физическая подготовка</p> <p>Разучивание акробатических упражнений</p> <p>Разучивание упражнений на релаксацию</p> <p>Разучивание упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса</p> <p>Разучивание упражнений для укрепления мышц спины и таза</p> <p>Разучивание упражнений для увеличения гибкости и подвижности в суставах</p> <p>Разучивание упражнений для формирования осанки</p> <p>Разучивание упражнений для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Раздел № 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>Общая и специальная физическая подготовка</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Обучение тренировке пилатеса</p> <p>Обучение правильному дыханию по методике Пилатес</p> <p>Разучивание комплекса упражнений . HUNDRED (сотня).</p> <p>Разучивание комплекса упражнений ROLL - DOWN (раскручивание вниз)</p> <p>Разучивание комплекса упражнений ROLL-UP (скручивание наверх)</p> <p>Изучение комплекса упражнений 1 уровня сложности</p> <p>Изучение комплекса упражнений 2 уровня сложности</p> <p>Методические основы занятий калланетикой</p> <p>Обучение технике упражнений калланетики</p> <p>Разучивание упражнений на равновесие</p> <p>Разучивание дыхательных упражнений</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Раздел № 6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка</p> <p>Методические основы занятий стретчингом</p> <p>Разучивание упражнений стретчинга для мышц ног</p> <p>Разучивание упражнений стретчинга для спинных мышц.</p> <p>Разучивание упражнений стретчинга для мышц рук</p> <p>Разучивание упражнений для мышц пресса</p> <p>Разучивание упражнений суставной гимнастики</p> <p>Разучивание прыжков высокой амплитуды в шейпинге</p> <p>Изучение упражнений по шейпингу, выполняемых в спокойном темпе</p> <p>Разучивание упражнений на осанку. Упражнения у вертикальной плоскости, упражнения с предметом (обруч, скакалка, лента)</p> <p>Разучивание упражнений «убирающие» живот. Упражнения на нижнюю часть пресса</p> <p>Разучивание упражнений на формирование идеальной талии.</p> <p>Разучивание упражнений на тренажерах для верхней и нижней части прямых мышц пресса</p> <p>Разучивание упражнений, развивающих подвижность суставов, наклоны и скручивания</p> <p>Разучивание упражнений для растяжения мышц. Основы дыхательной техники.</p> |
| <b>Раздел № 7</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка</p> <p>Разучивание упражнений на осанку. Упражнения у вертикальной плоскости, упражнения с предметом (обруч, скакалка, лента)</p> <p>Разучивание упражнений «убирающие» живот. Упражнения на нижнюю часть пресса</p> <p>Разучивание упражнений на формирование идеальной талии.</p> <p>Разучивание упражнений на тренажерах для верхней и нижней части прямых мышц пресса</p> <p>Разучивание упражнений, развивающих подвижность суставов, наклоны и скручивания</p> <p>Разучивание упражнений для растяжения мышц. Основы дыхательной техники.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Раздел № 8</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка</p> <p>Методические основы занятий кроссфитом</p> <p>Разучивание гимнастических упражнений с собственным весом</p> <p>Разучивание гимнастических упражнений на снарядах</p> <p>Разучивание базовых силовых упражнений с гантелями</p> <p>Разучивание базовых силовых упражнений с гирей</p> <p>Разучивание базовых силовых упражнений со штангой</p> <p>Разучивание базовых силовых упражнений на тренажерах</p> <p>Обучение технике плавания способом брасс</p> <p>Обучение технике плавания способом кроль</p> <p>Разучивание техники гребли на тренажере Concept-2</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |