

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ»  
Институт управления персоналом, социальных и бизнес-коммуникаций



О д о б р е н о  
Президиумом УМС ГУУ

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ ФИТНЕС**

*Рекомендовано к изданию Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Государственный университет управления» в качестве учебного пособия для подготовки бакалавров всех направлений*

УДК 796(075)

6Н1

М54

### **А в т о р ы**

доц. Т. Е. Сиверкина,  
доц. И. А. Кабанова,  
ст. преп. Н. В. Терехова,  
ст. преп. Т.А. Ведищева,  
ст. преп. С. Г. Чернова

### **О т в е т с т в е н н ы й р е д а к т о р**

заведующий кафедрой физической культуры,  
кандидат педагогических наук, доцент  
В. П. ЧИЧЕРИН

### **Р е ц е н з е н т ы**

кандидат педагогических наук

Т. Е. СИМИНА

*(ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова»)*

кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой физического воспитания

Т. К. ТИХОНОВА

*(ФГБОУ ВО «Московский государственный университет геодезии и картографии»)*

М54      **Методика проведения занятий по физической культуре со спортивной направленностью фитнес** : учебное пособие для подготовки бакалавров всех направлений : Рекомендовано Ученым советом ГУУ / Т. Е. Сиверкина, И. А. Кабанова, Н. В. Терехова, Т. А. Ведищева, С. Г. Чернова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Государственный университет управления, Институт управления персоналом, социальных и бизнес-коммуникаций. – Москва : ГУУ, 2021. – 114, [1] с. – Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-215-03430-9

В учебном пособии раскрываются основные принципы построения учебных занятий физической культурой со спортивной направленностью фитнес для обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавров. Представлена структура урока, подробно описаны комплексы упражнений разминки, основной и заключительной частей занятия, направленных на развитие силы основных групп мышц как без предметов, так и с предметами.

Описанные методы самоконтроля функционального состояния обучающихся и контроля за развитием физических качеств позволяют использовать данное пособие для организации самостоятельных занятий физической культурой.

УДК 796(075)

6Н1

ISBN 978-5-215-03430-9

© Сиверкина Т. Е., Кабанова И. А., Терехова Н. В.,  
Ведищева Т. А., Чернова С. Г., 2021

© ФГБОУ ВО «Государственный университет  
управления», 2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	5
<b>Глава 1. ФИТНЕС В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ</b> .....	6
1.1. Основные разделы фитнеса .....	6
1.2. Виды и направления фитнеса. ....	7
<b>Глава 2. ФОРМЫ И СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ</b> .....	9
2.1. Формы занятий .....	9
2.2. Цели и задачи занятий фитнесом.....	10
2.3. Структура учебного занятия .....	10
<b>Глава 3. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ</b> .....	12
3.1. Цели, задачи и методические рекомендации.....	12
3.2. Примерный комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия .....	13
<b>Глава 4. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ</b> .....	17
4.1. Цель, задачи и методические рекомендации .....	17
4.2. Упражнения на развитие силы основных групп мышц .....	17
4.2.1. Упражнения для мышц брюшного пресса.....	18
4.2.2. Упражнения для мышц спины.....	31
4.2.3. Упражнения для мышц бедер .....	35
4.2.4. Упражнения для ягодичных мышц .....	40
4.3. Упражнения на развитие силы основных групп мышц с гантелями.....	50
4.3.1. Упражнения для мышц тазового пояса, бёдер и ягодиц .....	50
4.3.2. Упражнения для мышц спины .....	58
4.3.3. Упражнения для грудных мышц.....	60
4.3.4. Упражнения для мышц плечевого пояса .....	62
4.3.5. Упражнения для мышц брюшного пресса.....	69
<b>Глава 5. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ</b> .....	73
5.1. Цель, задачи и методические рекомендации.....	73
5.2. Примерный комплекс упражнений для заключительной части занятия.....	74
5.2.1. Упражнения для растягивания мышц ног.....	74
5.2.2. Упражнения для растягивания мышц спины.....	77
5.2.3. Упражнение для растягивания грудных мышц .....	80
5.2.4. Упражнения для растягивания мышц живота .....	80
5.2.5. Упражнения для растягивания мышц рук.....	81
<b>Глава 6. КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ</b> .....	83
6.1. По преимущественному механизму энергообеспечения .....	83
6.2. По направленности на развитие физических качеств .....	83
6.3. По типу режима работающих мышц.....	85

<b>Глава 7. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ</b> .....	87
7.1. Виды силовых способностей.....	87
7.2. Средства воспитания силовых способностей.....	88
7.3. Методы воспитания силовых способностей.....	89
<b>Глава 8. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ</b> .....	91
8.1. Определение, виды и способы проявления гибкости.....	91
8.2. Факторы, влияющие на уровень гибкости.....	92
8.3. Взаимосвязь «гибкость – сила».....	944
8.4. Методы воспитания гибкости.....	95
<b>Глава 9. ТЕСТЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗА ДИНАМИКОЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СИЛЫ И ГИБКОСТИ)</b> .....	96
9.1. Тесты для определения уровня силовых и скоростно-силовых способностей.....	96
9.2. Тесты для определения уровня гибкости.....	97
9.2.1. Тесты для определения подвижности в плечевых суставах.....	97
9.2.2. Тесты определения подвижности позвоночного столба.....	98
<b>Глава 10. МЕТОДЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА</b> .....	101
10.1. Морфологические признаки физического развития.....	101
10.2. Методы контроля за функциональным состоянием организма.....	101
10.2.1. Пульсометрия.....	102
10.2.2. Ортостатическая проба.....	104
10.3. Функциональная проба Руфье-Диксона.....	105
10.4. Степ-тест PWC 170.....	105
10.5. Гарвардский степ-тест.....	106
10.6. Тест К. Купера.....	106
<b>Глава 11. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ</b> .....	108
11.1. Инвентарь, оборудование, эксплуатация спортивного зала.....	108
11.2. Спортивная экипировка.....	109
11.3. Основные правила по технике безопасности.....	109
<b>ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПОНЯТИЯ И ТЕРМИНЫ</b> .....	111
<b>РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА</b> .....	113

*Учебное издание*

СИВЕРКИНА Татьяна Евгеньевна  
КАБАНОВА Ирина Александровна  
ТЕРЕХОВА Нина Васильевна  
ВЕДИЩЕВА Татьяна Александровна  
ЧЕРНОВА Светлана Георгиевна

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
СО СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ  
ФИТНЕС

Ответственный за выпуск *А.Н. Пантелеева*

Редактор *Е.В. Слюсарь*

Дизайн обложки *А.А. Николаева*

Компьютерная верстка и техническое редактирование *И.В. Кутумова*

Тематический план изданий учебной литературы ГУУ 2020-2021 уч. г.

---

Подп. в печ. 07.06.2021.                      Формат 60x90/16.                      Объем 7,25 п.л.

Бумага офисная.                      Печать цифровая.                      Гарнитура Times.

Уч.-изд. л. 2,8.                      Изд. № 281/2020\_21.

Тираж 500 экз. (1-й завод 50 экз.)                      Заказ № 536.

---

ФГБОУ ВО «Государственный университет управления»

Издательский дом ФГБОУ ВО ГУУ

109542, Москва, Рязанский проспект, 99, учебный корпус, ауд. 106

Тел./факс: (495) 377-97-44

e-mail: [id@guu.ru](mailto:id@guu.ru), [roguu115@gmail.com](mailto:roguu115@gmail.com)

[www.id.guu.ru](http://www.id.guu.ru), [www.guu.ru](http://www.guu.ru)