Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.12 Кроссфит и силовой фитнес

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Фитнес

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2024

Тамбов, 2026

Авторы программы:
Кандидат педагогических наук, доцент Терентьева Ольга Сергеевна
Кандидат педагогических наук, доцент Попов Роман Юрьевич

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «16» июня 2026 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата……. 4

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 21

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 35

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 35

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 36

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-2 Способен разрабатывать алгоритм физкультурно-оздоровительной деятельности и обеспечивать его реализацию

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- организационно-методический
- рекреационный
- тренерский

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ПК-2 Способен разрабатывать алгоритм физкультурно-оздоровительной деятельности и обеспечивать его реализацию	Формирует систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-2 Способен разрабатывать алгоритм физкультурно-оздоровительной деятельности и обеспечивать его реализацию

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения	
		Очная (семестр)	
		5	6
1	Аква-аэробика	+	
2	Оздоровительный туризм		+
3	Профессионально-ориентированная практика	+	

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Кроссфит и силовой фитнес» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Кроссфит и силовой фитнес» изучается в 5, 6 семестрах.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**72**
Контактная работа	40
Лекции (Лекции)	20
Практические (Практ. раб.)	20
Самостоятельная работа (СР)	32
Зачет	-

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.			Формы текущего контроля
		Лекции	Практ. раб.	СР	
		О	О	О	
5 семестр					
1	Определение соматотипа (типа телосложения) занимающихся.	2	1	2	Опрос
2	Силовые фитнес-программы и их структурные компоненты	2	1	2	Опрос
3	Принципы индивидуализации программ	2	2	2	Опрос
4	Программа для эндоморфного типа телосложения (начальный уровень)	2	2	2	Тестирование
5	Программа для эктоморфного типа телосложения (начальный уровень)	1	2	4	Тестирование
6	Программа для мезоморфного типа телосложения (начальный уровень)	1	2	4	Тестирование
6 семестр					

7	Кроссфит: основные направления и функциональная база	2	1	2	Опрос; Тестирование
8	Кардионагрузка: особенности воздействия и принцип использования в тренировочном процессе	2	2	2	Опрос; Тестирование
9	Функциональная подготовка	1	2	2	Тестирование
10	Координационная подготовка.	1	1	2	Тестирование
11	Прикладно-ориентированная и специальная физическая подготовка	2	2	6	Тестирование
12	Интегральная тренировка как метод организации занятий кроссфитом.	2	2	2	Контрольные нормативы по физической подготовке

Тема 1. Определение соматотипа (типа телосложения) занимающихся. (ПК-2)

Лекция.

Определение соматотипа (типа телосложения) занимающихся. Общие принципы тренировочных занятий с силовой направленностью Определение соматотипа телосложения человека с целью разработки фитнес-программ силовой направленности. Эндоморфный тип телосложения: его характерные особенности и адаптация к физическим нагрузкам. Мезоморфный тип телосложения: его характерные особенности и адаптация к физическим нагрузкам. Эктоморфный тип телосложения: его характерные особенности и адаптация к физическим нагрузкам. Общие принципы построения тренировочных занятий с силовой направленностью. 1. Значение и качество разминки. Роль аэробных упражнений в разминке. Дополнительные упражнения. 2. Биомеханическое соответствие упражнений, используемых в разминке, упражнениям, выполняемым в основной части тренировочного занятия. 3. Необходимость максимально возможного количества повторений при соблюдении техники выполнения упражнений. 4. Необходимость соблюдать приведенные в программе количественные показатели, характеризующие уровень интенсивности предлагаемых упражнений. 5. Выбор веса отягощений, позволяющего выполнить заданное количество повторений с соблюдением техники выполнения упражнений. 6. Необходимость осуществления контроля и самоконтроля в тренировочное и послетренировочное время. Дифференциация «полезной» (при тренировочном эффекте) и «вредной» (при повреждениях и травмах) боли. 7. Необходимость обязательного контроля над интервалами отдыха

Практическое занятие.

Визуальный тест на определение соматотипа

Астенический тип (астеник) характеризуется преобладанием длиннотных размеров над широтными: конечности длинные и тонкие, туловище короткое, грудная клетка длинная и узкая, уплощенная, эпигастральный угол острый, голова узкая или яйцеобразная, лицо вытянутое, шея тонкая и длинная, мышцы развиты слабо, длинные, тонкие; упитанность пониженная, кожа бледная, сухая; нередко наблюдается нарушение осанки (сутуловатость, круглая спина). (эктоморф)

Гиперстенический тип (гиперстеник) – преобладание широтных размеров: конечности короткие, толстые; тело длинное, плотное; шея короткая, широкая; эпигастральный угол тупой; живот длинный и хорошо выражен; таз широкий, подкожная жировая клетчатка хорошо развита; мускулатура хорошо развита, но вследствие хорошей упитанности малорельефна; мышцы короткие и толстые, костяк широкий, позвоночник часто имеет усиленный поясничный лордоз. (эндоморф)

Нормостенический тип (нормостеник) – вариант пропорционального атлетического телосложения: длиннотные и широтные размеры пропорциональны; плечи достаточно широкие, таз узкий; грудная клетка хорошо развита, эпигастральный угол около 90, мускулатура хорошо развита и рельефна, упитанность умеренная. (мезоморф)

Задания для самостоятельной работы.

Оценка ФР по методу индексов

Метод индексов применяется для ориентировочной оценки антропометрических данных. Определяют следующие индексы:

Весо-ростовой индекс Кетле 1 – отношение массы тела (в г) к росту (в см). Его величина составляет у мужчин – 350–400 г/см, у женщин – 325–375 г/см.

Весо-ростовой индекс Кетле 2 (индекс массы тела, ИМТ) – отношение массы тела (в кг) к квадрату длины тела (в м).

Классификация массы тела (согласно рекомендаций ВОЗ)

Классификация	Индекс массы тела, кг/м^2	Риск сопутствующих заболеваний
Дефицит массы тела	менее 18,5	Низкий (повышен риск других заболеваний)
Нормальная масса тела	18,5 - 24,9 –	Обычный
Избыточная масса тела (предожирение)	25,0 - 29,9 –	Повышенный
Ожирение I степени	30,0 - 34,9	Высокий
Ожирение II степени	35,0 - 39,9	Очень высокий
Ожирение III степени	40,0 и более	Чрезвычайно высокий

Тема 2. Силовые фитнес-программы и их структурные компоненты (ПК-2)

Лекция.

Силовые фитнес-программы и их структурные компоненты Понятие о структуре силовых фитнес программ. Основные структурные компоненты программ силовой направленности. Аэробный компонент. Силовой компонент. Дополнительные упражнения (ходьба, бег, аэробика) Шаговая разминка: порядок и последовательность выполнения, дозировка. Динамичные прыжки, прыжки в стороны. Марш, чехарда, растяжка, каскад прыжков. Питьевой режим в ходе тренировки

Тема 3. Принципы индивидуализации программ (ПК-2)

Лекция.

Принципы индивидуализации программ (начальный уровень) Генетические особенности занимающихся. Типы телосложения: эктоморфный, эндоморфный, мезоморфный. Индивидуальные особенности к адаптации к физическим нагрузкам. Сезонные циклы тренировок: зимний период: аэробные и силовые. Весна: короткие, интенсивные. Физиологические основы чередования нагрузок в тренировочном процессе, их индивидуализация

Тема 4. Программа для эндоморфного типа телосложения (начальный уровень)

(ПК-2)

Лекция.

Программа для эндоморфного типа телосложения (начальный уровень) Все типы телосложения (эндоморф, мезоморф, эктоморф) значительно отличаются друг от друга, скоростью обменных процессов в организме. Эндоморф, полный, широкий и медлительный. Эндоморф с легкостью набирает большой вес. Метаболизм – обменные процессы, то есть «сгорание» жиров, белков и углеводов в организме у него происходят медленно. К тому же, энергетически потребности тоже небольшие. Поэтому тело у них мягкое, рыхлое, на лицо, избыток жировой массы. Люди такого типа телосложения обычно быстро набирают мышечную массу. Но, она, скорее мягкая и рыхлая. Основная проблема для данного типа людей – лишняя жировая масса, от которой им крайне трудно избавиться. Программа рекомендована для начинающих Проводится в тренажерном зале и в домашних условиях (1 раз в неделю) Частота тренировок - 3 раза в неделю (через день) Интенсивность: 4-6/10 Высокая скорость повторений Отдых между подходами - 30-60 с Аэробный компонент: велотренажер, тренажер для тяги, «беговая дорожка». Дозировка:1-я -2-я неделя 6-8 мин.; 3-я - 4-я неделя 8-12 мин.;5-я - 6-я неделя 10-20 мин. Силовой компонент: Отжимания от перекладины стоя. Приседания с мячом между ногами. Сведение ног на тренажере. Разведение ног на тренажере. Подъем на носках стоя. Мостик на плечах с поднятыми руками. Тяга блока вниз широким хватом. Подъем гантелей в стороны для девушек. Разгибание рук на верхнем блоке. Сокращение поперечных мышц живота стоя на руках и коленях. Программа для стабилизирующих мышц живота. Двухступенчатое скручивание.

Практическое занятие.

Программа для эндоморфного типа телосложения (промежуточный уровень)

Содержание	Дозировка		
Аэробная тренировка: велотренажер, тренажер для тяги, «беговая дорожка», эллиптический тренажер,	1-я -2-я неделя 6-8 мин.	3-я - 4-я неделя 8-12 мин.	5-я - 6-я неделя 10—20 мин.
1. Отжимание от перекладины стоя	2х12	2х15	2х18
2. Приседания с мячом между ногами	1 х 15	2х12	2х15
3. Сведение ног на тренажере	1 х 15	2х12	2х15
4. Разведение ног на тренажере	1 х 15	2х12	2х15
5. Подъем на носках стоя	1 х 15	2х12	2х15
1. Мостик на плечах с поднятыми руками	2х12	2х12	2х15
2. Тяга блока вниз широким хватом	1х15	2х12	2х15
3. Подъем гантелей в стороны (для девушек)	1 х 12	2х8	2х12
4. Разгибание рук на верхнем блоке	1 х 12	2х8	2х12
5. Сокращение поперечных мышц живота в упоре стоя на коленях	1 х 12	2х8	2х12
6. Программа для стабилизирующих мышц живота	1 х макс.	2 х макс.	3 х макс.
7. Двухступенчатое скручивание	1 х макс.	2 х макс.	3 х макс

Задания для самостоятельной работы.

Программа для эндоморфного типа телосложения (промежуточный уровень)

Аэробная тренировка: велотренажер, тренажер для тяги, беговая дорожка, эллиптический тренажер, плавание. Не рекомендуется использование степпера	1-я - 2-я неделя 15-25 мин.	3-я - 4-я неделя 20-30 мин	5-я - 6-я неделя 25-35 ин
1. Жим на тренажере лежа	2х15	2х18	2х22
2. Обратный выпад со штангой	2х15	2х18	2х22
3. Мостик на плечах с поднятыми руками	2х15	2х18	2х22
4. Выпрямление ног с мячами лежа	2х15	2х18	2х22
5. Тяга блока вниз широким хватом	2х15	2х18	2х22
6. Тяга к животу на тренажере	2х15	2х18	2х22
7. Жим гантелей сидя	2х8	2х12	2х15
8. Разгибание рук на верхнем блоке	2х10	2х12	2х15
9. Отведение предплечья с использованием резинового эспандера	2х10	2х12	2х15
10. Программа для стабилизирующих мышц живота	2 х макс.	3 х макс.	3 х макс
11. Двухступенчатое скручивание	2 х макс.	3 х макс.	3 х мак

Тема 5. Программа для эктоморфного типа телосложения (начальный уровень) (ПК-2)

Лекция.

Программа для эктоморфного типа телосложения (начальный уровень) Эктоморф, энергичный, худой, быстрый. В организме эктоморфа процессы протекают стремительно. Лишний вес не грозит человеку подобного телосложения. У него длинные кости, худое тело, маленький запас жира и очень тощие мускулы. Набор мышечной массы дается ему с трудом, но, если ему это удается он выглядит очень стройно, эстетично, благодаря полному отсутствию жира и узким костям. Программа рекомендована для начинающих Проводится в тренажерном зале и в домашних условиях (1 раз) Частота тренировок - 3 раза в неделю (через день) Интенсивность: 4-6/10 Низкая скорость повторений Отдых между подходами - 45-90 с Аэробный компонент: велотренажер, степпер (при наличии), тренажер для тяги, «беговая дорожка». Не рекомендуется использование эллиптического тренажера. Дозировка:1-я - 2-я неделя 4-6 мин., 3-я - 4-я неделя 5-10 мин., 5-я - 6-я неделя 6-12 мин. Силовой компонент: Отжимания от пола стоя на коленях. Жим ногами для девушек. Приседания со штангой с широко разведенными ногами. Подъем на носках стоя. Мостик на плечах с поднятыми руками. Тяга блока вниз широким хватом. Тяга к животу на тренажере. Сгибание рук со штангой. Подъем гантелей в стороны. Разгибание рук на тренажере. Программа для стабилизирующих мышц живота. Скручивание с поворотом корпуса.

Практическое занятие.

Программа для эктоморфного типа телосложения (начальный уровень)

Содержание	Дозировка		
Аэробная тренировка: велотренажер, степпер, тренажер для тяги, «беговая дорожка». Не рекомендуется использование эллиптического тренажера.	1-я - 2-я неделя 4-6 мин.	3-я - 4-я неделя 5-10 мин.	5-я - 6-я неделя 6-12 ин.
1. Отжимания от пола стоя на коленях	2х6	2х8	3х6
2. Жим ногами (для девушек)	2х8	3х6	3х6
3. Приседания со штангой с широко разведенными ногами	2х8	2х8	3х6
4. Подъемы на носках стоя	1х15	2х12	2х1
5. Мостик на плечах с поднятыми руками	2х8	2х8	3х6
6. Тяга блока вниз широким хватом	2х8	3х6	3х6
7. Тяга к животу на тренажере	2х8	3х6	3х6
8. Сгибание рук со штангой	2х6	2х8	2х8
9. Подъем гантелей в стороны	2х6	2х8	2х8
10. Разгибание рук на тренажере	2х6	2х8	2х8
11. Программа для стабилизирующих мышц живота	1 х макс.	2 х макс.	3 х макс
12. Скручивание с поворотом корпуса	1 х макс.	2 х макс.	3 х макс

Задания для самостоятельной работы.

Программа для эктоморфного типа телосложения (промежуточный уровень)

Аэробная тренировка: велотренажер, степпер, тренажер для тяги, «беговая дорожка». Не рекомендуется использование эллиптического тренажера.	1-я - 2-я неделя 8-15 мин.	3-я - 4-я неделя 10-18 мин.	5-я -6-я неделя 12-25 мин.
1. Жим на тренажере лежа	3х6	3х8	4х6
2. Жим ногами	3х6	3х8	4х6
3. Разведение ног на тренажере	3х6	3х8	4х6
4. Подтягивания на тренажере	3х6	3х8	4х6
5. Тяга к животу на тренажере	3х6	3х8	4х6
6. Жим гантелей сидя	2х6	3х6	3х8
7. Сгибание рук со штангой	3х6	3х8	3х8
8. Разгибание рук на тренажере	3х6	3х8	3х8
9. Отведение предплечья с использованием резинового эспандера	2х8	2х8	2х8
10. Программа для стабилизирующих мышц живота	3 х макс.	3 х макс.	4 х макс.
11. Скручивание с поворотом корпуса	3 х макс.	3 х макс.	4 х мак

Тема 6. Программа для мезоморфного типа телосложения (начальный уровень)

(ПК-2)

Лекция.

Программа для мезоморфного типа телосложения (начальный уровень) Мезоморф, достаточно мускулистый, средний. Мезоморфа отличает от остальных, развитая мускулатура. Мышцы объемные, кости толстые и широкие. Люди такого типа, без особых проблем, набирают мышечную массу, порой даже не замечая, того, что выглядят слишком квадратными и крепкими. Программа рекомендована для начинающих Проводится в тренажерном зале и в домашних условиях (1 раз в неделю) Частота тренировок - 3 раза в неделю (через день) Интенсивность: 4-6/10 Отдых между подходами - 30-60 с Аэробный компонент: велотренажер, тренажер для тяги, «беговая дорожка», эллиптический тренажер. Не рекомендуется использование степпера. Дозировка:1-я - 2-я неделя 5-8 мин. 3-я - 4-я неделя 6-10 мин. 5-я - 6-я неделя 8-15 мин. Силовой компонент: Отжимания от пола для девушек стоя на коленях. Приседания с мячом между ногами. Сведение ног на тренажере. Разведение ног на тренажере. Подъем на носках стоя. Мостик на плечах с поднятыми руками. Тяга блока вниз широким хватом. Подъем гантелей в стороны. Разгибание рук на верхнем блоке. Сокращение поперечных мышц живота стоя на руках и коленях. Программа для стабилизирующих мышц живота. Двухступенчатое скручивание.

Практическое занятие.

Программа для мезоморфного типа телосложения (начальный уровень)

Содержание	Дозировка		
Аэробная тренировка: велотренажер, тренажер для тяги, «беговая дорожка». Не рекомендуется использование степпера.	1-я - 2-я неделя 5-8 мин.	3-я - 4-я неделя 6-10 мин.	5-я - 6-я неделя 8-15 мин
1. Отжимание от пола для девушек в упоре стоя на коленях	1 х 12	2х8	2х12
2. Приседания с мячом между ногами	1 х 12	2х8	2х12
3. Сведение ног на тренажере	1х12	2х8	2х12
4. разведение ног на тренажере	1х12	2х8	2х12
5. Подъем на носках стоя	1 х 12	2х8	2х12
6. Мостик на плечах с поднятыми руками	1 х 12	2х8	2х12
7. Тяга блока вниз широким хватом	1 х 12	2х8	2х12
8. Подъем гантелей в стороны	1 х 10	2х8	2х10
9. Разгибание рук на верхнем блоке	1 х 10	2х8	2х10
10. Сокращение поперечных мышц живота в упоре стоя на коленях	1 х 10	2х8	2х10
11. Программа для стабилизирующих мышц живота	1 х макс.	2 х макс.	3 х макс
12.Двухступенчатое скручивание	1 х макс.	2 х макс.	3 х макс.

Задания для самостоятельной работы.

Программа для мезоморфного типа телосложения (промежуточный уровень)

Аэробная тренировка: велотренажер, тренажер для тяги, «беговая дорожка», эллиптический тренажер, степпер.	1-я -2-я неделя 12-20 мин.	3-я - 4-я неделя 15-25 мин.	5-я-6-я неделя 18-30 ин
1. Жим на тренажере лежа	2х15	3х12	3х15
2. Жим ногами	2х15	3х12	3х15
3. Мостик на плечах с поднятыми руками	2х15	3х12	3х15
4. Отведение ноги на блоке	2х15	3х12	3х15
5. Тяга блока вниз широким хватом	2х15	3х12	3х15
6. Тяга к животу на тренажере	2х15	3х12	3х15
7. Жим гантелей сидя	2х12	2х15	3х12
8. Сгибание рук со штангой	2х12	2х15	3х12
9. Разгибание рук на тренажере	2х12	2х15	3х12
10. Отведение предплечья с использованием резинового эспандера	2х12	2х15	3х12
11. Программа для стабилизирующих мышц живота	2 х макс.	3 х макс.	3 х макс.
12. Упор лежа на мяче BOSU	1 х макс.	2 х макс.	3 х макс.
13. Двухступенчатое скручивание	2 х макс.	3 х макс.	3 х мак

Тема 7. Кроссфит: основные направления и функциональная база

(ПК-2)

Лекция.

Кроссфит: основные направления и функциональная база необходимая для занятий комплексными видами физкультурно-спортивной деятельностью. Кроссфит - неспециализированная универсальная система физических упражнений, и как соревновательный вид спорта с характерной высокой интенсивностью интервальных тренировок, элементами тяжёлой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта, упражнений стронгмена, бега и других. Возможности вариативности видов, составляющих кроссфит и задействования в работу всех необходимых мышц. Основные направления кроссфита: наилучшая спортивная форма, общая физическая подготовка, необходимый уровень здоровья. а) база тяжелоатлетов; б) гимнастика с собственным весом; в) кардионагрузка. Основные упражнения для начинающих: приседания, отжимания, тяги, подтягивания, толчки, рывки (можно заменить бросками мяча), «пистолет» и приседания, передняя планка, боковая планка, выпады, выпады прыжками, конькобежец, бурпи, спринт, отжимания, отжимания в стойке на руках, двойные прыжки на скакалке, «прогулки» в стойке на руках. Гибридная нагрузка: силовая и кардио в сочетании. Упражнения с собственным весом (прыжки, отжимания, а также подтягивания). Упражнения из раздела аэробики. Основные концепции построения нагрузки во время выполнения упражнений: а) без учета времени б) максимум подходов за поставленный отрезок времени. в) интенсификация времени для выполнения одинаковой работы. Энергообеспечение кроссфита: гликолиз и окисление, в меньшей степени- использование ресинтеза креатинфосфата. Преимущества кроссфита: Универсальность, разнообразие тренировок, комплексное оздоровление. Недостатки кроссфита: отсутствие специализации, медленный прирост мышечной массы, ощутимый вред здоровью при несоблюдении методических основ спортивной тренировки в тренировочном процессе.

Тема 8. Кардионагрузка: особенности воздействия и принцип использования в тренировочном процессе

(ПК-2)

Лекция.

Кардионагрузка: особенности воздействия и принцип использования в тренировочном процессе Классические кардионагрузки (малая интенсивность и постоянный темп). Метаболизм и катаболизм при кардионагрузках. Интервальное кардио: кардио-сессии в «рваном темпе», с постоянным чередованием интервалов с высокой интенсивностью (быстрый бег с ускорением) и интервалов с низкой интенсивностью (ходьба). Понятие о силовом тренинге. Роль кардионагрузок в снижении общего веса тела, и наращивании мышечной массы. Тренировка сердечной мышцы. Эффект сжигания жира. Употребление углеводов и жиров при кардионагрузке. Угнетающее воздействие на ЦНС при классических кардионагрузках

Тема 9. Функциональная подготовка (ПК-2)

Лекция.

Функциональная подготовка Выполнение общеразвивающих упражнений для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнений из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длинны шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Выполнение упражнений для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнение упражнений на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнение комплексов и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы; стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений. Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы упражнений на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы упражнений на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Регулирование нагрузки по основным физиологическим показателям: пульс, давление, частота дыхания, а также признакам срочной и кумулятивной адаптации.

Практическое занятие.

Берпи (бурпи) - плиометрическое упражнение, которое представляет собой сочетание прыжка, планки и отжимания. Это суперэффективное упражнение включает в работу все мышцы вашего тела, быстро поднимает пульс до зоны жиросжигания и позволяет сжечь большое количество калорий за короткое время.

Упражнение берпи является ключевым элементом кроссфит-тренировок и представляет собой быстрый и надежный способ проведения фитнес-тестов.

В настоящее время берпи активно используется не только в кроссфите, но в интервальных, функциональных и кардио-тренировках.

Упражнение включает в себя 3 элемента: планка, отжимание и прыжок. Упражнение выполняется на несколько повторений без остановки, требует существенного уровня выносливости и силы, именно поэтому оно является своеобразным маркером физической подготовки у занимающихся.

Выполнение.

И.П. Стойка ноги врозь

1. Принять положение упор присев

2. Активным отталкиванием ног принять положение упор лежа (позиция планки: тело должно сохранять прямую линию, бедра и поясница не должны пригибаться к полу. Ладони находятся строго под плечевыми суставами)

3. Выполнить сгибание рук в упоре лежа (тело параллельно полу с касанием грудью пола или без касания)

4. Выпрямить руки (положение планки, сохраняя прямую линию тела)

5. Толчком двумя прийти в положение упор присев (бедра параллельно полу)

6. Выполнить прыжок вверх поднимая руки и выпрямляя спину и ноги. Вес тела не переносится на спину, движение выполняется легко и динамично.

7. Приземлиться в глубокий присед (исходное положение)

Упражнение выполняется заданное количество раз (от 15 до 30) непрерывно, с соблюдением всех требований к позным изменениям.

Качество исполнения и количество повторений зависит от этапа тренировочного процесса и уровня физической подготовленности занимающегося. Требования к количеству определяются тренером в соответствии с индивидуальным подходом и временем контрольного среза в процессе учебно-тренировочных занятий.

Противопоказания для выполнения берпи:

Проблемы с суставами

Хронические заболевания сердца

Большой лишний вес (> 30% выше нормы)

Варикозное расширение вен.

Тема 10. Координационная подготовка. (ПК-2)

Лекция.

Координационная подготовка. Подвижные и спортивные игры Освоение техники игры в баскетбол: освоение техники перемещений в баскетболе; освоение техники передачи мяча одной рукой, двумя руками партнеру; освоение техники броска по кольцу одной и двумя руками от головы; освоение броска по кольцу в движении; изучение правил игры в баскетбол; игра в баскетбол по упрощенным правилам; комическая эстафета, эстафета с мячами. Освоение техники игры в волейбол: общеразвивающие и подготовительные упражнения в волейболе. Освоение техники игры в волейбол: освоение техники перемещений в волейболе; освоение техники передачи мяча сверху двумя руками; освоение техники передачи мяча снизу двумя руками; освоение техники нижней прямой подачи мяча; освоение техники верхней прямой подачи мяча; освоение техники нападающего удара; освоение техники блокирования; изучение правил игры в волейбол; игра в волейбол по упрощенным правилам, двухсторонние игры по правилам проведения соревнований игры в волейбол, баскетбол.

Практическое занятие.

Двигательные тесты по определению абсолютных и относительных показателей координационных способностей, относящихся к разным группам двигательных действий

1.Челночный бег (3х10 м) в и.п. лицом вперед.

Оборудование. Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды; ровные дорожки длиной 30 и 10 м, ограниченные двумя параллельными чертами; за каждой чертой - 2 полукруга радиусом 50 см с центром на черте; 2 набивных мяча весом 2 кг; регистрационный стол и стул.

Челночный бег 3 раза по 10 метров

Описание теста. По команде «На старт!» занимающийся становится в положение высокого старта у стартовой черты. По команде «Марш!» бежит 30 м с предельно высокой скоростью. Нужно следить, чтобы занимающиеся не снижали темпа бега перед финишем. После отдыха вновь бег с максимальной скоростью 3 раза по 10 м.

По команде «На старт!» занимающийся становится в положении высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. По команде «Марш!» занимающийся пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий на полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в другом полукруге, бежит в 3-й раз 10 м, финиширует.

Результат. Время бега на 30 м (показатель скорости) с точностью до десятой доли секунды (условное обозначение - Т,). Время челночного бега (3х10 м) с точностью до десятой доли секунды (Т2). Т2 является абсолютным показателем КС в циклических локомоциях (беге). Относительный (латентный) показатель КС определяется по разности Т2 -Т: чем меньше разность, тем выше этот показатель КС.

Общие указания и замечания. В беге на 30 м разрешается 1-2 попытки. В челночном беге - 2 попытки. В протокол заносятся лучшие результаты (Т1 и Т2).

В забеге могут участвовать двое. Хронометрист не засчитывает попытку, если испытуемый не обегает мяч. Дорожка должна быть ровной, в хорошем состоянии, не скользкой. Занимающийся выполняет задание в кедах или полукедах. Челночный бег можно проводить в зале.

2. Три кувырка вперед

Оборудование. Секундомер, маты.

Описание теста. Занимающийся встает у края матов, уложенных в длину, в и.п. основная стойка. По команде «Можно» испытуемый принимает положение упор присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. После последнего кувырка возвращается в и.п.

Результат. Время выполнения трех кувырков вперед от команды «Можно» до принятия испытуемым и. п.

Общие указания и замечания. После команды «Можно!» испытуемый в обязательном порядке должен принять положение упор присев, а затем приступить к выполнению кувырков. После последнего кувырка следует зафиксировать и.п. Разрешается две зачетные попытки. Результат лучшей из них заносится в протокол.

3. Метание теннисного мяча на дальность (из положения сед ноги врозь).

Оборудование. Теннисные мячи, полоса метания с разметкой, позволяющей измерить дальность метания с точностью до 0,1 м.

Описание теста. Испытуемый принимает и.п. сед ноги врозь, мяч в одной руке, другая свободна. По команде «Можно» занимающийся выполняет метание мяча из-за головы ведущей, а затем неведущей рукой, сидя лицом по направлению метания.

Результат. Расстояние, которое пролетает мяч от линии в месте пересечения таза до точки ближнего касания мяча. Определяется отдельно дальность метания ведущей (S5) и неведущей рукой (S6). S5 и S6, характеризуют абсолютные показатели КС в баллистических движениях с установкой «на силу». Результат метания в метрах.

Общие указания и замечания. Испытуемый должен бросить мяч под углом около 45°. Для метания каждой рукой предоставляется по три попытки. В протокол включаются лучшие результаты метания мяча ведущей (S5) и неведущей (S6) рукой.

4. Метание теннисного мяча на точность (из положения сед ноги врозь) Оборудование. Теннисные мячи, горизонтальная переносная мишень в виде деревянного щита (резиновой дорожки и т.п.) размером 2х2 м с разметкой, полоса метания, которые позволяют измерять точность метания мяча с погрешностью 5 см.

Описание теста. Из и.п. сед ноги врозь по команде «Можно» испытуемый последовательно выполняет 10 зачетных попыток (метаний) теннисного мяча из-за головы в горизонтальную мишень. Мишень расположена по направлению метания отдельно для правой и левой руки каждого учащегося.

Результат. Точность метания оценивается по средней арифметической (из 10 попы ток) величине отклонения бросков мяча в горизонтальную мишень (ошибка в см с точностью до 5 см). Точность метания для ведущей руки S8, для неведущей - S9. S8 и S9 характеризуют абсолютные показатели КС, проявляемые в баллистических (метательных) движениях с установкой на меткость. Вычисляются также показатели частного от деления и которые представляют собой относительные показатели КС в баллистических движениях с установкой на меткость. Чем меньше дробь, тем выше КС.

Общие указания и замечания. Мишень устанавливается в одном месте (если тест проводится в спортивном зале, то желательно расположить ее в конце одной из его сторон). Мишень должна быть хорошо видна испытуемому. В центре мишени (обруча) устанавливается деревянный брусок высотой 10 см, являющийся ориентиром для попадания. От центра бруска определяется расстояние в 50% от максимальной дальности метания для каждого испытуемого и отдельно для его ведущей и неведущей руки. После этого указывается отметка, на которой учащийся принимает и. п. для метания на точность. Вначале все испытуемые выполняют броски на точность ведущей, а затем - неведущей рукой.

5. Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения.

Оборудование. Секундомер, фиксирующий десятые доли секунды; ровная дорожка длиной 10 м, ограниченная двумя параллельными чертами, 3 вертикальные стойки, футбольный и баскетбольный мячи. По прямой линии бега проводят три круга диаметром 0,8 м. Центры кругов, куда устанавливаются вертикальные стойки, расположены друг от друга в 2,5 м. Расстояние от линии старта до центра первой стойки и от линии финиша до центра третьей стойки также 2,5 м. (рис. 35).

Описание теста. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с мячом в руках. По команде «Марш!» испытуемый ведет мяч только одной рукой, последовательно обегает вокруг каждой из 3 стоек и финиширует, стремясь выполнить задание за наименьшее время.

Результат. Время, которое испытуемый покажет при пересечении им финишной черты. Отдельно определяется время для ведущей (Т9) и неведущей руки (Т10). Т9 и Т10 характеризуют абсолютные показатели КС, проявляемые в спортивно-игровых двигательных действиях.

Общие указания и замечания. Испытуемые выполняют задания вначале ведущей рукой, затем после отдыха - неведущей; в третьей попытке - снова ведущей и, наконец, в четвертой - неведущей. Учитывается лучшая попытка для ведущей и неведущей руки. При обводке стойки занимающийся должен пробегать как можно ближе к краю круга. Если при ведении испытуемый теряет контроль над мячом, который отлетает на расстояние более одного метра от начерченного вокруг стойки круга, ему представляется повторная попытка. Занимающиеся от 17 лет осуществляют ведение баскетбольным мячом. Мяч должен иметь хороший отскок. Площадка должна быть ровной. Испытуемые выполняют задание в кедах или полукедах.

Задания для самостоятельной работы.

Выполнение контрольных отрезков с различными характеристиками ландшафта местности.

Выполнение беговых упражнений: коротких отрезков со сменой направления движения

Выполнение акробатических упражнений с использованием группировки(кувырки, использование группировок в небольших акробатических комбинациях)

Выполнение упражнений на развитие вестибулярной функции(различные виды равновесий с использованием в небольших акробатических комбинациях

Тема 11. Прикладно-ориентированная и специальная физическая подготовка

(ПК-2)

Лекция.

Прикладно-ориентированная подготовка Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения. Специальная физическая подготовка (для кроссфита). Легкая атлетика: воспитание быстроты, координации движений, выносливости, силы: спортивная ходьба, ускоренного передвижения; бег на короткие дистанции (60-100 м); совершенствование основных физических качеств; челночный бег (10х10 м). Кроссовая подготовка: бег на средние дистанции (1,3 км); эстафетный бег на короткие дистанции; метание мяча. Оценка качества усвоенного материала по легкой атлетике; Выполнение контрольных тестов по легкой атлетике. Общая гимнастика. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц; выполнение физических упражнений в парах, с предметами; выполнение комплексов физических упражнений на четыре счета, восемь, шестнадцать счетов; Развитие физических качеств: силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости. Сила –как результат сокращения мышц под управлением ЦНС. Зависимость величины мышечной силы от количества мышечных волокон и их толщины. Генетическая неизменность количества волокон. Гиперплазия миофибрилл и толщина волокон. Способность ЦНС рекрутировать максимальное количество двигательных единиц, а также координация всех мышц, участвующих в движении. Скорость и количество миофибрилл, участвующих в сокращении (сила). Мышечная композиция (соотношение быстрых (белых)и медленных (красных) мышечных волокон) и ее генетическая неизменность. Межмышечная координация. Соотношение активных ферментов, ускоряющих работу быстрых поверхностных мышечных групп и замедляющих работу медленных-глубоко залегающих мышечных групп. Способность изменять скоростную направленность мышечных волокон за счет «пограничных» мышечных групп. Выносливость: ее зависимость от работы кислородтранспортной системы (система крови, сердечно-сосудистая система и система внешнего дыхания). Значение количества митохондрий в мышцах для состояния выносливости. Выполнение комплексов вольных упражнений: выполнение физических упражнений на ловкость, на развитие новых двигательных навыков, эстафеты, игры. Силовая гимнастика, гимнастика с элементами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, ловкости Выполнение силовых упражнений (подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, вис на перекладине, подъем переворотом, упражнения с тяжестями). Выполнение силовых упражнений: упражнения с отягощением, на гимнастических тренажерах, в парах. Выполнение комплексов физических упражнений, направленных на развитие гибкости, быстроты, силовых качеств. Совершенствование комплексов физических упражнений из различных разделов дисциплины. Разучивание специальных подготовительных упражнений. Специальная подготовка по выполнению приемов самостраховки.

Практическое занятие.

Масса тела (кг)	Отягощение, используемое при тестировании (кг)
69 и меньше	54 показатель может быть меньше с учетом индивидуальных особенностей испытуемого.
70-74	59 показатель может быть меньше с учетом индивидуальных особенностей испытуемого
75-78	61 показатель может быть меньше с учетом индивидуальных особенностей испытуемого
79-83	66 показатель может быть меньше с учетом индивидуальных особенностей испытуемого
84-88	68 показатель может быть меньше с учетом индивидуальных особенностей испытуемого
89-92	73 показатель может быть меньше с учетом индивидуальных особенностей испытуемого
93-97	77 показатель может быть меньше с учетом индивидуальных особенностей испытуемого
98-101	79 показатель может быть меньше с учетом индивидуальных особенностей испытуемого
102-106	84 показатель может быть меньше с учетом индивидуальных особенностей испытуемого
107 и больше	89 показатель может быть меньше с учетом индивидуальных особенностей испытуемого

Сила –как результат сокращения мышц под управлением ЦНС. Зависимость величины мышечной силы от количества мышечных волокон и их толщины. Генетическая неизменность количества волокон. Гиперплазия миофибрилл и толщина волокон. Способность ЦНС рекрутировать максимальное количество двигательных единиц, а также координация всех мышц, участвующих в движении.

Скорость и количество миофибрилл, участвующих в сокращении (сила). Мышечная композиция (соотношение быстрых (белых)и медленных (красных) мышечных волокон) и ее генетическая неизменность. Межмышечная координация.

Соотношение активных ферментов, ускоряющих работу быстрых поверхностных мышечных групп и замедляющих работу медленных-глубоко залегающих мышечных групп. Способность изменять скоростную направленность мышечных волокон за счет «пограничных» мышечных групп.

Выносливость: ее зависимость от работы кислородтранспортной системы (система крови, сердечно-сосудистая система и система внешнего дыхания). Значение количества митохондрий в мышцах для состояния выносливости.

Выполнение комплексов вольных упражнений: выполнение физических упражнений на ловкость, на развитие новых двигательных навыков, эстафеты, игры.

Силовая гимнастика, гимнастика с элементами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, ловкости Выполнение силовых упражнений (подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, вис на перекладине, подъем переворотом, упражнения с тяжестями).

Выполнение силовых упражнений: упражнения с отягощением, на гимнастических тренажерах, в парах.

Выполнение комплексов физических упражнений, направленных на развитие гибкости, быстроты, силовых качеств.

Совершенствование комплексов физических упражнений из различных разделов дисциплины.

Разучивание специальных подготовительных упражнений.

Специальная подготовка по выполнению приемов самостраховки.

Задания для самостоятельной работы.

Определить массу тела занимающегося, в соответствии с ней определить величину отягощений и скорректировать нагрузку в недельном цикле.

Определить мероприятия комплексного контроля за физическим состоянием и здоровьем занимающегося

Тема 12. Интегральная тренировка как метод организации занятий кроссфитом.

(ПК-2)

Лекция.

Интегральная тренировка как метод организации занятий кроссфитом. Интегральная тренировка-тренировка, направленная на координацию и реализацию в соревновательной деятельности всех сторон подготовленности спортсмена (физической, технической, тактической, психической). Основное спортивное качество, над которым работают спортсмены в кроссфите – это кондиция - совокупность силы, скорости, выносливости и навыков – умение длительное время продолжать силовую, аэробную и сложно координационную работу. Выполнение большого объема разнообразной работы в основе логики тренировочных методик. WOD (Workout of the day – задание на день) как основная тренировочная единица. Направленность ВОДов: тяжелая атлетика, гимнастика, кардио и их сочетания. Интенсивность выполнения упражнений внутри ВОДа. Пульсовой контроль

Практическое занятие.

	1 день		
	Кардиотренировка (М)		
	WOD Стингер 1 раунд		
	Содержание	Нагрузка(м)	Примечания
1	Бег средней интенсивности	1600	Отдых 4мин
2	Бег средней интенсивности	1200	Отдых 3мин
3	Бег средней интенсивности	800	Отдых 2мин
4	Бег средней интенсивности	400	Отдых 1мин
5	Бег средней интенсивности	200	-
	WOD Lira 5 раундов		
1	Бег средней интенсивности	1000	Умеренный темп
2	Берпи	15 раз	Умеренный темп
	WOD Карабас 5 раундов		
1	Подтягивание (с тяжелым жилетом, поясом или другим весом	12 кг х15 раз	Пульсовой контроль
2	Берпи	15 раз	
3	Подъем корпуса	15 раз	
4	Складка на пресс	15 раз	
	2 день		
	Гимнастика и тяжелая атлетика (GW)		
1	Трастер (приседание с выбросом штанги) Подтягивания	21 х 1 круг, 15 х 2 круга 9 х 3 круга.	Выполнять оба упражнения подряд с рекомендуемой дозировкой
2	Становая тяга с весом (до 100кг)	15 х5	Индивидуальный подбор веса
3	Запрыгивание на возвышенность, ящик (60 см)	20 х5	Выполнять упражнения спокойно, тщательно, акцентируя внимание на технике выполнения. Следить за пульсом
4	Подтягивания	25 х5	
5	Швунг штанги (до 50 кг) жимовой	10 раз	
6	Махи гирей или гантелями (до 24 кг)	10 раз	
7	Запрыгивание на ящик, 60см	10 раз	
8	Выпады с гантелями по 10 кг	10 раз;	
9	Бёрпи	10 раз;	
10	Подъем корпуса	10 раз;	
11	Прыжки со скакалкой (двойное прокручивание)	10 раз;	
12	Выбросы с весом (до 60 кг)	10 раз	
	3 день **Кардио + гимнастика (MG)** WOD Келли и 5 раундов высокой интенсивности		
1	Бег	400 м	Пульсовой контроль
2	Запрыгивание на коробку 60см	30 раз	
	WOD Николь		
1	Бег	400 м	Максимальное число подходов за 20 минут.
2	Подтягивания	До появления утомления	
	WOD Брэдли 10 кругов с максимальной скоростью		
1	Бег (спринт_	100м	Отдых между кругами 30 сек
2	Подтягивания	10 раз	
3	Бег (спринт)	100 м	
4	Берпи	10 раз	
	4 день: отдых **5 день**		
	Гимнастика (G)		
	WOD Вивер 4 раунда на время		
1	Подтягивание	10 раз	Максимально быстрое выполнение с
2	Стандартные отжимания	15 раз	

5 день			
Гимнастика (G)			
WOD Вивер 4 раунда на время			
1	Подтягивание	10 раз	Максимально быстрое выполнение с соблюдением техники
2	Стандартные отжимания	15 раз	
3	Подтягивания «грудь к перекладине»	15 раз	
4	Отжимания стандартные	15 раз	
5	Подтягивания с раскачкой	20 раз	
6	Отжимания стандартные	15 раз	
WOD Ледесма 20 минут, максимальное число кругов.			
1	Отжимания в стойке на руках	5 раз	Следить за техникой выполнения
2	Упражнение в висе на перекладине «носки к кольцам»	10 раз	
WOD Карен 1 раунд на время.			
1	Броски медбола весом до 9 кг в цель	До 150 раз	Высота цели до 3м
6 день **Гимнастика + тяжелая атлетика + кардио (GWM).**			
WOD Рэнкел в течение 20 минут,			
1	Становая тяга с весом до 100 кг	6 раз	Последовательно круг за кругом
2	Бёрпи с подтягиванием	7 раз	
3	Махи гири или гантели весом до 32 кг	10 раз	
4	Бег –	200 м.	
WOD Баджер 3 круга.			
1	Взятие на грудь 43 кг с пола в сед	30 раз;	За минимальное время
2	Подтягивания	30 раз	
3	Бег	800 м	
WOD Дэниель — это 1 раунд, который нужно закончить как можно быстрее.			
1	Подтягивания	50 раз	За короткое время, не нарушая техники выполнения упражнений
2	Бег	400 м;	
3	Выброс штанги весом до 43 кг	21 раз	
4	Бег	800 м;	
5	Выброс штанги весом до 43 кг	21 раз	
6	Бег	400 м;	
7	подтягивания	50 раз	
7 день: отдых			

Задания для самостоятельной работы.

Проработать полный недельный цикл интегральной подготовки, определить параметретры комплексного контроля и двигательных тестов индивидуально по каждому занимающемуся. выявить недостатки, скорректировать тренировочную программу

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

5 семестр

- текущий контроль – 45 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки

1.	Определение соматотипа (типа телосложения) занимающихся.	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается
2.	Силовые фитнес-программы и их структурные компоненты	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается
3.	Принципы индивидуализации программ	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается
4.	Программа для эндоморфного типа телосложения (начальный уровень)	Тестирование	10	

5.	Программа для эктоморфного типа телосложения (начальный уровень)	Тестирование	10	
6.	Программа для мезоморфного типа телосложения (начальный уровень)	Тестирование	10	
7.	Итого за семестр		45	

6 семестр

- текущий контроль – 70 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Кроссфит: основные направления и функциональная база	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается
		Тестирование	10	

2.	Кардионагрузка: особенности воздействия и принцип использования в тренировочном процессе	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается
		Тестирование	10	
3.	Функциональная подготовка	Тестирование	10	
4.	Координационная подготовка.	Тестирование	10	Результат. Время бега на 30 м (показатель скорости) с точностью до десятой доли секунды (условное обозначение - Т,). Время челночного бега (3х10 м) с точностью до десятой доли секунды (Т2). Т2 является абсолютным показателем КС в циклических локомоциях (беге). Относительный (латентный) показатель КС определяется по разности Т2 -Т: чем меньше разность, тем выше этот показатель КС.
5.	Прикладно-ориентированная и специальная физическая подготовка	Тестирование	10	
6.	Интегральная тренировка как метод организации занятий кроссфитом.	Контрольные нормативы по физической подготовке	10	8-10 баллов- занимающийся получает более 50% отличных оценок согласно представленным в таблице параметрам контрольных нормативов по физической подготовке; 6-7 баллов -занимающийся получает 40-50%отличных оценок согласно представленным в таблице параметрам контрольных нормативов по физической подготовке; 3-5 баллов занимающийся получает менее 40% отличных и хороших оценко согласно представленным в таблице параметрам контрольных нормативов по физической подготовке
7.	Итого за семестр		70	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Контрольные нормативы по физической подготовке

Тема 12. Интегральная тренировка как метод организации занятий кроссфитом.

Варианты контрольных нормативов по общей физической подготовленности

№	Тесты	Единицы измерения	Оценки в баллах				
			5	4	3	2	1
1	2	3	4				
	юноши						
1	Кросс 1000 м	мин. сек.	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45
2	Бег 100м	сек.	13.5	13.9	14.3	14.7	15.0
3	Бег 3000м	мин. сек.	13.10	13.50	14.00	14.10	14.20
4	Подтягивание на перекладине	кол-во раз	12	9	7	5	3
5	Отжимания	кол-во раз	45	40	35	30	25
6	Прыжки в длину с места	см	245	235	225	220	215
	девушки						
1	Кросс 500 м	мин. сек.	1.58	2.02	2.10	2.15	2.20
2	Бег 100м	сек.	15.9	16.3	16.7	17.1	17.3
3	Бег 2000м	сек.	без учета времени				
4	Поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову	кол-во раз	60	50	40	30	20
5	Прыжки в длину с места	см	180	170	160	150	140

Опрос

Тема 1. Определение соматотипа (типа телосложения) занимающихся.

1. Назовите основные типы телосложения человека.
2. Охарактеризуйте эндоморфный тип телосложения человека и его особенности адаптации к физическим нагрузкам.
3. Охарактеризуйте мезоморфный тип телосложения человека и его особенности адаптации к физическим нагрузкам.
4. Охарактеризуйте эктоморфный тип телосложения человека и его особенности адаптации к физическим нагрузкам.
5. Раскройте общие принципы построения тренировочных занятий с силовой направленностью.
6. С чем связана необходимость осуществления контроля в тренировочное и посттренировочное время?
7. Какова роль интервалов отдыха при силовых нагрузках?

Тема 2. Силовые фитнес-программы и их структурные компоненты

1. Назовите основные структурные компоненты силовых фитнес программ.
2. Что вы понимаете под термином «аэробный» компонент?

3. Определите роль и значение силового компонента.
4. Какова роль разминки в тренировочном режиме силовой направленности?
5. Особенности питьевого режима в ходе тренировки силовой направленности.
6. Особенности рациона питания при значительных силовых нагрузках

Тема 3. Принципы индивидуализации программ

1. Что понимается под генетической предрасположенностью человека к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности?
2. Какова роль антропометрических данных при выборе конкретного вида спорта?
3. Какой тип телосложения человека наиболее благоприятно способствует его адаптации к силовым нагрузкам?
4. Какое значение имеет «сезонность» тренировочных циклов? Как это связано с биологическими ритмами в функциональном состоянии человека?
5. Какое значение индивидуализации при выборе программ физических нагрузок в тренировочной деятельности силовой направленности? Какова «цена» ошибок в выборе тренировочного режима?

Тема 7. Кроссфит: основные направления и функциональная база

1 Какова специфика системы упражнений в кроссфите?
2 Охарактеризуйте основные направления занятий кроссфитом и их целесообразность в физкультурно-спортивной и бытовой деятельности человека.
3 Каким образом система упражнений кроссфита решает задачу комплексного воздействия на функциональное состояние человека и уровень развития его физических качеств?
4 Какова доля упражнений тяжелой атлетики в тренировочной схеме системы упражнений кроссфита?
5 Какие задачи решаются в процессе выполнения упражнений с собственным весом?
6 Охарактеризуйте значение и роль кардионагрузки в тренировочном режиме занимающихся кроссфитом.
7 Назовите основные ограничения при занятиях кроссфитом.

Тема 8. Кардионагрузка: особенности воздействия и принцип использования в тренировочном процессе

1 Что представляет из себя кардионагрузка как вид физической активности?
2 Перечислите виды кардионагрузок в физкультурно-спортивной деятельности.
3 Что представляет из себя классическая кардионагрузка и каковы ее параметры?
4 Как протекают основные обменные процессы метаболизм и катаболизм при кардионагрузках?
5 Охарактеризуйте основную суть кардио-сессий в «рваном» темпе и определите их роль при занятиях кроссфитом.
6 Что такое силовой тренинг?
7 Какова роль кардионагрузок в снижении общего веса тела и наращивании мышечной массы?
8 Какое воздействие на сердце оказывает кардионагрузка?
9 Охарактеризуйте основные принципы питания при классических кардионагрузках

Тестирование

Тема 4. Программа для эндоморфного типа телосложения (начальный уровень)

1.Под физической культурой понимается:
а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
в) часть культуры общества, отражающие физическое и духовное развитие человека
2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные)?
а) спорт
б) система физического воспитания
в) физическая культура.
3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:
а) учебно-практические занятия
б) занятия в спортивных секциях
в) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.
4. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:
а) физическое развитие
б) физическое воспитание
в) физическая культура
5. Что является основным и специфическим средством физического воспитания?
а) физическое упражнение
б) физическая культура
в) спорт
6. Двигательная реабилитация – это:
а) процесс выполнения физических упражнений, направленных на восстановление временно утраченных двигательных функций
б) процесс для развития физических способностей
в) процесс физического совершенствования человека.
7. Физическая рекреация – это:
а) вид физической культуры для спортивной деятельности
б) вид физической культуры для активного отдыха
в) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности.
8. Снижение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:
а) расслабление мышц
б) увеличение массы мышц
в) сокращение мышечных волокон.
9. Транспортная функция кровеносной системы:
а) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
б) переносит к тканям тела питательные вещества и кислород
в) защищает организм от вредных веществ и инородных тел.
10. Артериальная кровь поступая в аорту:
а) отдает углекислоту и продукты метаболизма
б) насыщает мышцы и ткани кислородом и питательными веществами
в) выводит из организма кислород и питательные вещества.

Тема 5. Программа для эктоморфного типа телосложения (начальный уровень)

1. Дыхательный объем – это:
а) это количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле
б) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха
в) количество дыхательных циклов в 1 минуту.
2. Кумулятивная адаптация – это:

а) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств

б) приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий

в) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей.

3. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:

а) утреннее время суток с 8 до 9 час

б) дневное время суток с 13 до 15 час

в) вечернее время суток с 17 до 19 час.

4. Недостаток двигательной активности людей называется:

а) гипертонией

б) гиподинамией

в) гипотонией.

5. Аэробный вид тренировки развивает:

а) скоростную выносливость

б) скоростно-силовую выносливость

в) общую выносливость.

6.Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют, как

а) быстрота

б) гибкость

в) сила.

7. Физическое развитие — это процесс и результат становления:

а) морфофункциональных свойств и качеств

б) двигательных умений и навыков

в) физических качеств.

8. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?

а) игровой

б) соревновательный

в) строго-регламентированного упражнения.

9. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют, как:

а) специальная выносливость

б) локальная выносливость

в) общая выносливость.

10. Самоконтроль при занятиях избранным видом спорта — это:

а) самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья

б) самостоятельное регулярное наблюдение за собственным физическим развитием, влиянием на организм занятий избранным видом спорта.

в) оба ответа верны.

Тема 6. Программа для мезоморфного типа телосложения (начальный уровень)

1 1. Спорт – это:

а) выработка ценностных ориентаций, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей

б) игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней

в) все ответы верны.

1 2. На что направлен контроль в спортивной подготовке?

а) виды подготовки

б) подготовленность спортсмена

в) мастерство спортсмена.

3.Основным результатом обучения технике двигательных действий является

а) двигательные умения и навыки

б) физическая готовность

в) тактические знания.

4. Дайте определение утомлению:

а) хроническая усталость, обусловленная длительным раздражением центральной нервной системы

б) переоценивание своих возможностей при попытке выполнять непосильные по длительности или интенсивности физические упражнения

в) физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности.

5. Укажите, при каких обстоятельствах на занятиях физической культурой и спортом у занимающихся может возникнуть гравитационный шок?

а) при внезапной остановке после интенсивного бега

б) при длительном нахождении человека в напряженном состоянии и ограничении двигательной активности

в) вследствие недостатка сахара в крови.

6. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет метод:

а) целостного выполнения упражнения

б) расчлененно-конструктивного упражнения

в) идеомоторного упражнения.

7. Профессионально-прикладная физическая подготовка это:

а) подготовка студентов специализированных вузов

б) профессионально-ориентированная подготовка специалистов в вузе

в) процесс подготовки студентов к будущей профессии средствами и методами физической культуры.

8. Наиболее традиционный вид закаливания-это

а) физические упражнения на воздухе

б) физические упражнения в воде

в) физические упражнения на солнце и воздухе.

9. Выносливость – это:

а) длительное продолжение умственной и физической работы

б) способность выполнять работу неопределенное количество времени

в) способность организма противостоять утомлению.

10. Гетерохронность функциональных перестроек в период врабатывания - это:

а) время выхода деятельности физиологических систем организма на высокий уровень обеспечения двигательной деятельности

б) неодновременность включения в работу основных функциональных систем

в) выход работы основных функциональных систем на оптимальный «рабочий» уровень.

Тема 7. Кроссфит: основные направления и функциональная база

Тест на силовую подготовленность – Подтягивания на перекладине

И.п. В висе на высокой перекладине (мужчины), руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок выше перекладины, затем разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Попытка не засчитывается: подтягивание рывками или с махами ног (туловища); подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Участникам даются 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

В висе лёжа на перекладине (девушки), руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются больше 90%, подбородок ближе к перекладине, затем разгибаются полностью, ноги прямые касаются пятками пола и не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков. Попытка не засчитывается: подтягивание с рывками; подбородок не поднялся ближе к перекладине; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

Тест на силовую подготовленность – сгибание/разгибание рук в упоре лёжа

Выполняется в упоре лёжа от пола, руки шире плеч, с прямой спиной и опорой на переднюю часть стопы (ИП), сгибать руки в локтях ниже 90 % (опускание вниз) смотреть вперед и сразу выпрямляя полностью руки, с фиксацией на 0,5 сек на количество повторений. Неправильно выполненные отжимания не засчитываются. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

Тест на скоростно-силовую подготовленность – Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам даются 3 попытки, после основательной разминки. В зачет идет лучший результат.

Тест на скоростно-силовую подготовленность – Бег на 100 метров

Принимается на стадионе с прямой ровной дорожкой в 100 м. За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставят яркий флажок или другой ориентир. Участникам дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги 2-3 студента. Преподаватель с секундомером становится сбоку на линии финиша, его помощник с флажком – у стартовой линии и помогает преподавателю в организации забегов. По команде помощника «На старт!» участники подходят к черте и встают лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад, при этом слегка сгибают обе ноги и наклоняют туловище чуть вперед. По команде «Марш!» помощник резко опускает флажок вниз, а преподаватель включает секундомер. Участники бегут в полную силу до ориентира. Секундомер выключается в момент пересечения груди участников линии финиша. Точность измерения – до 0,1 с. Для большей точности преподаватель может пользоваться двумя секундомерами. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

Тема 8. Кардионагрузка: особенности воздействия и принцип использования в тренировочном процессе

1. Выносливость – это:

а) длительное продолжение умственной и физической работы

б) способность выполнять работу неопределенное количество времени

в) способность организма противостоять утомлению.

2. Гетерохронность функциональных перестроек в период врабатывания - это:

а) время выхода деятельности физиологических систем организма на высокий уровень обеспечения двигательной деятельности

б) неодновременность включения в работу основных функциональных систем

в) выход работы основных функциональных систем на оптимальный «рабочий» уровень.

3. Физическое качество быстрота зависит от:

а) частоты генерирования нервных импульсов и их проведения через синапс

б) композиции красных и белых мышечных волокон, и величины латентного периода

в) от всех вышеперечисленных факторов.

4. Физическое качество ловкость зависит от:

а) быстроты двигательной реакции на внезапные изменения в окружающей среде

б) от наличия двигательного опыта и способности воспринимать новые движения

в) все ответы верны.

5. Сила – это:

а) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий

б) мера воздействия одного тела на другое

в) механическое воздействие на объект.

6. Восстановительные процессы в спорте предполагают следующие средства:

а) медико-биологические

б) педагогические

в) оба ответа верные.

7. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

а) сочетание нагрузки и отдыха

б) витамины, биологические активные добавки

в) препараты, усиливающие работоспособность спортсмена.

8. К педагогическим средствам восстановления относятся:

а) тренировочный режим

б) регулирование нагрузки, сочетание нагрузки и отдыха

в) все вышеперечисленное.

9. Что не включает в себя дневник самоконтроля?

а) учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом

б) соответствие одежды и обуви занимающихся определенному виду занятий

в) регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности.

10. По мощности, развиваемой человеком во время выполнения различных видов спортивных упражнений, выделяют работу:

а) максимальной, субмаксимальной; большой и умеренной мощности

б) большой, сильной и слабой мощности

в) предельной, умеренной и слабой мощности.

Тема 9. Функциональная подготовка

Берпи (бурпи) - плиометрическое упражнение, которое представляет собой сочетание прыжка, планки и отжимания. Это суперэффективное упражнение включает в работу все мышцы вашего тела, быстро поднимает пульс до зоны жиросжигания и позволяет сжечь большое количество калорий за короткое время.

Упражнение берпи является ключевым элементом кроссфит-тренировок и представляет собой быстрый и надежный способ проведения фитнес-тестов.

В настоящее время берпи активно используется не только в кроссфите, но в интервальных, функциональных и кардио-тренировках.

Упражнение включает в себя 3 элемента: планка, отжимание и прыжок. Упражнение выполняется на несколько повторений без остановки, требует существенного уровня выносливости и силы, именно поэтому оно является своеобразным маркером физической подготовки у занимающихся.

Тема 10. Координационная подготовка.

Двигательные тесты по определению абсолютных и относительных показателей координационных способностей, относящихся к разным группам двигательных действий

1.Челночный бег (3х10 м) в и.п. лицом вперед.

Оборудование. Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды; ровные дорожки длиной 30 и 10 м, ограниченные двумя параллельными чертами; за каждой чертой - 2 полукруга радиусом 50 см с центром на черте; 2 набивных мяча весом 2 кг; регистрационный стол и стул.

Челночный бег 3 раза по 10 метров

Описание теста. По команде «На старт!» занимающийся становится в положение высокого старта у стартовой черты. По команде «Марш!» бежит 30 м с предельно высокой скоростью. Нужно следить, чтобы занимающиеся не снижали темпа бега перед финишем. После отдыха вновь бег с максимальной скоростью 3 раза по 10 м.

По команде «На старт!» занимающийся становится в положении высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. По команде «Марш!» занимающийся пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий на полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в другом полукруге, бежит в 3-й раз 10 м, финиширует.

Результат. Время бега на 30 м (показатель скорости) с точностью до десятой доли секунды (условное обозначение - Т,). Время челночного бега (3х10 м) с точностью до десятой доли секунды (Т2). Т2 является абсолютным показателем КС в циклических локомоциях (беге). Относительный (латентный) показатель КС определяется по разности Т2 -Т: чем меньше разность, тем выше этот показатель КС.

Общие указания и замечания. В беге на 30 м разрешается 1-2 попытки. В челночном беге - 2 попытки. В протокол заносятся лучшие результаты (Т1 и Т2).

В забеге могут участвовать двое. Хронометрист не засчитывает попытку, если испытуемый не обегает мяч. Дорожка должна быть ровной, в хорошем состоянии, не скользкой. Занимающийся выполняет задание в кедах или полукедах. Челночный бег можно проводить в зале.

2. Три кувырка вперед

Оборудование. Секундомер, маты.

Описание теста. Занимающийся встает у края матов, уложенных в длину, в и.п. основная стойка. По команде «Можно» испытуемый принимает положение упор присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. После последнего кувырка возвращается в и.п.

Результат. Время выполнения трех кувырков вперед от команды «Можно» до принятия испытуемым и. п.

Общие указания и замечания. После команды «Можно!» испытуемый в обязательном порядке должен принять положение упор присев, а затем приступить к выполнению кувырков. После последнего кувырка следует зафиксировать и.п. Разрешается две зачетные попытки. Результат лучшей из них заносится в протокол.

3. Метание теннисного мяча на дальность (из положения сед ноги врозь).

Оборудование. Теннисные мячи, полоса метания с разметкой, позволяющей измерить дальность метания с точностью до 0,1 м.

Описание теста. Испытуемый принимает и.п. сед ноги врозь, мяч в одной руке, другая свободна. По команде «Можно» занимающийся выполняет метание мяча из-за головы ведущей, а затем неведущей рукой, сидя лицом по направлению метания.

Результат. Расстояние, которое пролетает мяч от линии в месте пересечения таза до точки ближнего касания мяча. Определяется отдельно дальность метания ведущей (S5) и неведущей рукой (S6). S5 и S6, характеризуют абсолютные показатели КС в баллистических движениях с установкой «на силу». Результат метания в метрах.

Общие указания и замечания. Испытуемый должен бросить мяч под углом около 45°. Для метания каждой рукой предоставляется по три попытки. В протокол включаются лучшие результаты метания мяча ведущей (S5) и неведущей (S6) рукой.

4. Метание теннисного мяча на точность (из положения сед ноги врозь) Оборудование. Теннисные мячи, горизонтальная переносная мишень в виде деревянного щита (резиновой дорожки и т.п.) размером 2х2 м с разметкой, полоса метания, которые позволяют измерять точность метания мяча с погрешностью 5 см.

Описание теста. Из и.п. сед ноги врозь по команде «Можно» испытуемый последовательно выполняет 10 зачетных попыток (метаний) теннисного мяча из-за головы в горизонтальную мишень. Мишень расположена по направлению метания отдельно для правой и левой руки каждого учащегося.

Результат. Точность метания оценивается по средней арифметической (из 10 попы ток) величине отклонения бросков мяча в горизонтальную мишень (ошибка в см с точностью до 5 см). Точность метания для ведущей руки S8, для неведущей - S9. S8 и S9 характеризуют абсолютные показатели КС, проявляемые в баллистических (метательных) движениях с установкой на меткость. Вычисляются также показатели частного от деления и которые представляют собой относительные показатели КС в баллистических движениях с установкой на меткость. Чем меньше дробь, тем выше КС.

Общие указания и замечания. Мишень устанавливается в одном месте (если тест проводится в спортивном зале, то желательно расположить ее в конце одной из его сторон). Мишень должна быть хорошо видна испытуемому. В центре мишени (обруча) устанавливается деревянный брусок высотой 10 см, являющийся ориентиром для попадания. От центра бруска определяется расстояние в 50% от максимальной дальности метания для каждого испытуемого и отдельно для его ведущей и неведущей руки. После этого указывается отметка, на которой учащийся принимает и. п. для метания на точность. Вначале все испытуемые выполняют броски на точность ведущей, а затем - неведущей рукой.

5. Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения.

Оборудование. Секундомер, фиксирующий десятые доли секунды; ровная дорожка длиной 10 м, ограниченная двумя параллельными чертами, 3 вертикальные стойки, футбольный и баскетбольный мячи. По прямой линии бега проводят три круга диаметром 0,8 м. Центры кругов, куда устанавливаются вертикальные стойки, расположены друг от друга в 2,5 м. Расстояние от линии старта до центра первой стойки и от линии финиша до центра третьей стойки также 2,5 м. (рис. 35).

Описание теста. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с мячом в руках. По команде «Марш!» испытуемый ведет мяч только одной рукой, последовательно обегает вокруг каждой из 3 стоек и финиширует, стремясь выполнить задание за наименьшее время.

Результат. Время, которое испытуемый покажет при пересечении им финишной черты. Отдельно определяется время для ведущей (Т9) и неведущей руки (Т10). Т9 и Т10 характеризуют абсолютные показатели КС, проявляемые в спортивно-игровых двигательных действиях.

Общие указания и замечания. Испытуемые выполняют задания вначале ведущей рукой, затем после отдыха - неведущей; в третьей попытке - снова ведущей и, наконец, в четвертой - неведущей. Учитывается лучшая попытка для ведущей и неведущей руки. При обводке стойки занимающийся должен пробегать как можно ближе к краю круга. Если при ведении испытуемый теряет контроль над мячом, который отлетает на расстояние более одного метра от начерченного вокруг стойки круга, ему представляется повторная попытка. Занимающиеся от 17 лет осуществляют ведение баскетбольным мячом. Мяч должен иметь хороший отскок. Площадка должна быть ровной. Испытуемые выполняют задание в кедах или полукедах.

Тема 11. Прикладно-ориентированная и специальная физическая подготовка

Бег к 4 точкам из центра прямоугольника.

Оборудование. Два набивных мяча лежат в углах, образованных лицевой и боковыми линиями, два других в углах, образованных боковыми линиями и линией нападения.

Описание теста Старт из центра прямоугольника, где лежит набивной мяч. Маршрут движения: в зону 4, коснуться мяча - к месту старта, коснуться мяча - в зону 2, - в зону 1 и 5.

Результат. Из трех попыток регистрируется лучшая (с). Рассматривается динамика изменений времени выполнения контрольного упражнения в процессе учебно-тренировочного семестра.

Тест для оценки скоростно-силовых способностей и мощности с использованием штанги

Подрыв штанги на грудь

Данный тест направлен на оценку мощности.

Оборудование. Для проведения испытания необходимо наличие стандартного 20-килограммового грифа, двух замков, рамы для штанги и достаточного количества блинов для выполнения предельных усилий с возможностью варьирования отягощений в диапазоне 2,5 кг.

Отягощение подбирается согласно протоколу тестирования

Выполнение:

Испытуемый подходит к расположенной на полу штанге, ноги на ширине плеч. Приседает и берёт штангу прямым хватом чуть шире плеч, лопатки сведены. Разгибая ноги, спортсмен поднимает штангу на бёдра. Затем, совершая мощное движение всем телом вверх, испытуемый подрывает штангу и, подседая, ловит её на грудь. В завершение упражнения спортсмен выпрямляет ноги, удерживая штангу на груди.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ПК-2)

1. Что такое физическое развитие человека?
2. Что относится к показателям физического развития?
3. Что означает термин «здоровье»? Компоненты здоровья
4. Назовите основные средства закаливания
5. Методы закаливания.
6. Принципы закаливания и устойчивость организма к холоду.
7. Правила закаливания.
8. Выбор метода закаливания и особенности условий жизни.
9. Реакции на закаливание
10. Назовите методы развития основных физических качеств.
11. Что такое ловкость?
12. Назовите разновидности координационных способностей.
13. Какие упражнения наиболее эффективны для развития координационных способностей?
14. Что такое быстрота?
15. Назовите разновидности скоростных способностей.
16. Какие упражнения наиболее эффективны для развития быстроты?
17. Что такое выносливость?
18. Какие упражнения наиболее эффективны для развития выносливости?
19. Что такое гибкость?
20. Какие упражнения наиболее эффективны для развития гибкости?
21. Какими методами можно определить уровень гибкости?
22. Что такое сила?
23. Какие упражнения наиболее эффективны для развития силовых способностей?
24. Какими методами можно определить уровень силовых способностей
25. Составьте комплекс упражнений на развитие силовых способностей.
26. Составьте комплекс упражнений на развитие гибкости.
27. Что такое физическая нагрузка?
28. Какие выделяют стороны физической нагрузки?
29. В чем разница между объемом и интенсивностью нагрузки?
30. Какие существуют разновидности интервалов отдыха между нагрузками?

31 31. Какие существуют виды отдыха?
32 32. Как определяется оптимальная интенсивность физической нагрузки
33 33. Что представляют собой аэробный и анаэробный механизмы энергообеспечения?
34 34. Общее представление о гликолизе. Что такое лактат?
35 35. Креатинфосфатный механизм: мощность и время работы.
36 36. Охарактеризуйте основные зоны мощности работы.
37 37. Теория стресса Г. Селье как основа теории адаптации.
38 38. Характеристика срочной и кумулятивной адаптации
39 39. Предстартовое состояние.
40 40. Врабатывание.
41 41. Устойчивое состояние.
42 42. Утомление, виды утомления.
43 43. Восстановление. Медико-биологические, педагогические средства восстановления.
44 44. Оценка функционального состояния основных систем организма
45 45. Что такое «диагностика», «диагноз»?
46 46. Виды диагностики.

Типовые задания для зачета (ПК-2)

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-2	
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-2	

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Тест – в традиционном его понимании в области физической культуры и спорта предполагает выполнение контрольных упражнений с параметрами, отвечающими определенному уровню физической подготовленности с учетом пола и возраста занимающихся. Результат теста зависит от степени сравнения фактического результата с приведенными контрольными нормативами.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Сизова, Н. Н., Сокович, Е. А., Кузьмин, Е. Л. Использование комплексов фитнес-программ в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Использование комплексов фитнес-программ в учебном процессе по ди. - Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2010. - 92 c. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/25750.html

2. Бьёрн, Кафка, Олаф, Йеневайн Функциональная тренировка. Спорт, фитнес. - 2022-04-01; Функциональная тренировка. Спорт, фитнес. - Москва: Издательство «Спорт», 2016. - 176 c. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/55571.html

3. Дерябина Г.И. Медико-биологические основы рекреативных фитнес-технологий : учеб. пособие. - Тамбов: [Издат. дом ТГУ им. Г.Р. Державина], 2011. - 93 с.

4. Сапожникова, О. В. Фитнес : учебное пособие. - 2022-08-31; Фитнес. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 c. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/68311.html

6.2 Дополнительная литература:

1. Стивен, Баррер Осторожно, спорт! О вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок. - 2021-06-10; Осторожно, спорт! О вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок. - Москва: Альпина Паблишер, 2019. - 248 c. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/86749.html

6.3 Методические разработки:

1. Аракелян, И. Г. Фитнес и физическая культура : методические указания. - 2024-01-18; Фитнес и физическая культура. - Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 c. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/22630.html

6.4 Иные источники:

1. веб-сайт о фитнесе и здоровом питании "Фитсевен" - https://fitseven.ru
2. Фитнес-статьи - https://fitunion.pro/blog/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. «Помещение для проведения занятий по физической культуре и спорту»
2. Специализированный инструментарий и оборудование: силовой тренажер, штанга, тренажер для пресса, мячи, скакалки, гимнастические палки, секундомеры, рулетка и т.п.
3. Технические средства обучения (для самостоятельной работы): персональные компьютеры; компьютерный проектор; звуковые динамики; программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов; операционная система MS Windows; полная версия пакета MS Office; почтовый клиент Outlook Express; антивирус Касперского.

При проведении рубежного контроля в форме тестирования используется специализированная аудитория, где имеются компьютеры в количестве 20 шт.

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:
Google Chrome

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
1. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.