

Министерство науки и высшего образования РФ  
Иркутский национальный исследовательский технический университет

Л.Д. Рыбина

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Дисциплина «Фитнес-технологии»**

Методические указания  
по выполнению самостоятельной работы  
(2с-44,3с-32,4с-38,5с-16,6с-16,7с-16)

Издательство  
Иркутского национального исследовательского технического университета  
2026

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом ИРНИТУ

**Рецензент**

ст. преподаватель Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ»  
**Е.А. Койпышева**

**Автор**

ст. преподаватель Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ»  
**Л.Д. Рыбина**

**Рыбина Л. Д. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ** дисциплина «Фитнес-технологии: методические указания по выполнению самостоятельной работы (2с-44,3с-32,4с-38,5с-16,6с-16,7с-16) / Л. Д. Рыбина. – Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2026. – 24 с.

Соответствуют требованиям ФГОС/ОС ИРНИТУ **ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ** по дисциплине «Фитнес-технологии» для всех специальностей и направлений подготовки бакалавриата и специалитета (обучающихся по очной форме обучения).

## Оглавление

Введение	4
1. Цель самостоятельной работы	4
2. Критерии оценки выполненной самостоятельной работы	4
3. Основная учебная литература	5
4. Дополнительная учебная и справочная литература	6
5. Ресурсы сети Интернет	6
6. Самостоятельная работа.	7
6.1 Перечень самостоятельных занятий	7
2 семестр	8
3 семестр	13
4 семестр	16
5 семестр	19
6 семестр	20
7 семестр	22

## Введение

Методические указания предназначены для методического обеспечения учебного процесса: **ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: дисциплина «Фитнес-технологии»** для всех специальностей и направлений подготовки бакалавриата и специалитета.

### 1. Цель самостоятельной работы

Целью самостоятельной работы является поддержание уровня физической подготовленности, увеличение объема двигательной активности в рамках ЗОЖ, совершенствование двигательных качеств, повышение функциональных возможностей организма, улучшение состояния здоровья, овладение методикой проведения самостоятельных занятий по физической культуре, овладение методами самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

На самостоятельную работу **ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ** по дисциплине «Фитнес-технологии» предусмотрено 162 часа.

### 2. Критерии оценки выполненной самостоятельной работы

**Тестирование физической подготовленности.**

**Описание процедуры.**

Тестирование физической подготовленности обучающихся проводится по 7 показателям. Предполагает оценку физических возможностей по пятибалльной шкале, на основе анализа значений показателей.

**Девушки:**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз);
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз);
3. Наклон вперед из положения стоя (см);
4. Прыжок в длину с места (см);
5. Бег 100 м (с);
6. Бег 1000 м (мин, с);
7. Бег 2000 м (мин, с).

## Критерии оценивания.

Тест	Количество баллов					
	5	4	3	2	1	0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	> 15	12-15	8-11	4-7	1-3	0
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз)	> 45	40-45	33-39	26-32	19-25	<19
Наклон вперед из положения стоя (см)	> 16	12-16	8-11	4-7	0-3	0
Прыжок в длину с места (см)	> 182	167-182	151-166	135-150	120-134	<120
Бег 100 м (с)	<16,6	16,6-17,0	17,1-17,5	17,6-18,0	18,1-18,5	>18,5
Бег 1000 м (мин, с)	<4,01	4,01-4,41	4,40-5,21	5,20-6,01	6,00-6,40	>6,40
Бег 2000 м (мин, с)	<9,40	9,40-11,10	11,11-12,40	12,41-14,1	14,11-15,4	>15,40

**Примечание:** Физическая подготовленность оценивается по среднему арифметическому значению количества баллов, набранных за выполненные тесты. За несданные тесты обучающийся получает 0 баллов

## 3. Основная учебная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html>

2. **Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе:** учебное пособие: в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - ISBN 978-5-8038-1789-5.

**Т. 1:** Естественно-научные и методологические основы физической культуры и физического воспитания. - 2022. - 225 с.: ил. - ISBN 978-5-8038-1790-1: 0.00

<http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31960.pdf>

3. **Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе:** учебное пособие: в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - ISBN 978-5-8038-1789-5.

**Т. 2 :** Особенности физического воспитания студентов. - 2022. - 243 с.: ил. -

ISBN 978-5-8038-1791-8: 0.00 <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31961.pdf>

4. Рубцова, И. В. Основы здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина. — Воронеж: ВГАС, 2022. — 56 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310397>

#### **4. Дополнительная учебная и справочная литература**

1. Кукоба Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 234 с. — ISBN 978-5-4263-0866-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/146104.html>

2. Применение элементов гимнастики, стретчинга и йоги на занятиях физической культуры для студенческой молодёжи: учебное пособие / С. Ю. Дутов, Н. В. Шамшина, А. Н. Груздев [и др.]. — Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2021. — 81 с. — ISBN 978-5-8265-2321-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122979.html>

3. Силовые фитнес-технологии: учебно-методическое пособие / Е. Н. Чернышева, А. Е. Эрастов, Е. Н. Карасева [и др.]. — Великие Луки: Великолукская ГСХА, 2022. — 173 с. — ISBN 978-5-8047-0113-1. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/302531>

4. Современные фитнес-технологии: учебное пособие для вузов / Т. В. Андрюхина, К. Н. Бараковских, Е. В. Кетриш [и др.]; под редакцией С. В. Комлева. — Санкт-Петербург: Лань, 2025. — 248 с. — ISBN 978-5-507-52407-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/488102>

5. Сютин В. И. Современные инновационные физкультурно-оздоровительные технологии: оздоровительная аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика: учебно-методическое пособие / В. И. Сютин, Я. В. Платонова, К. Э. Сандрос. — Тамбов: ТГУ им. Г. Р. Державина, 2022. — 98 с. // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/331271>

#### **5. Ресурсы сети Интернет**

1. <http://library.istu.edu/>
2. <https://e.lanbook.com/>

## 6. Самостоятельная работа

Перечень тем (разделов) дисциплины, осваиваемых обучающимися в ходе самостоятельной работы

№ п/п	Тема (раздел)	Кол-во акад. часов
2 семестр		
1	Общая физическая подготовка	44
	<b>Итого:</b>	<b>44</b>
3 семестр		
2	Общая физическая подготовка	32
	<b>Итого:</b>	<b>32</b>
4 семестр		
3	Общая физическая подготовка	38
	<b>Итого:</b>	<b>38</b>
5 семестр		
4	Общая физическая подготовка	16
	<b>Итого:</b>	<b>16</b>
6 семестр		
5	Общая физическая подготовка	16
	<b>Итого:</b>	<b>16</b>
7 семестр		
6	Общая физическая подготовка	16
	<b>Итого:</b>	<b>16</b>
	<b>Всего:</b>	<b>162</b>

### 6.1. Перечень самостоятельных занятий

№	Тема	Вид, номер и название работы	Кол-во акад. часов
<b>2 семестр</b>			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные занятия № 1-6	12
		1.1. Силовая тренировка	
		Самостоятельные занятия № 7-12	12
		1.2. Круговая тренировка	
		Самостоятельные занятия № 13-17	10
		1.3. Функциональная тренировка	
		Самостоятельные занятия № 18-22	10
		1.4. «Табата»	
		<b>Итого по 2 семестру</b>	<b>44</b>
<b>3 семестр</b>			
1	Тема 1. Общая физическая	Самостоятельные работы № 1-6	12
		1.1. Силовая тренировка	

	подготовка	Самостоятельные работы № 7-11 1.2. Функциональная тренировка	10
		Самостоятельные работы № 12-16 1.3. «Табата»	10
<b>Итого по 3 семестру</b>			<b>32</b>
<b>4 семестр</b>			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные работы № 1-7 1.1. Силовая тренировка	14
		Самостоятельные работы № 8-13 1.2. Круговая тренировка	12
		Самостоятельные работы № 14-19 1.3. «Табата»	12
<b>Итого по 4 семестру</b>			<b>38</b>
<b>5 семестр</b>			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные работы № 1-8 1.1. Силовая тренировка	16
<b>Итого по 5 семестру</b>			<b>16</b>
<b>6 семестр</b>			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные работы № 1-8 1.1. Силовая тренировка	16
<b>Итого по 6 семестру</b>			<b>16</b>
<b>7 семестр</b>			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные работы № 1-8 1.1. Силовая тренировка	16
<b>Итого по 7 семестру</b>			<b>16</b>
<b>Всего по 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестрам</b>			<b>162</b>

## 2 семестр

### Тема 1. Общая физическая подготовка

#### 1.1. Силовая тренировка

##### Самостоятельные занятия № 1-6

**Количество часов:** 12

**Цель занятия:** Совершенствование силовой выносливости, укрепление здоровья.

**Структура занятия:**

1. Суставная разминка (сгибание-разгибание, круговые движения и т.д.).
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ: повороты, наклоны корпуса, выпады, приседания, махи руками и ногами).
3. Предстретчинг (движения для мышц верхних и нижних конечностей, корпуса).

#### 4. Силовые упражнения:

- упражнения для прямой и косых мышц живота – «пресс» (подъем туловища из положения, лежа на спине с согнутыми ногами, подъем ног лежа на спине, верхнее скручивание руки за головой, «складка», попеременное сгибание ног со встречным разноименным движением рук);
- упражнения для мышц верхнего плечевого пояса (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, в упоре стоя на коленях (широкая и узкая постановка рук); сидя на скамейке, в упоре сзади);
- упражнения для мышц спины (лежа на животе – одновременное (разноименное) поднятие рук; поднятие ног.
- упражнения для мышцы нижних конечностей (приседания (широкая, узкая стойка), выпады (вперед, в сторону, назад, скрестно назад), поднятие ноги (вперед, в сторону, назад);
- упражнения для мышц корпуса (планка (на кистях, на предплечьях, с отведением ноги назад, в сторону, с поднятием руки), беговая планка, боковая планка, боковая складка).

#### **В конце занятия**

5. Стретчинг (упражнения для мышц, которые участвовали в выполнении силовых упражнений).

6. Дыхательные упражнения.

#### **Методика выполнения задания:**

Задания 1, 2, 3 являются подготовительными для выполнения основных силовых упражнений, выполняются 10-15 мин.

Силовые упражнения выполняются по 2-3 упражнения на каждую мышечную группу, от 16 до 30 повторений каждого упражнения. Отдых между выполнением упражнений 20-30 с.

#### **Основные методические указания по выполнению задания:**

Силовые упражнения выполнять, соблюдая правильную технику. Отдых между упражнениями 20-30 с. Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения техники упражнений.

**Рекомендуемые источники:** Основная литература [1,3], дополнительная литература [1,2].

### **1.2. Круговая тренировка**

#### **Самостоятельные занятия № 7-12**

**Количество часов:** 12

**Цель занятия:** Совершенствование силовой и общей выносливости, укрепление здоровья.

**Структура занятия:**

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ: повороты, наклоны, выпады, приседания, махи).

2. Предстретчинг (растягивающие движения для мышц верхних и нижних конечностей, корпуса).

**3. Круговая тренировка:**

- приседания;
- выпады;
- сгибание-разгибание рук в упоре стоя на коленях;
- упражнения для «пресса»;
- упражнения для мышц спины;
- прыжки на скакалке на двух ногах;
- планка;
- боковая планка;
- сгибание рук в упоре сзади на скамейке;
- подъем («зашагивание») на степ;
- прыжки ноги врозь-вместе;
- поднимание таза из положения лежа на спине, ноги согнуты.

**В конце занятия**

4. Стретчинг (упражнения на растягивание мышц, которые участвовали в выполнении силовых упражнений).

5. Дыхательные упражнения.

**Методика выполнения задания:**

Задания 1, 2 являются подготовительными для выполнения основных упражнений, выполняются 10-15 мин.

Выбрать 5-6 упражнений и выполнять их последовательно по 1 минуте каждое, отдых между упражнениями 20 с. Выполнить 3 серии (круга). Отдых между сериями 2 минуты (ходьба, бег, дыхательные упражнения).

**Основные методические указания по выполнению задания:**

Силовые упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе. Дыхательные упражнения в конце занятия выполнять до полного восстановления спокойного ритма дыхания.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения техники упражнений.

**Ссылки на источники:** Основная литература [2,4], дополнительная литература [1,3].

**1.3. Функциональная тренировка  
Самостоятельные занятия № 13-17**

**Количество часов:** 10

**Цель занятия:** Совершенствование выносливости, развитие силы, укрепление здоровья.

### **Структура занятия:**

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ: повороты, наклоны корпуса, выпады, приседания, махи руками и ногами).

2. Предстретчинг (движения для мышц верхних и нижних конечностей, корпуса).

### **3. Функциональная тренировка:**

- прыжки на месте: ноги врозь-вместе с хлопком руками над головой;
  - бёрпи (упор присев - упор лежа - упор присев - прыжок с хлопком руками над головой);
  - сгибание-разгибание рук в упоре на коленях с поочередным выпрямлением руки (правой, левой) вперед;
  - одновременное поднятие корпуса и ног лежа на боку с опорой на одну руку (на правом, на левом боку);
  - выпад - прыжком смена ноги («морпехи»);
  - выпады назад с последующим подъёмом согнутой ноги вперед;
  - планка с отведением руки (правая, левая) в сторону;
  - широкая стойка ноги врозь – присед; прыжком ноги вместе, руки вниз;
  - лежа на спине, ноги согнуты на полу, руки вверх - упражнение для мышц живота «пресс» - подъем туловища в сед согнув ноги, руками коснуться стоп - вернуться в исходное положение;
  - сгибание-разгибание рук в упоре на коленях;
  - планка на предплечьях;
  - планка с поочередным отведением ноги назад;
4. Активный отдых (ходьба или бег на месте).
5. Стретчинг.

### **Методика выполнения задания:**

Задания 1, 2 являются подготовительными для выполнения основных упражнений и выполняются 10-15 минут.

Выбрать 5-6 упражнений и выполнять их последовательно в максимально быстром темпе. Каждое упражнение выполняется 30 секунд, отдых 30 секунд, затем следующее упражнение. После выполнения всех упражнений (серии) активный отдых 2 минуты. Выполнить 3 серии.

### **Основные методические указания по выполнению задания:**

Силовые упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Если упражнения выполнять функционально тяжело - уменьшить темп выполнения упражнений, прыжковые движения выполнять на шагах.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения техники упражнений.

**Ссылки на источники:** Основная литература [2,4], дополнительная литература [2,4].

## 1.4. «Табата»

### Самостоятельные занятия № 18-22

**Количество часов:** 10

**Цель занятия:** Совершенствование скоростно-силовых качеств, развитие силы, силовой выносливости, укрепление здоровья.

**Структура занятия:**

1. ОРУ.

2. Предстретчинг (движения для мышц верхних и нижних конечностей, корпуса).

3. Табата:

- прыжки (на одной ноге, на двух, ноги врозь-вместе, с поворотами);
- берпи;
- отжимания;
- приседания;
- выпады;
- выпрыгивания;
- резкие ускорения на месте;
- «удары» и махи руками и ногами;
- бег в «планке» упор лежа;
- из упора присев - перекат на спину, вернувшись в и.п. выпрыгивание;
- упражнения для мышц корпуса в различных исходных положениях.

**Методика выполнения задания:**

Задания 1, 2 являются разминкой для выполнения основных упражнений, выполняются 10-15 мин.

Структура «Табата» – тренировки: 20 секунд высокоинтенсивных движений, 10 секунд – отдых. Общее количество подходов – 8. Можно выполнять одно упражнение в подходе. Можно выбрать 2 упражнения и чередовать их в подходе. После выполнения 8 подходов (круг, раунд) отдых 2 минуты. Повторить раунд 3-4 раза.

Упражнения выполняются с высокой интенсивностью при максимальной скорости.

**Основные методические указания по выполнению задания:**

Упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Если функционально выполнять упражнения достаточно тяжело нужно уменьшить темп выполнения упражнений.

**Форма контроля:** проверка правильности техники выполнения упражнений.

**Ссылки на источники:** Основная литература [1,2,3], дополнительная литература [2,5].

## 3 семестр

### Тема 1. Общая физическая подготовка

#### 1.1. Силовая тренировка

##### Самостоятельные занятия № 1-6

**Количество часов:** 12

**Цель занятия:** Совершенствование силовой выносливости, укрепление здоровья.

**Структура занятия:**

1. Суставная разминка (сгибание-разгибание, круговые движения и т.д.).
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ: повороты, наклоны корпуса, выпады, приседания, махи руками и ногами).
3. Предстретчинг (движения для мышц верхних и нижних конечностей, корпуса).
4. **Силовые упражнения:**
  - упражнения для прямой и косых мышц живота – «пресс» (подъем туловища из положения, лежа на спине с согнутыми ногами, подъем ног лежа на спине, верхнее скручивание руки за головой, «складка», попеременное сгибание ног со встречным разноименным движением рук);
  - упражнения для мышц верхнего плечевого пояса (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, в упоре стоя на коленях (широкая и узкая постановка рук); сидя на скамейке, в упоре сзади);
  - упражнения для мышц спины (лежа на животе – одновременное (разноименное) поднятие рук; поднятие ног.
  - упражнения для мышц нижних конечностей (приседания (широкая, узкая стойка), выпады (вперед, в сторону, назад, скрестно назад), поднятие ноги (вперед, в сторону, назад);
  - упражнения для мышц корпуса (планка (на кистях, на предплечьях, с отведением ноги назад, в сторону, с поднятием руки), беговая планка, боковая планка, боковая складка).

**В конце занятия**

5. Стретчинг (упражнения для мышц, которые участвовали в выполнении силовых упражнений).
6. Дыхательные упражнения.

**Методика выполнения задания:**

Задания 1, 2, 3 являются подготовительными для выполнения основных силовых упражнений, выполняются 10-15 мин.

Силовые упражнения выполняются по 2-3 упражнения на каждую мышечную группу, от 16 до 30 повторений каждого упражнения. Отдых между выполнением упражнений 20-30 с.

**Основные методические указания по выполнению задания:**

Силовые упражнения выполнять, соблюдая правильную технику. Отдых между упражнениями 20-30 с. Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения техники упражнений.

**Рекомендуемые источники:** Основная литература [1,3], дополнительная литература [1,2].

**1.2. Функциональная тренировка  
Самостоятельные занятия № 7-11**

**Количество часов:** 10

**Цель занятия:** Совершенствование силовой выносливости, развитие силы, укрепление здоровья.

**Структура занятия:**

**1.** Общеразвивающие упражнения (ОРУ: повороты, наклоны корпуса, выпады, приседания, махи руками и ногами).

**2.** Предстретчинг (движения для мышц верхних и нижних конечностей, корпуса).

**3. Функциональная тренировка:**

- прыжки на месте: ноги врозь-вместе с хлопком руками над головой;
- бёрпи (упор присев - упор лежа - упор присев - прыжок с хлопком руками над головой);
- сгибание-разгибание рук в упоре на коленях с поочередным выпрямлением руки (правой, левой) вперед;
- одновременное поднятие корпуса и ног лежа на боку с опорой на одну руку (на правом, на левом боку);
- выпад - прыжком смена ноги («морпехи»);
- поочередные выпады назад с последующим подъёмом согнутой ноги вперед;
- планка с отведением руки (правая, левая) в сторону;
- широкая стойка ноги врозь – присед; прыжком ноги вместе, руки вниз;
- лежа на спине, ноги согнуты на полу, руки вверх - упражнение для мышц живота «пресс» - подъем туловища в сед согнув ноги, руками коснуться стоп - вернуться в исходное положение;
- сгибание-разгибание рук в упоре на коленях;
- планка на предплечьях;
- планка с поочередным отведением ноги назад;

**4.** Активный отдых (ходьба или бег на месте).

## 5. Стретчинг.

### **Методика выполнения задания:**

Задания 1, 2 являются подготовительными для выполнения основных упражнений и выполняются 10-15 минут.

Выбрать 5-6 упражнений и выполнять их последовательно в максимально быстром темпе. Каждое упражнение выполняется 30 секунд, отдых 30 секунд, затем следующее упражнение. После выполнения всех упражнений (серии) активный отдых 2 минуты. Выполнить 3 серии.

### **Основные методические указания по выполнению задания:**

Силовые упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Если упражнения выполнять функционально тяжело - уменьшить темп выполнения упражнений, прыжковые движения выполнять на шагах.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения техники упражнений.

**Ссылки на источники:** Основная литература [2,4], дополнительная литература [2,4].

## 1.3. «Табата»

### **Самостоятельные занятия № 12-16**

**Количество часов:** 10

**Цель занятия:** Совершенствование скоростно-силовых качеств, развитие силы, силовой выносливости, укрепление здоровья.

**Структура занятия:**

1. ОРУ.

2. Предстретчинг (движения для мышц верхних и нижних конечностей, корпуса).

3. Табата:

- прыжки (на одной ноге, на двух, ноги врозь-вместе, с поворотами);
- берпи;
- отжимания;
- приседания;
- выпады;
- выпрыгивания;
- резкие ускорения на месте;
- «удары» и махи руками и ногами;
- бег в «планке» упор лежа;
- из упора присев – перекат на спину, вернувшись в и.п. выпрыгивание;
- упражнения для мышц тела в различных исходных положениях.

**Методика выполнения задания:**

Задания 1, 2 являются разминкой для выполнения основных упражнений, выполняются 10-15 мин.

Структура «Табата» - тренировки: 20 секунд высокоинтенсивных движений, 10 секунд – отдых. Общее количество подходов – 8. Можно выполнять одно упражнение в подходе. Можно выбрать 2 упражнения и чередовать их в подходе. После выполнения 8 подходов (круг, раунд) отдых 2 минуты. Повторить раунд 3-4 раза.

Упражнения выполняются с высокой интенсивностью при максимальной скорости.

**Основные методические указания по выполнению задания:**

Упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Если функционально выполнять упражнения достаточно тяжело нужно уменьшить темп выполнения упражнений.

**Форма контроля:** проверка правильности техники выполнения упражнений.

**Ссылки на источники:** Основная литература [1,2,3], дополнительная литература [2].

## 4 семестр

### Тема 1. Общая физическая подготовка

#### 1.1. Силовая тренировка

##### Самостоятельные занятия № 1-7

**Количество часов:** 14

**Цель занятия:** Совершенствование силовой выносливости, укрепление здоровья.

**Структура занятия:**

1. Суставная разминка (сгибание-разгибание, круговые движения и т.д.).
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ: повороты, наклоны корпуса, выпады, приседания, махи руками и ногами).
3. Предстретчинг (движения для мышц верхних и нижних конечностей, корпуса).
4. Силовые упражнения:
  - упражнения для прямой и косых мышцы живота – «пресс» (подъем туловища из положения, лежа на спине с согнутыми ногами, подъем ног лежа на спине, верхнее скручивание руки за головой, «складка», попеременное сгибание ног со встречным разноименным движением рук);
  - упражнения для мышц верхнего плечевого пояса (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, в упоре стоя на коленях (широкая и узкая постановка рук); сидя на скамейке, в упоре сзади);
  - упражнения для мышц спины (лежа на животе - одновременное (разноименное) поднятие рук; поднятие ног.

- упражнения для мышцы нижних конечностей (приседания (широкая, узкая стойка), выпады (вперед, в сторону, назад, скрестно назад), поднятие ноги (вперед, в сторону, назад));
- упражнения для мышц корпуса (планка (на кистях, на предплечьях, с отведением ноги назад, в сторону, с подниманием руки), беговая планка, боковая планка, боковая складка).

#### **В конце занятия**

**5.** Стретчинг (упражнения для мышц, которые участвовали в выполнении силовых упражнений).

**6.** Дыхательные упражнения.

#### **Методика выполнения задания:**

Задания 1, 2, 3 являются подготовительными для выполнения основных силовых упражнений, выполняются 10-15 мин.

Силовые упражнения выполняются по 2-3 упражнения на каждую мышечную группу, от 16 до 30 повторений каждого упражнения. Отдых между выполнением упражнений 20-30 с.

#### **Основные методические указания по выполнению задания:**

Силовые упражнения выполнять, соблюдая правильную технику. Отдых между упражнениями 20-30 с. Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения техники упражнений.

**Рекомендуемые источники:** Основная литература [1,3], дополнительная литература [1,2].

## **1.2. Круговая тренировка**

### **Самостоятельные занятия № 8-13**

**Количество часов:** 12

**Цель занятия:** Совершенствование силовой и общей выносливости, укрепление здоровья.

#### **Структура занятия:**

**1.** Общеразвивающие упражнения (ОРУ: повороты, наклоны, выпады, приседания, махи).

**2.** Предстретчинг (растягивающие движения для мышц верхних и нижних конечностей, корпуса).

#### **3. Круговая тренировка:**

- приседания;
- выпады;
- сгибание-разгибание рук в упоре стоя на коленях;
- упражнения для «пресса»;
- упражнения для мышц спины;
- прыжки на скакалке на двух ногах;
- планка;

- боковая планка;
- сгибание рук в упоре сзади на скамейке;
- подъем («зашагивание») на степ;
- прыжки ноги врозь-вместе;
- поднимание таза из положения лежа на спине, ноги согнуты.

#### **В конце занятия**

4. Стретчинг (упражнения на растягивание мышц, которые участвовали в выполнении силовых упражнений).

5. Дыхательные упражнения.

#### **Методика выполнения задания:**

Задания 1, 2 являются подготовительными для выполнения основных упражнений, выполняются 10-15 мин.

Выбрать 5-6 упражнений и выполнять их последовательно по 1 минуте каждое, отдых между упражнениями 20 с. Выполнить 3 серии (круга). Отдых между сериями 2 минуты (ходьба, бег, дыхательные упражнения).

#### **Основные методические указания по выполнению задания:**

Силовые упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе. Дыхательные упражнения в конце занятия выполнять до полного восстановления спокойного ритма дыхания.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения техники упражнений.

**Ссылки на источники:** Основная литература [2,4], дополнительная литература [1,3].

### **1.3. «Табата»**

#### **Самостоятельные занятия № 14-19**

**Количество часов:** 12

**Цель занятия:** Совершенствование скоростно-силовых качеств, развитие силы, силовой выносливости, укрепление здоровья.

#### **Структура занятия:**

1. ОРУ.

2. Предстретчинг (движения для мышц верхних и нижних конечностей, корпуса).

3. Табата:

- прыжки (на одной ноге, на двух, ноги врозь-вместе, с поворотами);
- берпи;
- отжимания;
- приседания;
- выпады;
- выпрыгивания;
- резкие ускорения на месте;

- «удары» и махи руками и ногами;
- бег в «планке» упор лежа;
- из упора присев – пережат на спину, вернувшись в И.П. выпрыгивание;
- упражнения для мышц тела в различных исходных положениях.

**Методика выполнения задания:**

Задания 1, 2 являются разминкой для выполнения основных упражнений, выполняются 10-15 мин.

Структура «Табата» - тренировки: 20 секунд высокоинтенсивных движений, 10 секунд – отдых. Общее количество подходов – 8. Можно выполнять одно упражнение в подходе. Можно выбрать 2 упражнения и чередовать их в подходе. После выполнения 8 подходов (круг, раунд) отдых 2 минуты. Повторить раунд 3-4 раза.

Упражнения выполняются с высокой интенсивностью при максимальной скорости.

**Основные методические указания по выполнению задания:**

Упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Если функционально выполнять упражнения достаточно тяжело нужно уменьшить темп выполнения упражнений.

**Форма контроля:** проверка правильности техники выполнения упражнений.

**Ссылки на источники:** Основная литература [1,2,3], дополнительная литература [2].

## 5 семестр

### Тема 1. Общая физическая подготовка

#### 1.1. Силовая тренировка

##### Самостоятельные занятия № 1-8

**Количество часов:** 16

**Цель занятия:** Совершенствование силовой выносливости, укрепление здоровья.

**Структура занятия:**

1. Суставная разминка (сгибание-разгибание, круговые движения и т.д.).
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ: повороты, наклоны корпуса, выпады, приседания, махи руками и ногами).
3. Предстретчинг (движения для мышц верхних и нижних конечностей, корпуса).
4. Силовые упражнения:

- упражнения для прямой и косых мышц живота – «пресс» (подъем туловища из положения, лежа на спине с согнутыми ногами, подъем ног лежа на спине, верхнее скручивание руки за головой, «складка», попеременное сгибание ног со встречным разноименным движением рук);
- упражнения для мышц верхнего плечевого пояса (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, в упоре стоя на коленях (широкая и узкая постановка рук); сидя на скамейке, в упоре сзади);
- упражнения для мышц спины (лежа на животе – одновременное (разноименное) поднятие рук; поднятие ног.
- упражнения для мышцы нижних конечностей (приседания (широкая, узкая стойка), выпады (вперед, в сторону, назад, скрестно назад), поднятие ноги (вперед, в сторону, назад);
- упражнения для мышц корпуса (планка (на кистях, на предплечьях, с отведением ноги назад, в сторону, с поднятием руки), беговая планка, боковая планка, боковая складка).

#### **В конце занятия**

**5.** Стретчинг (упражнения для мышц, которые участвовали в выполнении силовых упражнений).

**6.** Дыхательные упражнения.

#### **Методика выполнения задания:**

Задания 1, 2, 3 являются подготовительными для выполнения основных силовых упражнений, выполняются 10-15 мин.

Силовые упражнения выполняются по 2-3 упражнения на каждую мышечную группу, от 16 до 30 повторений каждого упражнения. Отдых между выполнением упражнений 20-30 с.

#### **Основные методические указания по выполнению задания:**

Силовые упражнения выполнять, соблюдая правильную технику. Отдых между упражнениями 20-30 с. Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения техники упражнений.

**Рекомендуемые источники:** Основная литература [1,3], дополнительная литература [1,2,].

## **6 семестр**

### **Тема 1. Общая физическая подготовка**

#### **1.1. Силовая тренировка**

#### **Самостоятельные занятия № 1-8**

**Количество часов: 16**

**Цель занятия:** Совершенствование силовой выносливости, укрепление здоровья.

**Структура занятия:**

1. Суставная разминка (сгибание-разгибание, круговые движения и т.д.).
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ: повороты, наклоны корпуса, выпады, приседания, махи руками и ногами).
3. Предстретчинг (движения для мышц верхних и нижних конечностей, корпуса).

**4. Силовые упражнения:**

- упражнения для прямой и косых мышцы живота – «пресс» (подъем туловища из положения, лежа на спине с согнутыми ногами, подъем ног лежа на спине, верхнее скручивание руки за головой, «складка», попеременное сгибание ног со встречным разноименным движением рук);
- упражнения для мышц верхнего плечевого пояса (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, в упоре стоя на коленях (широкая и узкая постановка рук); сидя на скамейке, в упоре сзади);
- упражнения для мышц спины (лежа на животе – одновременное (разноименное) поднятие рук; поднятие ног.
- упражнения для мышцы нижних конечностей (приседания (широкая, узкая стойка), выпады (вперед, в сторону, назад, скрестно назад), поднятие ноги (вперед, в сторону, назад);
- упражнения для мышц корпуса (планка (на кистях, на предплечьях, с отведением ноги назад, в сторону, с поднятием руки), беговая планка, боковая планка, боковая складка).

**В конце занятия**

5. Стретчинг (упражнения для мышц, которые участвовали в выполнении силовых упражнений).
6. Дыхательные упражнения.

**Методика выполнения задания:**

Задания 1, 2, 3 являются подготовительными для выполнения основных силовых упражнений, выполняются 10-15 мин.

Силовые упражнения выполняются по 2-3 упражнения на каждую мышечную группу, от 16 до 30 повторений каждого упражнения. Отдых между выполнением упражнений 20-30 с.

**Основные методические указания по выполнению задания:**

Силовые упражнения выполнять, соблюдая правильную технику. Отдых между упражнениями 20-30 с. Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения техники упражнений.

**Рекомендуемые источники:** Основная литература [1,3], дополнительная литература [1,2].

## 7 семестр

### Тема 1. Общая физическая подготовка

#### 1.1. Силовая тренировка

##### Самостоятельные занятия № 1-8

**Количество часов:** 16

**Цель занятия:** Совершенствование силовой выносливости, укрепление здоровья.

**Структура занятия:**

1. Суставная разминка (сгибание-разгибание, круговые движения и т.д.).
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ: повороты, наклоны корпуса, выпады, приседания, махи руками и ногами).
3. Предстретчинг (движения для мышц верхних и нижних конечностей, корпуса).

#### 4. Силовые упражнения:

- упражнения для прямой и косых мышц живота – «пресс» (подъем туловища из положения, лежа на спине с согнутыми ногами, подъем ног лежа на спине, верхнее скручивание руки за головой, «складка», попеременное сгибание ног со встречным разноименным движением рук);
- упражнения для мышц верхнего плечевого пояса (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, в упоре стоя на коленях (широкая и узкая постановка рук); сидя на скамейке, в упоре сзади);
- упражнения для мышц спины (лежа на животе – одновременное (разноименное) поднятие рук; поднятие ног.
- упражнения для мышц нижних конечностей (приседания (широкая, узкая стойка), выпады (вперед, в сторону, назад, скрестно назад), поднятие ноги (вперед, в сторону, назад);
- упражнения для мышц корпуса (планка (на кистях, на предплечьях, с отведением ноги назад, в сторону, с поднятием руки), беговая планка, боковая планка, боковая складка).

#### В конце занятия

5. Стретчинг (упражнения для мышц, которые участвовали в выполнении силовых упражнений).
6. Дыхательные упражнения.

#### Методика выполнения задания:

Задания 1, 2, 3 являются подготовительными для выполнения основных силовых упражнений, выполняются 10-15 мин.

Силовые упражнения выполняются по 2-3 упражнения на каждую мышечную группу, от 16 до 30 повторений каждого упражнения. Отдых между выполнением упражнений 20-30 с.

**Основные методические указания по выполнению задания:**

Силовые упражнения выполнять, соблюдая правильную технику. Отдых между упражнениями 20-30 с. Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения техники упражнений.

**Рекомендуемые источники:** Основная литература [1,3], дополнительная литература [1,2,5].

Учебное издание

**Рыбина Людмила Дмитриевна**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**  
**Дисциплина «Фитнес-технологии»**

Методические указания  
по выполнению самостоятельной работы  
(2с-44,3с-32,4с-38,5с-16,6с-16,7с-16)