

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Тюлегенова Гайса Амиржановна

Должность: Директор

Дата подписания: 27.05.2021 16:06:41

Уникальный программный ключ:

125b8acc44c5368c45bd8abf3dc3ced454cc17678486e18483e8b889479347

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 1 из 8

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ

Директор Костанайского филиала ФГБОУ

ВО «ЧелГУ»

государственный

университет

27.08.2020 г.

/ Р.А. Тюлегенова

**Методические рекомендации  
для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе  
студентов**

**по дисциплине (модулю)  
Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.  
Фитнес гимнастика**

**Направление подготовки (специальность)  
40.03.01 Юриспруденция**

**Направленность (профиль)  
Гражданско-правовой профиль**

**Присваиваемая квалификация (степень)  
Бакалавр**

**Форма обучения  
Очная, заочная, очно-заочная**

**Год набора 2017, 2018, 2019, 2020**

**Костанай, 2020 г.**



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 2 из 8

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

### Методические рекомендации приняты

Учёным советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 13 от 27 августа 2020 г.

Председатель учёного совета  
филиала

Р.А. Тюлегенова

Секретарь учёного совета  
филиала

Н.А. Кравченко

### Методические рекомендации рекомендованы

Учебно-методическим советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 11 от 26 августа 2020 г.

Председатель  
Учебно-методического совета

Н.А. Нализко

### Методические рекомендации разработаны и рекомендованы кафедрой социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол заседания № 13 от 26 августа 2020 г.

Заведующий кафедрой

Т.К. Нуртаzenов

Автор (составитель)  
социально- гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Бикташева Г.Ш., доцент кафедры

психолого-педагогического образования, старший преподаватель

Боброва Е.А., магистр психолого-



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 3 из 8

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

Учебные занятия по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) 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) и т.п.).

К занятиям по дисциплине допускаются только те студенты, которые прошли инструктаж по технике безопасности. Для занятий по дисциплине «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 количеством правильно выполненных разгибаний рук

-юноши, подтягивание на перекладине (количество раз).



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 4 из 8

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

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.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 5 из 8

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

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 виса на гимнастической стенке в положение «угол 90°» (на время в сек).

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

Подъем ног в висе углом «90°» выполняется на гимнастической стенке или перекладине. Из виса 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



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 6 из 8

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

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.

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.

В СРС №1 нужно раскрыть историю возникновения и развития фитнеса, понятие «Фитнес». Описать и раскрыть основные виды, направления и разновидности в фитнесе.

В СРС №2 нужно раскрыть историю возникновения и развития гимнастики, основные средства гимнастики их характеристика.

В СРС №3 нужно раскрыть общую характеристику гимнастической терминологии, раскрыть термины общеразвивающих и вольных упражнений. Раскрыть характеристику строевых, общеразвивающих и прикладных упражнения в гимнастике. Термины общеразвивающих упражнений, термины упражнений на снарядах, термины акробатических упражнений.

Самостоятельная работа – это планируемая работа обучающихся, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Роль преподавателя при этом заключается в планировании, организации и контроле самостоятельной работы обучающихся.

При выполнении СРС обучающимся необходимо обратить внимание на следующие моменты:

1. Четко уяснить смысл задания, что предполагает хорошее владение материалом по данной теме.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 7 из 8

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

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.

Ниже представлены базы упражнений (нормативы физической подготовленности) для текущего контроля, рубежного контроля и промежуточной аттестации. Представленные упражнения необходимо сдать на закрепление пройденного основного материала, который входит в рабочую программу дисциплины (более подробно с нормативами физической подготовленности можно ознакомиться в фонде оценочных средств дисциплины).

### База упражнений для текущего контроля

База контрольных упражнений.

- девушки/юноши, оценка выносливости по тесту К. Купера.
- юноши, отжимания в упоре лежа на полу.
- девушки, отжимания от гимнастической скамейки.
- юноши, подтягивание на перекладине.
- девушки, подтягивание из виса лежа под перекладиной.
- девушки/юноши, прыжки на скакалке.
- 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.
- 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°».
- девушки/юноши, равновесие на одной ноге, упражнение «Цапля».
- девушки/юноши, равновесие на одной ноге, упражнение «Ласточка».
- девушки/юноши, метание мяча на цель.
- девушки/юноши, прогибание назад до вертикального положения лежа на животе.
- девушки/юноши, бег 100 метров.

### База упражнений для рубежного контроля

1. Оценка выносливости по тесту К. Купера (12 минутный бег).
2. Отжимания в упоре лежа на полу (на количество раз юноши).
3. Отжимания от гимнастической скамейки (на количество раз девушки).
4. Подтягивание на перекладине (количество раз юноши).
5. Подтягивание из виса лежа под перекладиной (количество раз девушки).
6. Прыжки на скакалке (количество раз за 1 минуту).
7. Поднимание и опускание туловища за 1 мин (и.п. лежа на спине).
8. Прыжки в длину с места (расстояние в см.).



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 8 из 8

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

9. Приседания на одной ноге с опорой рукой о стену (кол-во раз на каждую ногу).
10. Наклон вперед из положения, стоя на скамье (расстояние мм., см.).
11. Определение гибкости плечевого пояса (расстояние см). выкрут гимнастической палки назад прямыми руками
12. Удержание прямых ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол 90°» (на время в сек).
13. Равновесие на одной ноге, упражнение «Цапля» (на время).
14. Равновесие на одной ноге, упражнение «Ласточка» (на время).
15. Метание мяча на цель (кол-во раз).
16. Прогибание назад до вертикального положения, лежа на животе (кол-во раз).
17. Бег 100 метров (на время в сек.).

#### **База упражнений для промежуточной аттестации**

1. Упражнение подъем ног в положение «угол 90°» в вися на гимнастической стенке или перекладине (на время в сек.).
2. Упражнение приседание с отягощением, юноши и девушки приседания с набивным мячом на вытянутых руках (1 кг., кол-во раз за 1 минуту).
3. Упражнение планка в стойке на руках (на время в сек.).
4. Упражнение планка в стойке на локтях (на время в сек.).
5. Упражнение стульчик без опоры о стену (на время в сек.).
6. Гиперэкстензия из положения, лежа на животе (кол-во раз за 1 мин.).
7. Бег юноши 1000 метров, девушки 500 метров.
8. Упражнение ситап-пресс (на кол-во раз за 1 мин.).