

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Налозко Наталья Александровна Должность: Директор	МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал	
Дата подписания: 03.05.2023 13:34:27 Уникальный идентификатор документа: 25467908655d9e0abd452e51caba97c16aa1bcd	Рабочая программа дисциплины "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература	стр. 1



**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор Костанайского филиала  
 ФГБОУ ВО "ЧелГУ"  
 / Тюлегенова Р.А.  
 «25» мая 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**  
**Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту.**  
**Фитнес гимнастика**

Направление подготовки (специальность)

**45.03.01 Филология**

Направленность (профиль)

**Русский язык и литература**

Присваиваемая квалификация (степень)

**Бакалавр**

Форма обучения

**очная**

Год набора

**2023, 2024**

Костанай 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована кафедрой**

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

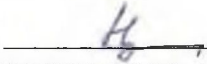
Протокол заседания № 10, от «16» мая 2023 г.

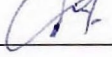
**Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована учебно-методическим советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО "ЧелГУ"**

Протокол заседания № 10, от «18» мая 2023 г.

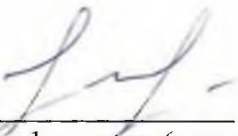
**Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована ученым советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО "ЧелГУ"**

Протокол заседания № 10, от «25» мая 2023 г.

Заведующий кафедрой  Нуртаzenов Тюлюбай Калиевич, кандидат исторических наук, доцент

Автор (составитель)  старший преподаватель, Селезнёв Сергей Геннадьевич

 старший преподаватель, Богатырев Алексей Михайлович

Рецензент  кандидат педагогических наук, и.о. ассоциированного профессора (доцента) кафедры теории и практики физической культуры Костанайского регионального университета имени А.Байтурсынова, Огиенко Надежда Анатольевна

Рабочая программа дисциплины "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература	стр. 3
--	--------

### 1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 1.1 Цели

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика", формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств фитнес гимнастики, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

#### 1.2 Задачи

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование навыков использования различных методик и техник фитнес гимнастики для укрепления своего здоровья;

- формирование у студентов практических умений и навыков выполнения основных физических упражнений фитнес гимнастики;

- формирование личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к фитнес гимнастике, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

### 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП

Блок (раздел) ОПОП:	К.М.02.ДВ.01.06
---------------------	-----------------

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для освоения дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика" студенты могут использовать знания и умения, полученные по школьной программе по ранее изученным предметам: «Физическая культура».

Безопасность жизнедеятельности

#### 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

"Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика" закладывает основы для дальнейшего изучения таких дисциплин (модулей) как:

Производственная практика. Преддипломная практика

### 3 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**УК-7.1: Применяет знания здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

#### Знать:

пороговый	Нормы здорового образа жизни.
-----------	-------------------------------

продвинутый	Требование к уровню физической подготовленности.
-------------	--

высокий	Нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.
---------	---

#### Уметь:

пороговый	Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
-----------	--

продвинутый	Использовать методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.
-------------	--

высокий	Использовать методы и средства физической культуры для достижения личностных и жизненных целей
---------	--

#### Владеть:

пороговый	Средствами им методами укрепления индивидуального здоровья.
-----------	---

продвинутый	Средствами им методами физического самосовершенствования.
-------------	---

высокий	Средствами им методами укрепления индивидуального здоровья и средствами им методами физического самосовершенствования.
---------	--

**УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.**

Рабочая программа дисциплины "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература	стр. 4
--	--------

<b>Знать:</b>	
пороговый	Требования к физическим качествам, предъявляемые профессией.
продвинутый	Представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья.
высокий	Совершенствование физических качеств, в том числе профессионально необходимых.
<b>Уметь:</b>	
пороговый	Оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев.
продвинутый	Выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств.
высокий	Уметь ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности.
<b>Владеть:</b>	
пороговый	Владеть основами оздоровительной физической культуры.
продвинутый	Владеть основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий.
высокий	Владеть основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
<b>УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</b>	
<b>Знать:</b>	
пороговый	Основные требования к уровню психофизической подготовки личности к конкретной профессиональной деятельности.
продвинутый	Знать влияние условий и характера труда работника на выбор содержания производственной физической культуры.
высокий	Знать влияние условий и характера труда работника на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.
<b>Уметь:</b>	
пороговый	Поддерживать уровень физической подготовленности.
продвинутый	Поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
высокий	Проводить подготовительные и специально-подготовительные части учебно-практического занятия.
<b>Владеть:</b>	
пороговый	Методиками и методами самодиагностики и самооценки.
продвинутый	Средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности.
высокий	Методиками и методами самодиагностики и самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени.

<b>4 ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
Общая трудоемкость	<b>0 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану : 328 в том числе : аудиторные занятия : 320 самостоятельная работа : 8 :	Виды контроля в семестрах:  зачеты 1, 2, 3, 4, 5

<b>5 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Компетенции	Литература	Методы проведения занятий, оценочные средства
	Раздел 1. Вводное занятие по "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика".					

Рабочая программа дисциплины "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература						стр. 5
1.1	1 Общие правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале. 2 Основные положения обучения по дисциплине. 3 Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения как главная составляющая в фитнес гимнастике. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка в фитнес гимнастике.</b>						
2.1	Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, а так же для подвижности в суставах туловища. /Пр/	1	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э3	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
<b>Раздел 3. Рубежный контроль 1</b>						
3.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Общая физическая подготовка в фитнес гимнастике". /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э3	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.
<b>Раздел 4. Упражнения на развитие силовой выносливости.</b>						
4.1	Упражнения на развитие силовой выносливости для мышц нижних конечностей. /Пр/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.

Рабочая программа дисциплины "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература						стр. 6
4.2	Упражнения на развитие силовой выносливости для мышц верхних конечностей. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
4.3	Упражнения на развитие силовой выносливости для грудных мышц. /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э4 Э5	Методы: исследовательский метод Форма контроля: краткий конспект (проверка выполненных индивидуальных заданий).
<b>Раздел 5. Рубежный контроль 2</b>						
5.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Упражнения на развитие силовой выносливости". /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э3 Э4 Э5	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.
<b>Раздел 6. Упражнения на растяжку верхнего отдела туловища.</b>						
6.1	Упражнения на растяжку мышц пресса. /Пр/	1	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э3 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
6.2	Упражнения на растяжку мышц спины. /Пр/	1	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э3 Э4 Э5	Методы: исследовательский метод Форма контроля: краткий конспект (проверка выполненных индивидуальных заданий).
<b>Раздел 7. Рубежный контроль 3</b>						

Рабочая программа дисциплины "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература						стр. 7
7.1	Нормативы физической подготовленности для закрепление раздела "Упражнения на растяжку для верхнего отдела туловища" /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э3 Э4 Э5	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.
	<b>Раздел 8. Упражнения на растяжку мышц верхних и нижних конечностей.</b>					
8.1	Упражнения на растяжку мышц рук. /Пр/	1	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э3 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
8.2	Упражнения на растяжку мышц ног. /Пр/	1	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
	<b>Раздел 9. Рубежный контроль 4</b>					
9.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Упражнения на растяжку верхних и нижних конечностей". /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э4 Э5	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.
	<b>Раздел 10. Гимнастика с отягощением для мышц рук.</b>					

Рабочая программа дисциплины "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература						стр. 8
10.1	Упражнения с отягощением для мышц рук. /Пр/	2	24	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э4	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
<b>Раздел 11. Рубежный контроль 1</b>						
11.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Гимнастика с отягощением для мышц рук". /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э3 Э4	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.
<b>Раздел 12. Гимнастика с отягощением для мышц корпуса.</b>						
12.1	Упражнения с отягощением для мышц корпуса. /Пр/	2	24	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
<b>Раздел 13. Рубежный контроль 2</b>						
13.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Гимнастика с отягощением для мышц корпуса". /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э3 Э4	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.
<b>Раздел 14. Гимнастика с отягощением для мышц ног.</b>						



Рабочая программа дисциплины "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература						стр. 9
14.1	Упражнения с отягощением для мышц ног. /Ср/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э3 Э4	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
<b>Раздел 15. Рубежный контроль 3</b>						
15.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Гимнастика с отягощением для мышц ног". /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э3 Э4	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.
<b>Раздел 16. Совершенствование и закрепление технических действий по выполнению упражнений с отягощением на различные группы мышц.</b>						
16.1	Совершенствование и закрепление технических действий по выполнению упражнений с отягощением на мышцы: 1. Рук; 2. Корпуса; 3. Ног. /Пр/	2	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
<b>Раздел 17. Рубежный контроль 4</b>						
17.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Совершенствование и закрепление технических действий по выполнению упражнений с отягощением на различные группы мышц". /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э3 Э4	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.
<b>Раздел 18. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике с набивным мячом.</b>						

Рабочая программа дисциплины "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература						стр. 10
18.1	Классификация упражнений, основные положения и движения с набивным мячом. /Пр/	3	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
<b>Раздел 19. Рубежный контроль 1</b>						
19.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений в фитнес гимнастике с набивным мячом". /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э4 Э5	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.
<b>Раздел 20. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике с гимнастической палкой.</b>						
20.1	Классификация упражнений, основные положения и движения с гимнастической палкой. /Пр/	3	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
<b>Раздел 21. Рубежный контроль 2</b>						
21.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений в фитнес гимнастике с гимнастической палкой". /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э4 Э5	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.
<b>Раздел 22. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнения по фитнес гимнастике в парах.</b>						

Рабочая программа дисциплины "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература						стр. 11
22.1	Классификация упражнений и основные положения для выполнения упражнений в парах. /Пр/	3	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
<b>Раздел 23. Рубежный контроль 3</b>						
23.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике в парах". /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э4 Э5	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.
<b>Раздел 24. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений на гимнастической скамье.</b>						
24.1	Классификация упражнений и основные положения на гимнастической скамейке. /Пр/	3	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
<b>Раздел 25. Рубежный контроль 4</b>						
25.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений на гимнастической скамье". /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э4 Э5	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.
<b>Раздел 26. Практический комплекс упражнений стретчинга на полу.</b>						

Рабочая программа дисциплины "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература						стр. 12
26.1	Базовые положения стретчинга на полу. /Пр/	4	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
<b>Раздел 27. Рубежный контроль 1</b>						
27.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Практический комплекс упражнений стретчинга на полу". /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э5	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.
<b>Раздел 28. Практический комплекс упражнений стретчинга для разных групп мышц.</b>						
28.1	Упражнения стретчинга для разных групп мышц. /Пр/	4	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
<b>Раздел 29. Рубежный контроль 2</b>						
29.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Практический комплекс упражнения для разных групп мышц". /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э5	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.
<b>Раздел 30. Практический комплекс упражнений пропреоцептивного стретчинга.</b>						

Рабочая программа дисциплины "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература						стр. 13
30.1	Упражнения проприоцептивного нервно-мышечного стретчинга. /Пр/	4	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
<b>Раздел 31. Рубежный контроль 3</b>						
31.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Практический комплекс упражнений проприоцептивного стретчинга". /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э5	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.
<b>Раздел 32. Практический комплекс стретчинга в парах и для завершения занятия.</b>						
32.1	Упражнения стретчинга в парах. /Пр/	4	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
32.2	Упражнения стретчинга для завершения занятия. /Пр/	4	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э5	Методы: исследовательский метод Форма контроля: краткий конспект (проверка выполненных индивидуальных заданий).
<b>Раздел 33. Рубежный контроль 4</b>						
33.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Практический комплекс стретчинга в парах и для завершения занятия". /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э5	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.
<b>Раздел 34. Статика мышц верхних конечностей.</b>						

Рабочая программа дисциплины "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература						стр. 14
34.1	Упражнения на статику мышц рук. /Пр/	5	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
<b>Раздел 35. Рубежный контроль 1</b>						
35.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Статика мышц верхних конечностей". /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э5	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.
<b>Раздел 36. Статика мышц нижних конечностей.</b>						
36.1	Упражнения на статику для мышц ног. /Пр/	5	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
<b>Раздел 37. Рубежный контроль 2</b>						
37.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Статика мышц нижних конечностей". /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э5	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.
<b>Раздел 38. Статистические упражнения для мышц пресса.</b>						

Рабочая программа дисциплины "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература						стр. 15
38.1	Упражнения на статику для мышц пресса. /Пр/	5	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
<b>Раздел 39. Рубежный контроль 3</b>						
39.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Статистические упражнения для мышц пресса". /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э5	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.
<b>Раздел 40. Статистические упражнения для мышц спины.</b>						
40.1	Упражнения на статику для мышц спины. /Пр/	5	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э3 Э5	Методы: исследовательский метод Форма контроля: краткий конспект (проверка выполненных индивидуальных заданий).
<b>Раздел 41. Рубежный контроль 4</b>						
41.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Статистические упражнения для мышц спины". /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Э1 Э3 Э5	Метод: строго регламентированного упражнения. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов по теме.

<b>6 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>	
<b>6.1 Перечень видов оценочных средств</b>	
<p>Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: выполнение упражнений по пройденным разделам дисциплины за семестр. Текущий контроль проводится регулярно с целью получения оперативной информации об усвоении учебного материала и диагностики сформированности компетенций. Используемые оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по темам..</p> <p>Рубежный контроль проводится с целью определения степени сформированности отдельных компетенций обучающихся по завершению освоения очередного раздела курса, используемые оценочные средства: выполнение контрольных нормативов.</p> <p>Промежуточная аттестация проводится по завершению периода обучения семестра с целью определения степени достижения запланированных результатов обучения по дисциплине (модулю) за семестр, проводится в форме зачета, подведения итогов балльно-рейтинговой системы оценивания, используемые оценочные средства: выполнение контрольных нормативов.</p>	
<b>6.2 Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей и рубежной аттестации</b>	
<p>Практические задания по темам дисциплины (модуля) для текущей и рубежной аттестации в целом: Оценочные средства текущего контроля: выполнение контрольных упражнений (представленные контрольные упражнения выполняются без учета времени и количества выполненных повторений, оценивается техническое</p>	

владение двигательными умениями и навыками).

Оценочные средства рубежного контроля: выполнение контрольных нормативов (все представленные контрольные упражнения выполняются с учетом времени и количеством выполненных повторений).

- девушки/юноши, оценка выносливости по тесту К. Купера (12 минутный бег).
  - юноши, отжимания в упоре лежа на полу (на количество раз).
  - девушки, отжимания от гимнастической скамейки (на количество раз).
  - юноши, подтягивание на перекладине (количество раз).
  - девушки, подтягивание из виса лежа под перекладиной (количество раз).
  - девушки/юноши, прыжки на скакалке (количество раз за 1 минуту).
  - девушки/юноши, поднимание и опускание туловища за 1 мин (и.п. лежа на спине).
  - девушки/юноши, прыжки в длину с места (расстояние в см.).
  - девушки/юноши, приседания на одной ноге с опорой рукой о стену (кол-во раз).
  - девушки/юноши, наклон вперед из положения, стоя на скамье (расстояние мм., см.).
  - девушки/юноши, определение гибкости плечевого пояса (расстояние см).
  - девушки/юноши, удержание прямых ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол 90°» (на время в сек).
  - девушки/юноши, равновесие на одной ноге, упражнение «Цапля» (на время).
  - девушки/юноши, равновесие на одной ноге, упражнение «Ласточка» (на время).
  - девушки/юноши, метание мяча на цель (кол-во раз).
  - девушки/юноши, прогибание назад до вертикального положения лежа на животе (кол-во раз).
  - девушки/юноши, бег 100 метров (на время в сек.).
- Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения текущего и рубежного контролей успеваемости представлены в ФОС по дисциплине.

### 6.3 Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

Используемые оценочные средства: выполнения контрольных нормативов.

Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации обучающихся:

- упражнение подъем ног в положение «угол 90°» в висе на гимнастической стенке или перекладине (на время в сек.).
  - упражнение приседание с отягощением, юноши и девушки приседания с набивным мячом на вытянутых руках (1 кг., кол-во раз за 1 минуту).
  - упражнение планка в стойке на руках (на время в сек.).
  - упражнение планка в стойке на локтях (на время в сек.).
  - упражнение стульчик без опоры о стену (на время в сек.).
  - гиперэкстензия из положения, лежа на животе (кол-во раз за 1 мин.).
  - бег юноши 1000 метров, девушки 500 метров.
  - упражнение ситап-пресс (на кол-во раз за 1 мин.).
- Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в ФОС по промежуточной аттестации дисциплины.

### 6.4 Критерии оценивания

Критерии оценивания выполнения контрольных нормативов:

При подведении итогов изучения дисциплины учитываются результаты текущего и рубежного (по очной форме обучения) контроля. Полученные за текущий и рубежный контроль баллы (на очной форме обучения) суммируются с баллами, полученными при прохождении промежуточной аттестации:

1. 0-49 баллов – неудовлетворительно;
2. 50-74 баллов – удовлетворительно;
3. 75-89 баллов – хорошо;
4. 90-100 баллов – отлично.

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке «отлично» («А», «А-», 90-100%), предполагает сформированность компетенций на высоком уровне: студент не пропустил ни одного занятия, прошел четыре рубежных контроля за семестр, сдал все контрольные нормативы на 8-10 баллов, показал знания и умения основных понятий предмета по темам входящим в учебный график курса, умеет использовать и применять полученные знания на практике, работал на всех практических занятиях, выполнял все задания рабочей программы.
2. Продвинутый уровень соответствует оценке «хорошо» («В+», «В», «В-», 75-89%), предполагает сформированность компетенций на продвинутом уровне: студент пропустил несколько занятий по уважительной причине, прошел четыре рубежных контроля за семестр, сдал все контрольные нормативы на 5-7 баллов, показал знания и умения основных понятий предмета по темам входящим в учебный график курса, может правильно применить полученные знания на практике, работал на практических занятиях, частично выполнял задания рабочей программы дисциплины.
3. Пороговый уровень соответствует оценке «удовлетворительно» («С+», «С», «С-», «D+», «D», 74-50%) предполагает сформированность компетенций на пороговом уровне: студент пропустил несколько занятий, но



Рабочая программа дисциплины "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература	стр. 17
<p>прошел четыре рубежных контроля за семестр, сдал все контрольные нормативы от 1 до 4 баллов, усвоил основной материал, но допускает неточности и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.</p> <p>4. Недостаточный уровень соответствует оценке «неудовлетворительно» («F», 49-0%) предполагает сформированность компетенций на недостаточном уровне: студент, пропустил более 50% практических занятий, не прошел один и более рубежный контроль, не справился с контрольными нормативами, не умеет использовать и применять полученные знания на практике.</p> <p>Критерии оценивания самостоятельных работ  «отлично» выставляется, если студент выполнил работу без ошибок и недочётов, допустил не более одного недочёта.  «хорошо», если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочёта, или не более двух недочётов.  «удовлетворительно», если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил не более двух грубых ошибок, или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочёта, или не более двух-трех негрубых ошибок, или одной негрубой ошибки и трех недочётов, или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочётов, допускает искажение фактов.  «неудовлетворительно», если студент допустил число ошибок и недочётов превосходящее норму, при которой может быть выставлено «удовлетворительно», или если правильно выполнил менее половины работы.</p>	

## 7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 7.1 Рекомендуемая литература

#### 7.1.1 Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л1.1	Сизоненко В. В.	Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика: учебное пособие для вузов ( <a href="https://urait.ru/bcode/544442">https://urait.ru/bcode/544442</a> )	Москва: Юрайт, 2024	ЭБС

#### 7.1.2 Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1	Бурухин С. Ф.	Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для вузов ( <a href="https://urait.ru/bcode/538475">https://urait.ru/bcode/538475</a> )	Москва: Юрайт, 2024	ЭБС

### 7.2 Перечень информационных технологий

#### 7.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

1. операционная система Microsoft Windows Professional 10 Russian Academic OLP License». (Лицензия № 66215042 от 22.12.2015 срок действия – бессрочно).
2. Пакет прикладных программ «Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic OLP License» (Лицензия № 66215042 от 22.12.2015 срок действия – бессрочно).
3. Программное обеспечение «Визуальная студия тестирования» (Договор № 4270 от 01.07.2017. срок действия – бессрочно).
4. Антивирусное ПО «Kaspersky Endpoint Security for Educational Renewal Licens» Лицензия № 3440-231106-040959-980-854 с 07.11.2023 по 20.11.2024.
5. Программное обеспечение «1С: Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях». (Электронная лицензия. Регистрационный номер: 802214523 срок действия - бессрочно).
6. Программа ЭВМ «Среда электронного обучения 3KL», договор № 1166.8 от 19.01.2024 до 07.02.2025 г.
7. Программное обеспечение «PDFedit». Редактор PDF файлов (Свободно распространяемое программное обеспечение)

#### 7.2.2 Современные профессиональные базы данных, информационно-справочные системы и электронные библиотечные системы

1. Научно-электронная библиотека eLibrary [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru>
2. Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ» [Электронный ресурс]. – URL: <http://e.lanbook.com>
3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.biblioclub.ru>
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.urait.ru>

## 8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Помещения для проведения практических, семинарских занятий, текущего контроля:

Рабочая программа дисциплины "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература	стр. 18
Спортивный комплекс. Фитнес-зал.	
Количество посадочных мест – 10.	
Учебное оборудование: гимнастическая скамья, вешалка-лавка – 2, локер (металлический шкаф 4-дверный), шкаф-стеллаж, гимнастические маты, тренажер «Беговая дорожка», тренажер «Наездник», тренажер «Велосипед», тренажер «Министеппер», тренажер навесной для пресса, скакалки гимнастические – 20, обручи гимнастические – 10, утяжелители ленточные – 10, бодибар – 10, эспандеры – 10.	
Технические средства обучения: музыкальный центр.	
Помещения для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля:	
Спортивный комплекс. Фитнес-зал.	
Количество посадочных мест – 10.	
Учебное оборудование: гимнастическая скамья, вешалка-лавка – 2, локер (металлический шкаф 4-дверный), шкаф-стеллаж, гимнастические маты, тренажер «Беговая дорожка», тренажер «Наездник», тренажер «Велосипед», тренажер «Министеппер», тренажер навесной для пресса, скакалки гимнастические – 20, обручи гимнастические – 10, утяжелители ленточные – 10, бодибар – 10, эспандеры – 10.	
Технические средства обучения: музыкальный центр.	
Помещения для проведения промежуточной, рубежной аттестации:	
Спортивный комплекс. Фитнес-зал.	
Количество посадочных мест – 10.	
Учебное оборудование: гимнастическая скамья, вешалка-лавка – 2, локер (металлический шкаф 4-дверный), шкаф-стеллаж, гимнастические маты, тренажер «Беговая дорожка», тренажер «Наездник», тренажер «Велосипед», тренажер «Министеппер», тренажер навесной для пресса, скакалки гимнастические – 20, обручи гимнастические – 10, утяжелители ленточные – 10, бодибар – 10, эспандеры – 10.	
Технические средства обучения: музыкальный центр.	
Помещение для самостоятельной работы, выполнения курсовых работ:	
Учебная аудитория для самостоятельной работы, для выполнения курсовых работ № 404.	
Количество посадочных мест – 24, из них 10 посадочных мест оснащены ноутбуками.	
Учебное оборудование: рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером, доска магнитно-меловая, учебная парта – 12; стулья – 24.	
Технические средства обучения: ноутбуки (10). Обеспечены возможность подключения к информационным ресурсам в сети «Интернет», в том числе посредством сети Wi-Fi и индивидуальный неограниченный доступ к электронной информационно-образовательной среде филиала.	
Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематические стенды – 6.	
Учебная аудитория для самостоятельной работы, для выполнения курсовых работ № 410.	
Количество посадочных мест – 20, из них 10 посадочных мест оснащены компьютерами.	
Учебное оборудование: рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером, доска маркерная, учебная парта – 10, стулья – 10.	
Технические средства обучения: компьютеры (10) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП). Обеспечены возможность подключения к информационным ресурсам в сети «Интернет», в том числе посредством сети Wi-Fi и индивидуальный неограниченный доступ к электронной информационно-образовательной среде филиала.	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования №14 в спорткомплексе	
Оборудование: стеллаж, шкаф-стеллаж, сейф металлический, винтовки, стрелковый электронный тренажер, ракетки теннисные, корзина для мячей, ковровые дорожки, стол для настольного тенниса, мячи теннисные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футзальные соревновательные, мячи футзальные тренировочные.	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования №316	

Рабочая программа дисциплины "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература	стр. 19
Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, шкаф для хранения учебного оборудования; ассортимент отверток, кисточек, мини-мультиметр, дополнительные USB Flash накопители, сумка для CD/DVD дисков.	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 24	
Оборудование: столярный станок, электролобзик, шуруповёрт, электродрель, электрозамеряющие приборы, стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллажи для хранения.	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 309	
Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллаж для запасных частей компьютеров и офисной техники, воздушный компрессор, паяльная станция, пылесос, стенд для тестирования компьютерных комплектующих, лампы.	

## 9 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебные занятия по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту "Фитнес гимнастика" проводятся в форме контактной работы (аудиторной, внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и в форме самостоятельной работы (если таковая предусмотрена учебным планом). Контактная работа обучающихся с преподавателем включает в себя практические занятия, а также аттестационные испытания промежуточной аттестации обучающихся в виде нормативов физической подготовленности. При необходимости контактная работа обучающихся с преподавателем может включать иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую работу обучающихся с преподавателем (например, индивидуальные занятия для студентов, имеющих слабую физическую подготовленность, не освоивших практический материал в связи с пропусками занятий по уважительным причинам и состоянием здоровья).

К занятиям по дисциплине допускаются только те студенты, которые прошли инструктаж по технике безопасности. Для занятий по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту "Фитнес гимнастика", учащиеся обязаны иметь при себе чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения занятий. В случае, если занятие проводится на улице, спортивная одежда и обувь должна соответствовать текущим погодным условиям. На занятиях запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу. Услышав команду преподавателя, учащиеся должны встать в строй для начала проведения занятия. Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять указания и инструкции преподавателя по технике безопасности на занятиях. Учащиеся, организованно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку только после разрешения преподавателя.

Методические указания по выполнению контрольных нормативов для текущего и рубежного контроля.

-девушки/юноши, оценка выносливости по тесту К. Купера (12 минутный бег).

Тест Купера – 12-минутный бег – характеризует уровень общей выносливости организма студентов. Стартуют студенты с общей линии (в забеге не более 15 человек) из положения высокого старта под команду голосом «Марш!» и преодолевают дистанцию по первой дорожке. После каждого преодоленного круга (400 м) студентам сообщается текущее время и количество кругов. Об окончании контрольного времени преподаватель извещает студентов свистком, после которого студенты должны запомнить место на дистанции и, не останавливаясь, перейти на восстановительный бег, ходьбу. В зависимости от индивидуального уровня развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы студентов дистанция преодолевается как бегом, так и ходьбой. Результат фиксируется в метрах преодоленной дистанции.

-юноши, отжимания в упоре лежа на полу (на количество раз), девушки, отжимания от гимнастической скамейки (на количество раз).

Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки (девушки), от пола (юноши) – отражает уровень развития силы мышц рук и плечевого пояса. Выполняется упражнение от гимнастической скамейки (девушки), от пола (юноши), руки устанавливаются на ширине плеч. Результат засчитывается при условии, что туловище и ноги, а также плечи рук и спина при выполнении упражнения образуют прямые линии и фиксируется количество правильно выполненных разгибаний рук

-юноши, подтягивание на перекладине (количество раз).

Подтягивание на перекладине (юноши) – отражает уровень развития силы мышц рук и плечевого пояса.

Выполняется подъем туловища хватом сверху из положения виса до уровня перекладины подбородком без рывков и раскачивания ногами. Результат фиксируется количеством правильно выполненных подъемов туловища.

-девушки, подтягивание из виса лежа под перекладиной (количество раз).

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис, лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

-девушки/юноши, прыжки на скакалке (количество раз за 1 минуту).

Подсчитывается количество прыжков за 1 минуту.

-девушки/юноши, поднимание и опускание туловища за 1 мин (и.п. лежа на спине).

Поднимание и опускание туловища за 60 секунд – отражает уровень развития силовой выносливости сгибателей

и разгибателей спины. Выполняется упражнение на гимнастическом мате несколькими парами одновременно. Исходное положение: лежа на гимнастическом мате, пальцы рук сцепляются на шее за головой, ноги сгибаются в коленных суставах под углом в 90 градусов и фиксируются руками партнера за голени. Упражнение считается правильно выполненным при следующих условиях: при подъеме туловища локти касаются коленей и пальцы рук не расцепляются за головой, а при опускании туловища необходимо касаться мата нижним краем лопаток. По команде голосом «Марш!» начинается выполнение упражнения, при этом партнер, фиксирующий голени, вслух ведет счет, а по команде голосом «Стоп!» – заканчивается. Результат фиксируется количеством правильно выполненных подъемов туловища.

-девушки/юноши, прыжки в длину с места.

Прыжок с места – характеризует уровень прыжковой силы мышц ног. Выполняется упражнение на полу толчком с двух ног с места. Разрешается три попытки. Засчитывается в сантиметрах лучшая, при условии, что после приземления на пол не будет переступания ногами и касания руками пола в сторону места отталкивания

-девушки/юноши, приседания на одной ноге с опорой рукой о стену.

Приседание на одной ноге (кол-во раз) Выполняется из исходного положения, стоя на одной ноге на полу, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от пола не отрывать. Если выполняющий упражнение потерял равновесие, но остается на одной ноге, то он продолжает упражнение. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, студент присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет –5 раз.

-девушки/юноши, наклон вперед из положения, стоя на скамье (расстояние мм., см.).

Наклон туловища вперед, стоя – характеризует уровень развития гибкости позвоночного столба и эластичности мышц. Выполняется упражнение, стоя на гимнастической скамейке. Медленным движением наклонить туловище вперед – вниз (ноги в коленных суставах не сгибаются) и фиксировать вытянутыми ладонями крайнее нижнее положение, относительно горизонтальной плоскости скамейки, до определения преподавателем результата в сантиметрах. Измеряется расстояние от верхнего края скамейки до конца третьего пальца руки сантиметровой линейкой

-девушки/юноши, определение гибкости плечевого пояса.

Перевод гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно. Учитывается расстояние между кистями рук при выкруте палки прямыми руками, в см.

-девушки/юноши, удержание прямых ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол 90°» (на время в сек).

Вис углом «90°» выполняется на гимнастической стенке или перекладине. Из вися поднять прямые ноги до горизонтального положения. Можно выполнить и следующим образом: из положение вися согнуть ноги и после этого разогнуть ноги в вис углом (на время в сек).

-девушки/юноши, равновесие на одной ноге, упражнение «Цапля» (на время).

Стойка на правой ноге, левая согнута вперед, носок прижат к колену, руки в сторону (сек.).

-девушки/юноши, равновесие на одной ноге, упражнение «Ласточка» (на время).

Стойка на правой ноге, левая назад, руки в стороны (сек.).

-девушки/юноши, метание мяча на цель.

Бросок теннисного мяча в цель на расстоянии 5 метров – подсчитывается количество попаданий из 5 попыток.

-девушки/юноши, прогибание назад до вертикального положения, лежа на животе.

Прогибание назад до вертикального положения, лежа на животе за 10-20 сек. Подсчитывается количество правильных исполнений (силы мышц спины).

-девушки/юноши, бег 100 метров (на время в сек.).

Бег на 100 метров проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 100 метров выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека.

Методические указания по выполнению контрольных нормативов для промежуточной аттестации (зачета).

-упражнение подъем ног в положение «угол 90°» в вися на гимнастической стенке или перекладине (на время в сек.).

Подъем ног в вися углом «90°» выполняется на гимнастической стенке или перекладине. Из вися поднять прямые ноги до горизонтального положения (на кол-во раз за 1 мин.).

-упражнение приседание с отягощением, юноши и девушки приседания с набивным мячом на вытянутых руках (1 кг., кол-во раз за 1 мин.).

Стопы на ширине плеч, колени и стопы расположены на одной вертикальной линии. Для большей устойчивости стопы можно слегка развернуть в сторону. Спина ровная, грудь и плечи расправлены, взгляд направлен вперед, спина прогнута в пояснице. Руки выставить, вперед держа мяч. Упражнение выполняется на кол-во раз за 1 минуту.

-упражнение планка в стойке на руках (на время в сек.), упражнение планка в стойке на локтях (на время в сек.).

Принять упор, лежа, из этого положения подняться таким образом, чтобы опираться только на ладони и пальцы ног. Кисти рук должны находиться точно под плечами. Ноги ровные, положение спины абсолютно прямое, лопатки опущены. Спина не округляется и не поднимается копчик. Взгляд направлен вперед. Пресс необходимо держать в максимальном напряжении и не расслаблять до конца выполнения планки. Стопы можно поставить

вместе, а можно развести до ширины плеч. Дыхание спокойное и непрерывное. В планке на локтях упражнение выполняется в стойке на согнутых руках.

-упражнение стульчик без опоры о стену (на время в сек.).

Принять упор в положение «сидя на стуле», держа бедра параллельно полу, голени – перпендикулярно, стопы – параллельно друг другу на расстоянии чуть больше ширины плеч. Спина и шея должны быть прямыми, руки лучше всего держать вытянутыми перед собой, также параллельно полу. Дыхание ровное. Упражнение выполняется на время.

-гиперэкстензия из положения, лежа на животе (кол-во раз за 1 мин.).

Принять упор, лежа на животе, руки за головой (если возникают сложности, то руки вытянутые перед собой). Подъем туловища вверх. Упражнение выполняется на количество раз за 1 минуту.

-бег юноши 1000 метров, девушки 500 метров.

Бег на 500, 1000 м. проводится на стадионе или на ровной местности или по грунтовой дорожке. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

-упражнение ситап-пресс (на кол-во раз за 1 мин.).

Исходное положение, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч. Руки вытянуты назад, за голову. Грудная клетка приподнята, мышцы пресса растянуты. Энергичным движением поднимаем руки и вытягиваем их вперед. Используя инерцию рук, поднимаем тело, как бы скручиваясь вперед. В итоге должно получиться положение, сидя с вытянутыми вперед руками. Затем плавно возвращаемся в исходное положение. Не забываем приподнять грудную клетку, сделав глубокий вдох, и растянуть мышцы пресса. Упражнение выполняется на количество раз за 1 минуту.

При выполнении СРС обучающимся необходимо обратить внимание на следующие моменты:

1. Четко уяснить смысл задания, что предполагает хорошее владение материалом по данной теме.
2. Работа должна быть выполнена самостоятельно, т.е. её качество будет зависеть от того, насколько обучающийся владеет материалом и может свободно передать его «своими словами».
3. Своевременная сдача СРС является показателем успешного освоения материала по изучаемому предмету.

Самостоятельная работа включена в учебный план дисциплины и носит рекомендательный характер. Что преследует цель – проведение последующего контроля над формированием двигательного навыка студентов по демонстрации и освоению техники выполнения элементов фитнес гимнастики.

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика», разработанную Селезнёвым С.Г., Богатырёвым А.М., старшими преподавателями кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Костанайского филиала ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет», реализуемую в соответствии с требованиями ФГОС ВО по основной профессиональной образовательной программе высшего образования «Русский язык и литература» направления подготовки 45.03.01 Филология

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика» предназначена для реализации государственных требований к уровню подготовки бакалавров, установленных Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06 апреля 2021 г. №245 и федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 45.03.01 Филология, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 августа 2020 г. N 986.

Структура рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика», представленной на рецензирование, соответствует требованиям к разработке рабочих программ и содержит следующие элементы: титульный лист, характеристика и назначение дисциплины, место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, перечень планируемых результатов обучения по дисциплине; объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических часов, выделенных на контактную и самостоятельную работу со студентом; тематический план и содержание дисциплины; перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», информационных технологий, программных средств, используемых в учебном процессе; фонд оценочных средств; методические указания обучающимся по освоению дисциплины; материально-техническая база, необходимая для осуществления учебных занятий по дисциплине, в том числе набор демонстрационного оборудования и материалов для проведения лекционных и практических занятий. Все рабочие программы дисциплин ориентированы на инклюзивное обучение студентов.

Программа сформирована последовательно, логически верно, что позволяет обеспечить необходимый уровень усвоения общекультурных (общепрофессиональных) и профессиональных компетенций УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3. Автором программы указаны различные формы учебной работы (лекции, практические занятия), а также виды самостоятельной работы студентов с расчетом часов и рейтинга по каждому виду учебной деятельности. Помимо традиционных методов проведения занятий, предусмотрено использование активных методов обучения.

Учитывая вышеизложенное, рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика» может быть использована для методического обеспечения учебного процесса в рамках основной профессиональной образовательной программы высшего образования «Русский язык и литература» направления подготовки 45.03.01 Филология

Рецензент,

кандидат педагогических наук, и.о. заведующего  
кафедрой теории и практики физической культуры и  
спорта Костанайского регионального университета  
им. А. Байтурсынова

М.П.

Огненко Н. А.  
завещаю.  
(подпись)  
специалист отдела кадров  
(должность, ФИО)



Н.А. Огненко

**Лист регистрации дополнений и изменений  
в рабочей программе дисциплины (модуля)**

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика \_\_\_\_\_

по направлению подготовки 45.03.01 Филология \_\_\_\_\_

основной профессиональной образовательной программы высшего образования Русский язык и литература \_\_\_\_\_

на 2024 / 2025 учебный год

<b>№ п/п</b>	<b>Номер и название раздела РПД</b>	<b>Краткая характеристика вносимых дополнений / изменений в РПД</b>	<b>Дата и номер протокола заседания кафедры</b>	<b>Дата и номер протокола заседания Учебно-методического совета</b>	<b>Дата и номер протокола заседания учёного совета филиала</b>
1	Раздел 7.1 Рекомендуемая литература	Актуализированы источники основной и дополнительной литературы	06.02.2024 г., протокол № 06	15.02.2024 г., протокол № 06	29.02.2024 г., протокол № 07
2	Раздел 7.2 Перечень информационных технологий	Актуализированы даты лицензионного программного обеспечения	06.02.2024 г., протокол № 06	15.02.2024 г., протокол № 06	29.02.2024 г., протокол № 07