

Документ подписан простой электронной подписью.
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор «ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
Дата подписания: 04.11.2023 18:50:16
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

« 30 » мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Технологии физкультурно-спортивной деятельности:
Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Б1.О.41.01)**

| | |
|--|--|
| Направление подготовки | <i>49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i> |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Физическая реабилитация»</i> |
| Квалификация выпускника | <i>бакалавр</i> |
| Год начала подготовки (по учебному плану) | <i>2022</i> |
| Форма обучения, семестр | <i>очная: 3, 4 семестр заочная: 4, 5 семестр</i> |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану | <i>зачетных единиц: 5 часов: 180</i> |
| Промежуточная аттестация | <i>зачет с оценкой</i> |

Разработчик рабочей программы:

Бушманова Т.С.,
ст. преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры АФКиМБД

Протокол от «28» апреля 2022 г. № 21

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «18» мая 2022г. № 9

1 Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся знаний в области технологий физкультурно-спортивной деятельности, методических и практических умений и навыков выполнения физических упражнений и проведения занятий по оздоровительным видам гимнастики с лицами различных возрастных и нозологических групп.

1.2 Задачи дисциплины

- обеспечить освоение студентами основ знаний в области оздоровительной гимнастики для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- формирование у студентов практических умений и навыков выполнения основных физических упражнений, используемых в различных видах оздоровительной гимнастики;
- освоение студентами методических умений и навыков проведения занятий по различным видам оздоровительной гимнастики применительно к инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья различных возрастных и нозологических групп.
- сформировать у студентов самостоятельность, обеспечить освоение ими опыта творческой методической и практической деятельности в процессе применения физических упражнений и естественно-средовых и гигиенических факторов;
- обеспечить освоение студентами опыта эмоционально-ценностного отношения к будущей профессиональной деятельности.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

| Формируемые компетенции | Индикаторы достижения компетенции |
|---|---|
| ОПК-1 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья. | ОПК-1.1 Знает историю, терминологию, средства, техники выполнения упражнений, методики развития физических качеств, методики контроля и оценки технической и физической подготовленности в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. ОПК-1.2 Умеет проводить комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся, в том числе лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта. |
| ОПК-9 Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья. | ОПК-9.2 Умеет определять средства и методы для осуществления реабилитационного процесса лиц с отклонениями в состоянии здоровья, с учетом нозологических групп, возрастных и гендерных особенностей. |
| ОПК-10 Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения | ОПК-10.3 Владеет навыками проведения комплексов физических упражнений, выполняет массаж с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний у лиц с отклонениями в |

| Формируемые компетенции | Индикаторы достижения компетенции |
|--|-----------------------------------|
| возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний). | состоянии здоровья. |

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

| № | Виды учебной работы | Трудоемкость в часах | | |
|-----|---|----------------------|-----------|-------|
| | | 3 семестр | 4 семестр | Всего |
| 1 | Контактная работа | 34 | 54 | 88 |
| 1.1 | Занятия лекционного типа | 8 | 4 | 12 |
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки | 26/0 | 50/0 | 76/0 |
| 2 | Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации | 38/0 | 54/0 | 92/0 |
| 3 | Промежуточная аттестация - зачет с оценкой | - | + | + |
| 4 | Всего трудоемкость дисциплины: | | | |
| | <i>в академических часах</i> | 72 | 108 | 180 |
| | <i>в зачетных единицах</i> | 2 | 3 | 5 |

3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

| № | Виды учебной работы | Трудоемкость в часах | | |
|-----|---|----------------------|-----------|--------|
| | | 4 семестр | 5 семестр | Всего |
| 1 | Контактная работа | 6 | 10 | 16 |
| 1.1 | Занятия лекционного типа | 2 | 0 | 2 |
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки | 4/0 | 10/0 | 14/0 |
| 2 | Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации | 66/0 | 98/19 | 164/19 |
| 3 | Промежуточная аттестация - зачет с оценкой | - | + | + |
| 4 | Всего трудоемкость дисциплины: | | | |
| | <i>в академических часах</i> | 72 | 108 | 180 |
| | <i>в зачетных единицах</i> | 2 | 3 | 5 |

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5. Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

| № темы | Темы дисциплины | Виды учебной работы и трудоемкость, в часах | | Трудоемкость, в часах | |
|--------|-----------------|---|---------------------------|-----------------------|------------------------|
| | | Контактная работа | | | Самостоятельная работа |
| | | лекции | Занятия семинарского типа | | |
| | | | | | |

| | | | всего | в т.ч. в форме практической подготовки | | |
|---|--|-----------|-----------|--|-----------|------------|
| 3 семестр | | | | | | |
| Раздел 1. Аэробика как вид двигательной активности | | 8 | 26 | 0 | 38 | 72 |
| 1.1 | Характеристика и основные направления аэробики | 2 | 0 | 0 | 4 | 6 |
| 1.2 | Структура и содержание занятий аэробикой | 2 | 10 | 0 | 10 | 22 |
| 1.3 | Степ-аэробика в адаптивной физической культуре | 2 | 6 | 0 | 8 | 16 |
| 1.4 | Фитбол-аэробика в адаптивной физической культуре | 2 | 6 | 0 | 8 | 16 |
| 1.5 | Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья | 0 | 4 | 0 | 8 | 12 |
| Итого за 3 семестр: | | 8 | 26 | 0 | 38 | 72 |
| 4 семестр | | | | | | |
| Раздел 2. Шейпинг в адаптивной физической культуре | | 2 | 10 | 0 | 10 | 22 |
| 2.1 | Шейпинг как научная комплексная система физической культуры | 2 | 2 | 0 | 2 | 6 |
| 2.2 | Методика построения комплекса упражнений шейпинга | 0 | 8 | 0 | 8 | 16 |
| Раздел 3. Калланетика в адаптивной физической культуре | | 0 | 10 | 0 | 10 | 20 |
| 3.1 | Структура и содержание занятий калланетикой | 0 | 4 | 0 | 4 | 8 |
| 3.2 | Методика занятий калланетикой | 0 | 6 | 0 | 6 | 12 |
| Раздел 4. Стретчинг в адаптивной физической культуре | | 0 | 10 | 0 | 12 | 22 |
| 4.1 | Структура и содержание занятий стретчингом | 0 | 6 | 0 | 6 | 12 |
| 4.2 | Методика занятий стретчингом для лиц с отклонениями в состоянии здоровья | 0 | 4 | 0 | 6 | 10 |
| Раздел 5. Пилатес в адаптивной физической культуре | | 2 | 20 | 0 | 22 | 44 |
| 5.1 | Система физических упражнений Джозефа Пилатеса | 2 | 2 | 0 | 4 | 8 |
| 5.2 | Структура и содержание занятий по системе Пилатеса | 0 | 10 | 0 | 10 | 20 |
| 5.3 | Методика занятий по системе Пилатеса для лиц с отклонениями в состоянии здоровья | 0 | 8 | 0 | 8 | 16 |
| Итого за 4 семестр: | | 4 | 50 | 0 | 54 | 108 |
| Итого: | | 12 | 76 | 0 | 92 | 180 |

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

| № темы | Темы дисциплины | Виды учебной работы и трудоемкость, в часах | | |
|--------|-----------------|---|---------------------------|------------------------|
| | | лекции | Контактная работа | Самостоятельная работа |
| | | | Занятия семинарского типа | |
| | | | | |

| | | | всего | в т.ч. в форме практической подготовки | | |
|---|--|----------|-----------|--|------------|------------|
| 4 семестр | | | | | | |
| Раздел 1. Аэробика как вид двигательной активности | | 2 | 4 | 0 | 66 | 72 |
| 1.1 | Характеристика и основные направления аэробики | 1 | 0 | 0 | 12 | 13 |
| 1.2 | Структура и содержание занятий аэробикой | 0 | 1 | 0 | 14 | 15 |
| 1.3 | Степ-аэробика в адаптивной физической культуре | 0 | 1 | 0 | 12 | 13 |
| 1.4 | Фитбол-аэробика в адаптивной физической культуре | 1 | 1 | 0 | 14 | 16 |
| 1.5 | Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья | 0 | 1 | 0 | 14 | 15 |
| Итого за 4 семестр | | 2 | 4 | 0 | 66 | 72 |
| 5 семестр | | | | | | |
| Раздел 2. Шейпинг в адаптивной физической культуре | | 0 | 2 | 0 | 22 | 24 |
| 2.1 | Шейпинг как научная комплексная система физической культуры | 0 | 0 | 0 | 10 | 10 |
| 2.2 | Методика построения комплекса упражнений шейпинга | 0 | 2 | 0 | 12 | 14 |
| Раздел 3. Калланетика в адаптивной физической культуре | | 0 | 2 | 0 | 22 | 24 |
| 3.1 | Структура и содержание занятий калланетикой | 0 | 0 | 0 | 10 | 10 |
| 3.2 | Методика занятий калланетикой | 0 | 2 | 0 | 12 | 14 |
| Раздел 4. Стретчинг в адаптивной физической культуре | | 0 | 2 | 0 | 22 | 24 |
| 4.1 | Структура и содержание занятий стретчингом | 0 | 2 | 0 | 10 | 12 |
| 4.2 | Методика занятий стретчингом для лиц с отклонениями в состоянии здоровья | 0 | 0 | 0 | 12 | 12 |
| Раздел 5. Пилатес в адаптивной физической культуре | | 0 | 4 | 0 | 32 | 36 |
| 5.1 | Система физических упражнений Джозефа Пилатеса | 0 | 0 | 0 | 10 | 10 |
| 5.2 | Структура и содержание занятий по системе Пилатеса | 0 | 2 | 0 | 10 | 12 |
| 5.3 | Методика занятий по системе Пилатеса для лиц с отклонениями в состоянии здоровья | 0 | 2 | 0 | 12 | 14 |
| Итого за 5 семестр: | | 0 | 10 | 0 | 98 | 108 |
| Итого: | | 2 | 14 | 0 | 164 | 180 |

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

| Разделы, темы | Содержание |
|---------------|--|
| 3 семестр | |
| 1 | Раздел Аэробика как вид двигательной активности |
| 1.1 | Тема Характеристика и основные направления аэробики |
| | Занятие лекционного типа 1. Понятие «аэробика». Характеристика влияния занятий |

| | |
|-----|--|
| | <p>аэробикой на организм человека. Задачи аэробики. Лечебно-реабилитационное и адаптивное направления аэробики. Классификация видов оздоровительной аэробики. Виды аэробики в зависимости от интенсивности нагрузки. Понятие о низкоударной аэробике. Краткая характеристика видов аэробики: базовая, степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, с элементами восточных единоборств, слайд-аэробика и др. Прикладная аэробика: в реабилитации, в двигательной рекреации. Основная направленность занятий аэробикой в зависимости от возраста. Показания и противопоказания для занятий различными видами аэробики. Сбалансированное питание, правила рационального питания. Расход энергии при занятиях различными видами физических упражнений. Режим питания. Организация питания при занятиях оздоровительной аэробикой.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Повторение материала лекции. Ознакомление с историей возникновения и развития аэробики. Дать характеристику основным направлениям и видам аэробики</p> |
| | <p align="center">Тема Структура и содержание занятий аэробикой</p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Классификация упражнений аэробики. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой. Базовые шаги аэробики. Последовательность освоения двигательных действий в аэробике: упражнение (простые шаги, специфические шаги, подскоки), соединение (блок), комбинация, часть комплекса, комплекс. Зоны физической нагрузки в аэробике. Основные виды перемещений в аэробике. Команды, термины и жесты, используемые в аэробике. Музыкальное сопровождение в аэробике. Требования к музыкальной подготовленности педагога. Понятие об интенсивности нагрузки в аэробике. Специфические методы разучивания комбинаций в аэробике.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Повторение материала лекции. Изучение словаря терминов основных шагов и движений рук, используемых в аэробике</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2.</i> Изучение базовых шагов аэробики и их модификаций: марш, базовый шаг, приставной шаг, двойной приставной шаг в сторону, открытый шаг, захлест, V-степ, ходьба ноги врозь – ноги вместе, подъем колена, шаг – колена, скрестный шаг в сторону, выпад, скрестный шаг вперед, шассе, скользящий шаг, мамбо, ча-ча-ча, выставление ноги на пятку, выставление ноги на носок, приставной шаг с полуприседом скачком, подскок со сгибанием колена назад и махом вперед, мах, шаг-мах, бег, прыжки. Классификация упражнений по интенсивности: «безударные», «низкоударные», «высокоударные». Изучение движений рук в аэробике: обычные движения рук при ходьбе, хлопки, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, «гребля», поднимание рук вперед, в стороны, «маятник», «бабочка», «толчки, удары руками», «полукруг». Практические рекомендации по выполнению движений в аэробике. Жесты и термины, используемые в аэробике. Методика составления комбинаций базовых шагов в аэробике. Составление комбинаций на определенное количество счетов в соответствии с музыкой. Правила записи комбинаций.</p> <p><i>Самостоятельная работа. (Домашнее задание).</i> Повторение базовых шагов и движений рук. Заполнение таблицы «Комбинации базовых шагов на 8, 16 и 32 счета». Составление контрольной комбинации базовых шагов на 32 счета. Работа с литературой</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Демонстрация студентами контрольной комбинации базовых шагов и жестов, используемых в аэробике. Структура занятий оздоровительной аэробикой: разминка, аэробная часть, партерная часть, «заминка». Обучение комплексам упражнений для проведения разминки, основной, партерной частей занятия и «заминки». Рекомендации при подборе упражнений для занятия аэробикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Обучение системе специальных жестов, используемых на занятиях по аэробике с глухими и слабослышащими.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений оздоровительной аэробики для подготовительной, основной, партерной частей занятия или «заминки» (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 4-5.</i> Проведение студентами комплексов упражнений для разминки, основной, партерной частей занятия и «заминки». Частота сердечных сокращений как объективный показатель нагрузки. Приемы регулирования нагрузки на занятиях аэробикой.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Произвести расчет индивидуальных показателей пульса по формулам: максимальный расчетный пульс, допустимый диапазон изменений пульса, «плановый сдвиг» частоты сердечных сокращений (с желаемой интенсивностью), оптимальный пульс – «пик» тренировочной зоны. Определить индивидуальную тренировочную зону.</p> |
| 1.2 | |
| | <p align="center">Тема Степ-аэробика в адаптивной физической культуре</p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> История возникновения степ-аэробики. Особенности занятий с использованием степ-платформ. Правила тренировки. Особенности организации, проведения и методики занятий степ-аэробикой с учетом нозологии. Использование степ-аэробики в адаптивном физическом воспитании.</p> |
| 1.3 | |

| | |
|----------|---|
| | <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Повторение материала лекции.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 6-8.</i> Методика обучения базовым шагам с использованием степ-платформы. Составление комбинаций на определенное количество счетов в соответствии с музыкой. Обучение комплексам упражнений для проведения разминки, основной, партерной частей занятия и «заминки». Рекомендации при подборе упражнений для занятия аэробикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Демонстрация студентами контрольной комбинации шагов на степ-платформе.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составление контрольной комбинации базовых шагов на 32 счета. Работа с литературой.</p> |
| | <p>Тема Фитбол-аэробика в адаптивной физической культуре</p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Физиологическое воздействие фитбола на организм занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям на фитболе. Правила подбора мяча. Обучение правильной посадке на мяче и основным исходным положениям. Классификация упражнений фитбол-аэробики: гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ; основные (базовые) движения аэробики, соединенные в блоки и комбинации; танцевальные упражнения; упражнения лечебной физической культуры, направленные на коррекцию различных заболеваний. Разновидности гимнастических упражнений в фитбол-аэробике. Структура и содержание занятий фитбол-аэробикой.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Рассмотреть методики применения фитбол-аэробики с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья</p> <p>1.4 <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Структура и содержание занятий фитбол-гимнастикой. Показания к занятиям фитбол-гимнастикой. Правила подбора упражнений фитбол-гимнастики при различных заболеваниях. Методика фитбол-гимнастики. Разучивание комплекса упражнений фитбол-аэробики. Особенности содержания занятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Обучение комплексу упражнений фитбол-гимнастики при нарушениях осанки. Обучение приемам оказания физической помощи и страховки при выполнении упражнений на фитболе. Профилактика травматизма.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Рассмотреть методики фитбол-гимнастики при различных заболеваниях (дцп, нарушение осанки, остеохондроз, ожирении и др.)</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 10-11.</i> Проведение студентами комплексов упражнений фитбол-аэробики и фитбол-гимнастики.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить комплекс упражнений фитбол-аэробики и фитбол-гимнастики (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Работа с литературой.</p> |
| | <p>Тема Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья</p> <p>1.5 <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 12-13.</i> Особенности методики построения комплекса для лиц, имеющих нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта (особенности подбора средств, методов, методических приёмов). Психолого-педагогические основы проведения занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности. Использование методик оздоровительной аэробики в адаптивном физическом воспитании. Методика аэробики для инвалидов-колясочников. Структура и содержание занятия. Классификация движений рук. Разучивание комплекса аэробики для колясочников. Проведение студентами комплексов аэробики для колясочников.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс низкоударной аэробики для инвалидов-колясочников и оформить его в виде конспекта</p> |
| | 4 семестр |
| 2 | Раздел Шейпинг в адаптивной физической культуре |
| | <p>Тема Шейпинг как научная комплексная система физической культуры</p> <p>2.1 <i>Занятие лекционного типа 5.</i> История развития, понятие и цель шейпинга. Отличительные особенности шейпинга от аэробики. Структура современного шейпинга. Противопоказания к занятиям шейпингом. Классификация и характеристика шейпинг-технологий. Понятие «шейпинг-модель». Компьютерная шейпинг-программа. Методика и организация занятий шейпингом.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 14.</i> Шейпинг-тестирование. Организация питания при занятиях шейпингом. Особенности подбора упражнений в шейпинге для коррекции телосложения. Особенности организации и содержания шейпинга в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Шейпинг-терапия.</p> |

| | |
|-----|--|
| | <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Дать характеристику основным шейпинг-технологиям. Изучить влияние шейпинг-упражнений на организм занимающихся при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и нарушении обмена веществ.</p> |
| 2.3 | <p>Тема Методика построения комплекса упражнений шейпинга</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15-16.</i> Обучение комплексу физических упражнений в шейпинге. Порядок и методика составления комплекса упражнений в шейпинге. Приемы регулирования нагрузки на занятии. Особенности применения упражнений технологии «Шейпинг-терапия» при различных заболеваниях: сахарном диабете, остеохондрозе, артритах и артрозах, ожирении, заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Структура и содержание занятия по шейпингу.</p> |
| | <p><i>Самостоятельная работа.</i> Расчет индивидуальных параметров фигуры (ИМТ, должный вес, пропорциональность телосложения и др.) по формулам и сравнить их с табличными значениями. Составить план тренировки и питания в зависимости от полученных значений</p> |
| | <p><i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 17-18.</i> Проведение студентами комплексов упражнений шейпинга для коррекции проблемных зон фигуры.</p> |
| | <p><i>Самостоятельная работа.</i> Закрепление изученного комплекса упражнений шейпинга. Разработка комплекса упражнений шейпинга для коррекции проблемных зон фигуры (для мышц бедра, ягодичных мышц, мышц живота, спины и плечевого пояса, мышц голени – по выбору студента) и оформление его в виде конспекта.</p> |
| 3 | <p>Раздел Калланетика в адаптивной физической культуре</p> |
| 3.1 | <p>Тема Структура и содержание занятий калланетикой</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 19-20.</i> Понятие о калланетике. Калланетика как метод коррекций проблемных зон в организме человека. История создания калланетикой. Физиологические механизмы воздействия упражнений калланетикой на организм. Технология конструирования программы занятий калланетикой. Структура и содержание занятий. Задачи и методика занятий. Дыхание при выполнении упражнений по системе Каллан Пинкни. Место калланетикой в адаптивной физической культуре. Показания и противопоказания к занятиям калланетикой. Обучение базовому комплексу упражнений калланетикой. Техника упражнений. Разбор типичных ошибок при выполнении упражнений. Содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Методические рекомендации к выполнению упражнений.</p> |
| | <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение базового комплекса упражнений калланетикой. Работа с литературой. Изучение упражнений суперкалланетикой.</p> |
| | <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение комплекса упражнений суперкалланетикой</p> |
| 3.2 | <p>Тема Методика занятий калланетикой</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21-23.</i> Проведение студентами комплексов упражнений калланетикой для основных мышечных групп (для мышц грудной клетки и спины, ног, рук и брюшного пресса) в подготовительной, основной и заключительной частях занятия. Особенности подбора средств, методов и методических приемов на занятиях калланетикой для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p> |
| | <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить комплекс упражнений калланетикой для основных мышечных групп: для мышц грудной клетки и спины, ног, рук и брюшного пресса (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта</p> |
| 4 | <p>Раздел Стретчинг в адаптивной физической культуре</p> |
| 4.1 | <p>Тема «Структура и содержание занятий стретчингом»</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 24.</i> Понятие о стретчинге как о самостоятельной системе упражнений. Классификация упражнений стретчинга. Методы стретчинга (пассивный статический, активный статический, пассивный динамический, активный динамический, антагонистический, агонистический стретчинг и др.). Принципы и структура занятий стретчингом. Обучение комплексу упражнений стретчинга. Активные, пассивные, статические и динамические упражнения стретчинга. Основные правила при выполнении упражнений стретчинга. Последовательность упражнений стретчинга на одном занятии.</p> |
| | <p><i>Самостоятельная работа.</i> Рассмотреть понятие «гибкость», дать характеристику видам гибкости и факторам, влияющим на ее проявление. Изучить методику развития гибкости. Работа с литературой</p> |
| | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 25-26.</i> Проведение студентами комплексов упражнений стретчинга в подготовительной, основной и заключительной частях занятия. Проведение комплексов игрового стретчинга. Обучение комплексу парного стретчинга.</p> |
| | <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений стретчинга для подготовительной, основной или заключительной части занятия (по выбору студента) и оформить в виде конспекта</p> |

| | |
|-----|--|
| | <p align="center">Тема Методика занятий стретчингом для лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 27-28.</i> Методика организации и проведения стретчинга (индивидуального и группового) в адаптивной физической культуре (как ЛФК - для восстановления после заболеваний, травм, повреждений, как средство корригирующей гимнастики). Особенности использования метода PNF в процессе физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах, связанных с поражением ЦНС, и сопровождающихся нарушением двигательной активности (ДЦП, постинсультные состояния, травмы головного и спинного мозга, периферической нервной системы, нарушения тонуса мышц и др.). Обучение упражнениям PNF-терапии.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение изученного комплекса упражнений стретчинга. Ознакомление с упражнениями ПНФ-терапии. Изучить особенности применения упражнений стретчинга как метода релаксации при заболеваниях нервной системы и ОДА. Работа с литературой.</p> |
| 4.2 | |
| 5 | <p>Раздел Пилатес в адаптивной физической культуре</p> |
| | <p>Тема Система физических упражнений Джозефа Пилатеса</p> |
| 5.1 | <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> История создания системы физических упражнений Джозефа Пилатеса. Принципы системы Пилатеса. Основные понятия пилатес. Философия пилатес. Физиологическое обоснование системы Пилатеса. Цель и задачи системы упражнений Пилатеса. Отличие от других оздоровительных систем. Разновидности тренировок по системе Пилатеса.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 29.</i> Основные правила занятий. Структура и содержание занятий по системе Пилатеса. Оборудование и инвентарь, используемый на занятиях по системе Пилатеса. Применение системы Пилатеса в физической реабилитации.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Изучение принципов системы Пилатеса.</p> |
| | <p>Тема Структура и содержание занятий по системе Пилатеса</p> |
| 5.2 | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 30-32.</i> Структура занятия по системе Пилатеса. Обучение базовому комплексу упражнений по системе Пилатеса. Техника выполнения основных упражнений («сотня», скручивание, раскручивание, перекаты и др.). Последовательность упражнений на занятии. Соблюдение принципов Пилатеса при выполнении комплекса упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение базового комплекса упражнений по системе Пилатеса. Освоение техники упражнений.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 33-34.</i> Проведение студентами комплексов упражнений по системе Пилатеса в подготовительной, основной и заключительной частях занятия. Приемы физической помощи при выполнении упражнений по системе Пилатеса. Педагогический контроль за нагрузкой на занятиях.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить комплекс упражнений Пилатеса (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Освоение техники базовых упражнений.</p> |
| | <p>Тема Методика занятий по системе Пилатеса для лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> |
| 5.3 | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 35-38.</i> Особенности организации и содержания занятий по системе Пилатеса при функциональных нарушениях, заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата. Выполнение комплекса Пилатеса при заболеваниях ОДА. Комплекс упражнений Пилатеса на фитболе. Техника безопасности при выполнении упражнений. Способы оказания помощи при выполнении упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение комплекса упражнений по системе Пилатеса. Освоение техники упражнений. Работа с литературой. Подготовка комплекса упражнений пилатес на фитболе и оформление его в виде конспекта.</p> |

5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

| Разделы, темы | Содержание |
|---------------|--|
| | 4 семестр |
| 1 | Раздел Аэробика как вид двигательной активности |
| | <p>Тема Характеристика и основные направления аэробики</p> |
| 1.1 | <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятие «аэробика». Задачи аэробики. История возникновения и развития аэробики. Характеристика влияния занятий аэробикой на организм человека. Основные направления и виды аэробики. Лечебно-реабилитационное и адаптивное</p> |

| | |
|-----|--|
| | <p>направления аэробики. Классификация видов оздоровительной аэробики. Понятие о низкоударной аэробике. Краткая характеристика видов аэробики: базовая, степ-аэробика, футбол-аэробика, танцевальная аэробика, с элементами восточных единоборств, слайд-аэробика и др. Прикладная аэробика: в реабилитации, в двигательной рекреации. Основная направленность занятий аэробикой в зависимости от возраста. Показания и противопоказания для занятий различными видами аэробики. Сбалансированное питание, правила рационального питания. Режим питания. Организация питания при занятиях оздоровительной аэробикой. Классификация упражнений аэробики. Музыкальное сопровождение в аэробике. Требования к музыкальной подготовленности педагога. Понятие об интенсивности нагрузки в аэробике. Приемы регулирования нагрузки на занятиях аэробикой. Специфические методы разучивания комбинаций в аэробике</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Ознакомление с системой специальных жестов, используемых на занятиях по аэробике с глухими и слабослышащими.</p> |
| | <p align="center">Тема Структура и содержание занятий аэробикой</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Изучение базовых шагов аэробики и их модификаций: марш, базовый шаг, приставной шаг, двойной приставной шаг в сторону, открытый шаг, захлест, V-степ, ходьба ноги врозь – ноги вместе, подъем колена, шаг – колени, скрестный шаг в сторону, выпад, скрестный шаг вперед, шассе, скользящий шаг, мамбо, ча-ча-ча, выставление ноги на пятку, выставление ноги на носок, приставной шаг с полуприседом скачком, подскок со сгибанием колена назад и махом вперед, мах, шаг-мах, бег, прыжки. Классификация упражнений по интенсивности: «безударные», «низкоударные», «высокоударные». Изучение движений рук в аэробике: обычные движения рук при ходьбе, хлопки, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, «гребля», поднимание рук вперед, в стороны, «маятник», «бабочка», «толчки, удары руками», «полукруг». Практические рекомендации по выполнению движений в аэробике. Жесты и термины, используемые в аэробике. Методика составления комбинаций базовых шагов в аэробике. Составление комбинаций на определенное количество счетов в соответствии с музыкой. Правила записи комбинаций. Структура занятий оздоровительной аэробикой: разминка, аэробная часть, партерная часть, «заминка». Обучение комплексам упражнений для проведения разминки, основной, партерной частей занятия и «заминки». Рекомендации при подборе упражнений для занятия аэробикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Демонстрация комплексов упражнений для разминки, основной, партерной частей занятия и «заминки».</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Практическое задание: - повторение базовых шагов и движений рук; - заполнение таблицы «Комбинации базовых шагов на 8, 16 и 32 счета»; - изучение словаря терминов основных шагов и движений рук, используемых в аэробике - разработка комплекса упражнений оздоровительной аэробики для подготовительной, основной, партерной частей занятия или «заминки» (по выбору студента) и оформление его в виде конспекта - произвести расчет индивидуальных показателей пульса по формулам: максимальный расчетный пульс, допустимый диапазон изменений пульса, «плановый сдвиг» частоты сердечных сокращений (с желаемой интенсивностью), оптимальный пульс – «пик» тренировочной зоны, определить индивидуальную тренировочную зону</p> |
| 1.2 | <p align="center">Тема Степ-аэробика в адаптивной физической культуре</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Методика обучения базовым шагам с использованием степ-платформы. Составление комбинаций на определенное количество счетов в соответствии с музыкой. Обучение комплексам упражнений для проведения разминки, основной, партерной частей занятия и «заминки». Рекомендации при подборе упражнений для занятия аэробикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: 1. История возникновения степ-аэробики. 2. Особенности занятий с использованием степ-платформ. 3. Правила тренировки. 4. Особенности организации, проведения и методики занятий степ-аэробикой с учетом нозологии. 5. Использование степ-аэробики в адаптивном физическом воспитании. Практическое задание: составление контрольной комбинации шагов на 32 счета.</p> |
| 1.3 | <p align="center">Тема Футбол-аэробика в адаптивной физической культуре</p> |
| 1.4 | |

| | |
|-----|--|
| | <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Физиологическое воздействие футбола на организм занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям на футболе. Правила подбора мяча. Обучение правильной посадке на мяче и основным исходным положениям. Классификация упражнений футбол-аэробики: гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ; основные (базовые) движения аэробики, соединенные в блоки и комбинации; танцевальные упражнения; упражнения лечебной физической культуры, направленные на коррекцию различных заболеваний. Разновидности гимнастических упражнений в футбол-аэробики. Структура и содержание занятий футбол-аэробики. Разучивание комплекса упражнений футбол-аэробики. Особенности содержания занятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Структура и содержание занятий футбол-гимнастикой. Показания к занятиям футбол-гимнастикой. Правила подбора упражнений футбол-гимнастики при различных заболеваниях. Методика футбол-гимнастики.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Обучение комплексу упражнений футбол-гимнастики при нарушениях осанки. Обучение приемам оказания физической помощи и страховки при выполнении упражнений на футболе. Профилактика травматизма. Демонстрация комплексов упражнений футбол-аэробики и футбол-гимнастики.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Рассмотреть методики применения футбол-аэробики с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья Практическое задание: подготовить комплекс упражнений футбол-аэробики и футбол-гимнастики (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта.</p> |
| | <p>Тема Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Особенности методики построения комплекса для лиц, имеющих нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, психики (особенности подбора средств, методов, методических приёмов). Психолого-педагогические основы проведения занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности. Использование методик оздоровительной аэробики в адаптивном физическом воспитании. Методика аэробики для инвалидов-колясочников. Структура и содержание занятия. Классификация движений рук для инвалидов-колясочников.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Практическое задание: разработать комплекс низкоударной аэробики для инвалидов-колясочников и оформить его в виде конспекта.</p> |
| | 5 семестр |
| 2 | Раздел Шейпинг в адаптивной физической культуре |
| | <p>Тема Шейпинг как научная комплексная система физической культуры</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: 1. История развития, понятие и цель шейпинга. 2. Отличительные особенности шейпинга от аэробики. 3. Структура современного шейпинга. 4. Противопоказания к занятиям шейпингом. 5. Классификация и характеристика шейпинг-технологий. 6. Понятие «шейпинг-модель». 7. Компьютерная шейпинг-программа. Шейпинг-тестирование. 8. Методика и организация занятий шейпингом. 9. Организация питания при занятиях шейпингом. 10. Особенности подбора упражнений в шейпинге для коррекции телосложения. 11. Особенности организации и содержания шейпинга в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. 12. Шейпинг-терапия. 13. Влияние шейпинг-упражнений на организм занимающихся при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и нарушении обмена веществ Практическое задание: рассчитать индивидуальные параметры фигуры (ИМТ, должный вес, пропорциональность телосложения и др.) по формулам и сравнить их с табличными значениями. Составить план тренировки и питания в зависимости от полученных значений.</p> |
| 2.1 | |
| | <p>Тема Методика построения комплекса упражнений шейпинга</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Разучивание комплекса физических упражнений в шейпинге. Порядок и методика составления комплекса упражнений в шейпинге. Приемы регулирования нагрузки на занятия. Особенности применения упражнений технологии «Шейпинг-терапия» при различных заболеваниях: сахарном диабете, остеохондрозе, артритах и артрозах, ожирении, заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Структура и содержание занятия по шейпингу. Комплексы упражнений шейпинга для коррекции проблемных зон фигуры.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Практическое задание: разработка комплекса упражнений шейпинга для коррекции проблемных зон фигуры (для мышц бедра, ягодичных мышц, мышц живота, спины и плечевого пояса, мышц голени – по выбору студента) и оформление его в виде конспекта.</p> |
| 2.2 | |
| 3 | Раздел Калланетика в адаптивной физической культуре |
| 3.1 | Тема Структура и содержание занятий калланетикой |

| | |
|-----|---|
| | <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: 1. Понятие о калланетике. 2. Калланетика как метод коррекций проблемных зон в организме человека. 3. История создания калланетики. 4. Физиологические механизмы воздействия упражнений калланетики на организм. 5. Технология конструирования программы занятий калланетикой. 6. Структура и содержание занятий. 7. Задачи и методика занятий. 8. Дыхание при выполнении упражнений по системе Каллан Пинкни. 9. Место калланетики в адаптивной физической культуре. 10. Показания и противопоказания к занятиям калланетикой. 11. Особенности применения упражнений калланетики в физической реабилитации</p> |
| | <p align="center">Тема Методика занятий калланетикой</p> |
| 3.2 | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 4. Обучение базовому комплексу упражнений калланетики. Техника упражнений. Разбор типичных ошибок при выполнении упражнений. Содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Методические рекомендации к выполнению упражнений. Изучение упражнений суперкалланетики. Особенности подбора средств, методов и методических приемов на занятиях калланетикой для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p> |
| | <p><i>Самостоятельная работа.</i> Практическое задание: - повторение базового комплекса упражнений калланетики; - составление комплекса упражнений калланетики для основных мышечных групп: для мышц грудной клетки и спины, ног, рук и брюшного пресса (по выбору студента) и оформление его в виде конспекта</p> |
| 4 | <p>Раздел Стретчинг в адаптивной физической культуре</p> |
| | <p align="center">Тема Структура и содержание занятий стретчингом</p> |
| 4.1 | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 5. Структура занятий стретчингом. Обучение комплексу упражнений стретчинга. Активные, пассивные, статические и динамические упражнения стретчинга. Основные правила при выполнении упражнений стретчинга. Последовательность упражнений стретчинга на одном занятии. Проведение студентами комплексов упражнений стретчинга. Проведение комплексов игрового и парного стретчинга.</p> |
| | <p><i>Самостоятельная работа.</i> Практическое задание: - повторение изученного комплекса упражнений стретчинга; - разработать комплекс упражнений стретчинга для подготовительной, основной или заключительной части занятия (по выбору студента) и оформить в виде конспекта</p> |
| | <p align="center">Тема Методика занятий стретчингом для лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> |
| 4.2 | <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: 1. Понятие о стретчинге как о самостоятельной системе упражнений. 2. Классификация упражнений стретчинга. 3. Методы стретчинга (пассивный статический, активный статический, пассивный динамический, активный динамический, антагонистический, агонистический стретчинг, метод PNF). 4. Стретчинг как средство достижения релаксации. 5. Методика организации и проведения стретчинга (индивидуального и группового) в адаптивной физической культуре (как ЛФК - для восстановления после заболеваний, травм, повреждений, как средство корригирующей гимнастики). 6. Принципы и структура занятия по стретчингу. 7. Методика развития гибкости. 8. Игровой стретчинг для дошкольников. 9. Особенности использования стретчинга на занятиях лечебной гимнастики для восстановления после травм и заболеваний. 10. Особенности использования метода PNF в процессе физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах, связанных с поражением ЦНС, и сопровождающихся нарушением двигательной активности (ДЦП, постинсультные состояния, травмы головного и спинного мозга, периферической нервной системы, нарушения тонуса мышц и др.</p> |
| 5 | <p>Раздел Пилатес в адаптивной физической культуре</p> |
| | <p align="center">Тема Система физических упражнений Джозефа Пилатеса</p> |
| 5.1 | <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: 1. История создания системы физических упражнений Джозефа Пилатеса. 2. Принципы системы Пилатеса. 3. Основные понятия пилатес. 4. Цель и задачи системы упражнений Пилатеса. 5. Разновидности тренировок по системе Пилатеса. 6. Основные правила занятий. 7. Структура и содержание занятий по системе Пилатеса. 8. Оборудование и инвентарь, используемый на занятиях по системе Пилатеса. 9. Применение системы Пилатеса в физической реабилитации. 10. Противопоказания для занятий.</p> |
| 5.2 | <p>Тема Структура и содержание занятий по системе Пилатеса</p> |

| | |
|-----|---|
| | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Структура занятия по системе Пилатеса. Обучение базовому комплексу упражнений по системе Пилатеса. Техника выполнения основных упражнений («сотня», раскачивание, скручивание, потягивание, плавание, растягивание, скрещивание, удары пятками прямыми и согнутыми ногами и др.). Последовательность упражнений на занятии. Основные принципы занятий по системе Пилатеса. Приемы физической помощи и страховки при выполнении упражнений по системе Пилатеса. Педагогический контроль за нагрузкой на занятиях.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение базового комплекса упражнений по системе Пилатеса. Изучение техники упражнений. Работа с литературой.</p> |
| 5.3 | <p>Тема Методика занятий по системе Пилатеса для лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> |
| | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Особенности организации и содержания занятий по системе Пилатеса при функциональных нарушениях, заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата. Комплекс упражнений Пилатеса на фитболе. Техника безопасности при выполнении упражнений. Способы оказания помощи при выполнении упражнений. Особенности организации и содержания занятий по системе Пилатес при функциональных нарушениях, заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата.</p> |
| | <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение комплекса базовых упражнений по системе Пилатеса. Освоение техники упражнений. Работа с литературой. Ознакомиться с упражнениями пилатеса с использованием фитбола.</p> <p>Практическое задание: подготовить комплекс из базовых упражнений Пилатеса и оформить его в виде конспекта.</p> |

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 . Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеев. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 384 с. – ISBN 978-5-906839-18-3. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/55569.html> (дата обращения: 13.08.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Менхин, А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика. – гриф. – Москва : Физическая культура, 2007. – 160 с. – 15 экз.

6.1.2 Дополнительная литература

3. Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие / Л. С. Алаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 87 с. — ISBN 978-5-91930-121-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95624.html> (дата обращения: 13.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Комплекс упражнений по системе пилатеса для профилактики функциональных нарушений позвоночника у студентов : методические указания / составители Е. В. Филюшкина [и др.]. — Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 36 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/111619.html> (дата обращения: 13.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Стретчинг / составители Д.Г. Сидоров [и др.]. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 18 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/54969.html> (дата обращения: 13.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

6. Физическая реабилитация и коррекция психофизического статуса школьников с нарушениями слуха средствами оздоровительной аэробики : учебно-методическое пособие / составители Я. В. Платонова, В. И. Сюткина. — Тамбов : Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, 2019. — 155 с. — ISBN 978-5-00078-284-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109771.html> (дата обращения: 13.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
7. Зорина Т.С., Наумова Е.В. Практикум по курсу «Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» [Электронный ресурс].— Чайковский: ЧГИФК, 2011. –72 с. – URL: <http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=%D0%97%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf&reserved=%D0%97%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0>

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

| <i>№ п.п.</i> | <i>Наименование программного продукта</i> |
|--|---|
| <i>Лицензионное программное обеспечение</i> | |
| 1. | Операционная система Windows 10 Pro |
| 2. | Операционная система Windows 7 Professional |
| 3. | Операционная система Windows 8 Pro |
| 4. | Операционная система Windows 8.1 Pro |
| 5. | Операционная система Windows Server 2008 |
| 6. | Операционная система Windows Server 2012 |
| 7. | Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard |
| 8. | Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard |
| 9. | Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard |
| 10. | ABBY FineReader 11 Corporate Edition |
| 11. | Kaspersky Endpoint Security 11 |
| 12. | Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4) |
| 13. | VideoStudio Pro X4 License (1 - 10) |
| 14. | Astra Linux Special Edition |
| 15. | СПС Консультант-плюс |
| 16. | Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия) |
| <i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i> | |
| 17. | Яндекс Браузер |
| 18. | Kinovea |
| 19. | STDUViewer |
| 20. | Telegram |

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| | <i>Электронно-библиотечные системы</i> | <i>Ссылка на ресурс</i> |
|----|--|---|
| 1. | Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС) | http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp |
| 2. | Электронно-библиотечная система IPRbooks | https://www.iprbookshop.ru/?&a |
| 3. | «Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань») | https://e.lanbook.com/ |

| | | |
|----|---|---|
| 4. | Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс] | http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/ |
| 5. | Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс] | http://bmsi.ru/ |
| 6. | Справочная правовая система «Консультант плюс» | http://www.consultant.ru/ |

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

| <i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i> | <i>Оборудование и технические средства обучения</i> |
|---|--|
| аудитория № 12 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67. | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки) |
| аудитория № 247 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67. | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), зеркала, шведская стенка, стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: шведская стенка, коврики гимнастические, фитболы, гантели, медицинболы, мячи, гимнастические палки, полусферы, утяжелители |
| аудитория № 138 г. Чайковский, ул. Ленина, д.67. | 1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: магнитофон; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для пресса двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые |
| аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67 | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии |