

Документ подписан в электронной форме  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 07.11.2023 17:02:21  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ» (ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)**

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

Методические материалы по выполнению контрольной работы по дисциплине  
**«Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»**

Для обучающихся заочной формы обучения по направлению подготовки  
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)  
Профили «Адаптивное физическое воспитание»  
«Физическая реабилитация»

Разработчик:  
Бушманова Т.С.,  
ст. преподаватель

Рассмотрено на заседании  
кафедры АФКиОТ

Протокол от «16» апреля  
2019 г. № 12

Методические указания содержат список тем контрольных работ, устанавливают порядок выполнения, оформления контрольной работы, а также критерии оценивания качества работы.

Методические указания предназначены для студентов заочной формы обучения направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

## **Содержание**

Структура и содержание контрольной работы.....	3
Оформление контрольной работы.....	3
Темы контрольных работ.....	4
Образец оформления конспекта занятия.....	6
Рекомендуемая литература.....	7
Образец оформления титульного листа.....	12
Образец оформления списка литературы.....	13
Критерии оценивания контрольной работы.....	14

## **Структура и содержание контрольной работы**

Контрольная работа состоит из:

- титульного листа (*см. образец оформления*),
- содержания (перечень основных структурных элементов работы с указанием номеров страниц),
- основной части, в которой раскрывается содержание выбранной темы на основе анализа литературных источников (по желанию автора может состоять из нескольких разделов);
- самостоятельно разработанного конспекта занятия по выбранному виду гимнастики,
- списка используемой литературы (*см. образец оформления*),
- приложений (*если имеются*).

При выполнении контрольной работы необходимо обращать внимание на логичность и последовательность изложения материала.

## **Оформление контрольной работы**

Текст работы должен быть представлен в печатном варианте на листах формата А4. Для набора текста в текстовом редакторе Microsoft Word рекомендуется использовать шрифт Times New Roman, размер 14 пт, междустрочный интервал – полуторный, абзацный отступ – 1,5 см, выравнивание - по ширине, поля: слева - 25 мм, справа, сверху и снизу - 10 мм. Нумерация страниц – сквозная, проставляется арабскими цифрами в нижней части листа, по центру, начиная со второй.

Каждая структурная часть контрольной работы (оглавление, разделы и т.д.) начинается с новой страницы. Заголовки разделов набираются полужирным шрифтом. По тексту контрольной работы необходимо указывать ссылки на используемую литературу, например, [6], согласно порядковому номеру источника в списке.

Объем контрольной работы строго не регламентирован и составляет в среднем – 10-15 страниц.

## Темы контрольных работ

1. Классификация направлений оздоровительной аэробики, их характеристика. Показания и противопоказания к различным видам аэробики в АФК.
2. Структура и содержание занятий аэробикой. Особенности занятий аэробикой с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.
3. Методика оздоровительной аэробики для инвалидов-колясочников.
4. Классификация упражнений и физиологическое действие на организм фитбол-аэробики. Особенности применения фитбол-аэробики с лицами, имеющими различные заболевания.
5. Фитбол-гимнастика и особенности ее применения при заболеваниях и функциональных нарушениях опорно-двигательного аппарата.
6. Понятие и задачи стретчинга. Структура, содержание и особенности занятий стретчингом с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
7. Применение метода PNF (proprioceptive neuromuscular facilitation) в реабилитации людей с травмами и заболеваниями опорно-двигательного аппарата.
8. Методика игрового стретчинга и особенности ее применения с дошкольниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
9. Шейпинг как научная комплексная система физической культуры. Шейпинг-технологии. Показания и противопоказания для занятий шейпингом.
10. Программы шейпинга для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья: «шейпинг-терапия» и «здоровая спина». Организация питания при занятиях шейпингом.
11. Калланетика как метод коррекции проблемных зон в теле человека. Особенности занятий калланетикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
12. Основные принципы, структура и содержание занятий пилатесом. Особенности организации и содержания занятий пилатесом с лицами, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата.
13. Атлетическая гимнастика и особенности ее применения в адаптивной физической культуре.

## Образец оформления конспекта занятия

### Конспект занятия по выбранному виду гимнастики

Задачи:

1. Способствовать развитию...
2. Укреплять....
3. Способствовать коррекции...

Продолжительность:

Контингент: указывается нозология и возраст

Место проведения:

Инвентарь:

Составил: студент (ка) Ф.И.О.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I.	<i>Подготовительная часть:</i>  1. И.п. – 1 – 2 – 3 – 4 – 2. И.п. – ...	<i>... минут</i>  Кол-во раз или количество раз с подходами (3x20), или количество времени (секунды или минуты)	<i>указания по технике выполнения, элементы, требующие внимания во время выполнения упражнения, возможно указать темп и амплитуду выполнения</i>
II.	<i>Основная часть:</i> ...	<i>... минут</i>	
III.	<i>Заключительная часть:</i> ...	<i>... минут</i>	

### Требования к конспекту занятия

- в конспекте используется общепринятая гимнастическая терминология (упражнения записываются кратко, без лишних слов, избегая таких слов, например, как «поднимаемся», «опускаемся», «встаньте», «опустите» и т.п. Вместо этого используются указания направления движения: вверх, вниз, вправо, влево, в стороны и т.п.). Названия И.П. должны быть общепринятыми, как в гимнастике;

- при описании упражнения сначала указываются движения ногами, а затем руками;

- ОМУ пишется строго напротив того движения, к которому оно относится;
- дозировка каждого упражнения в сумме должна соответствовать общей продолжительности занятия;
- те упражнения, которые не подразумевают выполнения под счет, описываются кратко.

## Рекомендуемая литература

### Тема «Аэробика в АФК»

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учеб. пособие для студ. вузов физической культуры / Под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
2. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. университета, 2004. – 124 с. URL: <http://bmsi.ru/source/d44cf2de-e8eb-46b3-80b5-9b6c2d8eef47>
3. Зайцева Г. А., Медведева О. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях. – М.: ФиС, 2007. – 104 с.
4. Зорина Т. С., Наумова Е. В. Практикум по курсу «Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»: практикум. – Чайковский: ЧГИФК, 2011. – 72 с.
5. Колесникова С. В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы: учебно-методич. пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 157 с.
6. Крючек Е.С. Аэробика (содержание и методика проведения оздоровительных занятий) [Электронный ресурс]. – СПб, 1999. – 34 с.
7. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы.- М.: Просвещение-Владос, 1994. – 96 с.
8. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе // Спорт в школе. [Электронный ресурс]. URL: <http://spo.1september.ru/>
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. В 2-х томах. Т.2: Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
10. Люйк Л.В. Методы конструирования программ по оздоровительным видам аэробики: учеб.-методич. пособие. – СПб., 2009. – 49 с.
11. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / Авт.-сост. О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев; под ред. Евсеева С.П. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.
12. Хоули Э.Т., Френкс Б. Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. – Киев, 2004. – 359 с.
13. Шипилина И. А. Аэробика. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 224 с.



### ***Тема «Фитбол-аэробика и фитбол-гимнастика»***

1. Айзятуллова Г.Р. Детский фитнес [Электронный ресурс]. – СПб, 2014. – 113с.
2. Гулай М.В. Методика проведения занятий фитбол-гимнастикой с детьми дошкольного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://открытыйурок.рф/статьи/504577/>
3. Детский фитнес. – Планета Фитнес. – М.: ООО "Уик Век", 2006. – 160 с.
4. Ковалева Ю.А. Адаптивное физическое воспитание для детей в первый год жизни с церебральным параличом с использованием фитбол-гимнастики // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2016. – №1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/adaptivnoe-fizicheskoe-voospitanie-dlya-detey-v-pervyy-god-zhizni-s-tserebralnym-paralichom-s-ispolzovaniem-fitbol-gimnastiki>
5. Малярчук Н.Н., Маркова М.Г. Фитбол-гимнастика в коррекции нарушений осанки у школьников: учеб.-метод. пособие. – Тюмень: «Вектор-Бук», 2003 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://textarchive.ru/c-2038554-pall.html>
6. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №7. – С. 43-46. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2004N7/p43-46.htm>.

### ***Тема «Калланетика в АФК»***

1. Бурбо Л. Калланетика за 10 минут в день. – Ростов н/Дону: Феникс, 2005. – 160 с.
2. Зорина Т. С., Наумова Е. В. Практикум по курсу «Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»: практикум. – Чайковский: ЧГИФК, 2011. – 72 с.
3. Смирнова И. В., Ян Л. А. Бодифлекс, калланетика, пилатес – фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: Сборник. – СПб.: Вектор, 2009. – 215 с.
4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / Авт.-сост. О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев; под ред. Евсеева С.П. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.
5. Томпсон В. Калланетика для красоты и здоровья. - 2-е изд.– Ростов н/Дону: Феникс, 2004. – 208 с.

6. Томпсон В. Суперкаланетика: быстрый результат за минимальное время. – Ростов н/Дону: Феникс, 2006. – 160 с.
7. Электронный ресурс: [callanetica.ru](http://callanetica.ru)

#### ***Тема «Шейпинг в АФК»***

1. Зорина Т. С., Наумова Е. В. Практикум по курсу «Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»: практикум. – Чайковский: ЧГИФК, 2011. – 72 с.
2. Кудашова Л.Т. Шейпинг. – СПб.: ИПК "Вести", 2004. – 46 с. (Электронный каталог библиотеки ЧГИФК).
3. Лось Е.Е. Шейпинг: организация самостоятельных занятий: метод. пособие. Сетевое электронное издание. – Минск, 2012. – Режим доступа: <http://elearning.mslu.by/assignments/49/about/>
4. Менхин Ю.В., . Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. — 384 с.
5. Сергина Т.И. "Система "Шейпинг" в программе физического воспитания для студентов вузов / Т.И. Сергина, Л.П. Маслова, И.В. Воробьева, О.В. Залялиева, С.А. Фалеева, А.Н. Меркулов. – Казань: КФУ, 2014. – 44 с. URL: [http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/22154/21\\_000975.pdf](http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/22154/21_000975.pdf)
6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / Авт.-сост. О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев; под ред. Евсеева С.П. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.
7. Электронный ресурс: <http://shaping.com> – сайт Международной федерации шейпинга
8. Яных Е. А. Шейпинг / Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М.: АСТ, 2007. – 157 с.

#### ***Тема «Стретчинг в АФК»***

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / Авт.-сост. О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев; под ред. Евсеева С.П. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.
2. Годик М. А. Стретчинг: подвижность, гибкость, эластичность. – М.: Советский спорт. – 1991. – 96 с.
3. Елифанов В. А., Галсанова Е. С. Метод «проприоцептивного нервно-мышечного облегчения» при заболеваниях центральной и периферической нервной систем

- (Proprioceptive neuromuscular facilitation - PNF): Учебное пособие. – Москва - Улан-Удэ, 2004. – 36 с. URL: <http://www.massagemag.ru/details/34>
4. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002. – с. 27 – 30.
  5. Фан Чжи Юн. Стретчинг для здоровья суставов. – Ростов н/Дону. – 2004. – 224 с.
  6. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы: учеб. пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло и др.; под ред. С.П. Евсеева, С.Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2010. – 488 с. (про метод PNF. – С. 266).
  7. Валеева А.Н. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Игровой стретчинг». – Октябрьский, 2015. – 130 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://ds28.ucoz.ru/dokuments/programma\\_igrovoj\\_stretching\\_o.pdf](http://ds28.ucoz.ru/dokuments/programma_igrovoj_stretching_o.pdf)
  8. Романова Н. И. Игровой стретчинг на занятиях по адаптивной физической культуре для детей с ОВЗ // Специальное образование. – 2015. – №XI. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/igrovoy-stretching-na-zanyatiyah-po-adaptivnoy-fizicheskoy-kulture-dlya-detey-s-ovz>
  9. Стретчинг на занятиях адаптивной физической культурой: методич. пособие [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/source/ed1d857d-60f5-4e40-a8b8-749f44a2bd6d>

#### ***Тема «Пилатес в АФК»***

1. Зорина Т. С., Наумова Е. В. Практикум по курсу «Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»: практикум. – Чайковский: ЧГИФК, 2011. – 72 с.
2. Ламбертц А. Пилатес с использованием валика // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2010. – № 10. – с. 52-56.
3. Методика Пилатес и ваше здоровье: метод. пособие. – М.: ООО «УИЦ «Век», 2006. – 64 с.
4. Робинсон Л. Пилатес – управление телом: практич. пособие / Пер. с англ. – Мн.: ООО «Попурри», 2005. – 272 с.
5. Робинсон Л., Томсон Г. Управление телом по методу Пилатеса: практическое пособие / Пер. с англ. – 2-е изд. – Мн.: ООО «Попурри», 2004. – 128 с.

6. Смирнова И. В., Ян Л. А. Бодифлекс, калланетика, пилатес – фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: Сборник. – СПб.: Вектор, 2009. – 215 с.
7. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / Авт.-сост. О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев; под ред. Евсеева С.П. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.
8. Электронные ресурсы: [www.propilates.ru](http://www.propilates.ru); [www.pilateslegko.ru](http://www.pilateslegko.ru)

## Образец оформления титульного листа

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ»  
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

### КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

по дисциплине «Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»  
направление подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в  
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

### МЕТОДИКА ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

Исполнитель:	_____	Петров
студент 317 группы		Сергей Николаевич
заочной формы обучения	подпись, дата	
Проверил:	_____	Бушманова
ст. преподаватель	подпись, дата	Татьяна Сергеевна

Оценка: \_\_\_\_\_

2019 г.

## Образец оформления списка литературы

В список литературы включаются все источники, которые были изучены и использованы при выполнении работы, в алфавитном порядке. Список литературы оформляется согласно требованиям ГОСТ 7.1 – 2003.

**Библиографическое описание книги одного автора:** описание книги начинается с фамилии автора, если авторов у книги не более трех.

Люйк Л.В. Методы конструирования программ по оздоровительным видам аэробики: учеб.-методич. пособие. – СПб., 2009. – 49 с.

**Библиографическое описание книги двух или трех авторов:** в начале описания указывается фамилия первого автора, в сведениях об ответственности (после косой черты) перечисляются фамилии всех авторов (инициалы ставятся перед фамилией).

Смирнова И. В. Бодифлекс, калланетика, пилатес – фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия / И.В. Смирнова, Л.А. Ян. – СПб.: Вектор, 2009. – 215 с.

**Библиографическое описание книги более трех авторов:**

Лечебная физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др. / Под ред. С.Н. Попова. – 8-е изд., испр. – М.: Академия, 2012. – 416 с.

**Электронный ресурс:**

Вендилло К. Пилатес и психическое здоровье [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://propilates.ru/avtorskoe/pilates\\_i\\_psikhicheskoe\\_zdorovie.html](http://propilates.ru/avtorskoe/pilates_i_psikhicheskoe_zdorovie.html) (дата обращения: 14.11.2017).

Романова Н. И. Игровой стретчинг на занятиях по адаптивной физической культуре для детей с ОВЗ // Специальное образование. – 2015. – №XI. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/igrovoy-stretching-na-zanyatiyah-po-adaptivnoy-fizicheskoy-kulture-dlya-detey-s-ovz> (дата обращения: 14.11.2017).

**Статья из сборника или периодического издания (журналы):**

Рукавишникова С.К. Методика применения пилатеса как средства профилактики структурно-функциональных нарушений позвоночника у студенток / С.К. Рукавишникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – №10. – С. 82-86.

## Критерии оценивания контрольной работы

Работа сдается на проверку преподавателю в установленный срок. Работа оценивается с учетом:

- соответствия содержания теме,
- глубины, полноты и логики изложения материала,
- уровня навыков самостоятельной работы с литературой,
- соблюдения требований к оформлению работы.

В случае неудовлетворительной оценки контрольная работа направляется студенту для повторного выполнения. К повторно выполненной работе необходимо приложить первую редакцию.

### Критерии оценки контрольной работы

Оценка	Критерии оценки
«отлично»	Представлено логичное содержание, соответствующее теме работы. Тема раскрыта полностью, текст хорошо структурирован. Работа оформлена в соответствии с требованиями, написана с соблюдением норм литературного языка. Работа сдана в срок.
«хорошо»	Представлено логичное содержание, соответствующее теме работы. Работа оформлена в соответствии с требованиями, написана с соблюдением норм литературного языка. В ней отсутствуют орфографические и пунктуационные ошибки. Допустимы отдельные погрешности стиля. Работа выполнена в срок. Имеются недочеты в оформлении конспекта занятия.
«удовлетворительно»	Работа оформлена в соответствии с требованиями, в ней имеются орфографические и пунктуационные ошибки, погрешности стиля. Тема раскрыта не достаточно полно и глубоко. Недостаточное использование источников литературы. Имеются замечания к содержанию конспекта занятия. Работа выполнена в срок.
«неудовлетворительно»	Большая часть требований, предъявляемых к работе не выполнена.