

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 21:01:40  
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 оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

« 24 » июня 2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Технологии физкультурно-спортивной деятельности:**

**Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Б1.О.41.01)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Физическая реабилитация»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>Бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2021</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 1,2,3,4 семестр заочная: 1, 2, 3, 4 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 5 часов: 180</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>



# 1 Цели и задачи дисциплины

## 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование профессионально-педагогических знаний, умений и компетенций, необходимых для формирования методических и практических умений и навыков выполнения физических упражнений и проведения занятий по оздоровительным видам гимнастики, с использованием технологий физкультурно-спортивной деятельности применительно к инвалидам и лицам с ограниченными возможностями 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 планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

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	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>Общепрофессиональные</b>		
ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по и двигательному когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1 <b>Знает</b> 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 <b>Умеет</b> 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.	<b>Знает:</b> - историю и современное состояние гимнастики для лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - виды гимнастики для лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - терминологию гимнастики; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - технику физических упражнений, составляющих основу различных видов гимнастики; - основы обучения гимнастическим упражнениям. <b>Умеет:</b> - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики; - правильно выполнять и показывать физические упражнения, составляющие основу разных видов гимнастики;

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики;</li> <li>- организовывать группу занимающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений;</li> <li>- оценивать качество выполнения упражнений и определять ошибки в технике;</li> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения;</li> <li>- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.</li> </ul>
<p>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</p>	<p>ОПК-9.2 <b>Умеет</b> определять средства и методы для осуществления реабилитационного процесса лиц с отклонениями в состоянии и здоровья, с учетом нозологических групп, возрастных и гендерных особенностей.</p>	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировать цель и задачи компенсаторной деятельности;</li> <li>- дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей.</li> </ul>
<p>ОПК-10. Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний,</p>	<p>ОПК-10.3 <b>Владеет</b> навыками проведения комплексов физических упражнений, выполняет массаж с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p>	<p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).</li> </ul>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)		

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Б1.О.41.01) относится к обязательной части блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Комплексная реабилитация.

Знания, умения и опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Адаптивный спорт; Теория и методика обучения базовым видам спорта, в том числе гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные и подвижные игры; Технологии физкультурно-спортивной деятельности: гидрореабилитация, подвижные и спортивные игры в АФК, нетрадиционные виды АФК; адаптивный туризм; креативные практики; Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры; Физическая реабилитация; Методики адаптивной физической культуры для лиц с патологией нервной системы; Классический массаж; Методические основы АФК и ЛФК; Спортивный массаж; Учебная практика: ознакомительная.

### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах				
		1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	Всего
1	Контактная работа	26	26	18	18	88
1.1	Занятия лекционного типа	6	6	-	-	12
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	20	20	18	18	76
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	28	28	18	18	92
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+	+	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:					
	<i>в академических часах</i>	54	54	36	36	180
	<i>в зачетных единицах</i>	1,5	1,5	1	1	5

#### 4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах				
		1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	Всего
1	Контактная работа	4	4	4	4	16
1.1	Занятия лекционного типа	-	-	-	-	-

1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	4	4	4	4	16
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	50/4	50/4	32	32/19	164/27
2.1	Контрольная работа	-	-	-	15	15
3	Промежуточная аттестация – зачет	4	4	-	4	12
4	Всего трудоемкость дисциплины:					
	<i>в академических часах</i>	54	54	36	36	180
	<i>в зачетных единицах</i>	1,5	1,5	1	1	5

## 5 Структура и содержание дисциплины

### 5.1 Модульный тематический план

#### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<i>1 семестр</i>									
<b>Раздел 1. Аэробика как вид двигательной активности</b>			<b>6</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>42</b>	<b>68</b>	ПР-1, ПН-1, ИС-2, УО-3	ТТ
1.1	Характеристика и основные направления аэробики	ОПК-1.1; 9.2	2	-	2	4	6	ПР-1, ИС-2, УО-3	ТТ
1.2	Структура и содержание занятий аэробикой	ОПК-1.1, 1.2; 10.3	2	14	16	18	34	ПН-1, ИС-2, УО-3	
1.3	Степ-аэробика в адаптивной физической культуре	ОПК-1.2; 10.3	2	6	8	6	14	ПН-1, ИС-2, УО-3	
<b>Итого (1 семестр):</b>			<b>6</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>54</b>		
<i>2 семестр</i>									
1.4	Фитбол-аэробика в адаптивной физической культуре	ОПК-1.1; 1.2; 10.3	2	8	10	8	18	ПН-1, ИС-2, УО-3	ТТ
1.5	Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья	ОПК-1.1; 1.2; 10.3	2	6	8	6	14	ПН-1, ИС-2, УО-3	
<b>Раздел 2. Шейпинг в адаптивной физической культуре</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>УО-1, ПН-1, ИС-2, УО-3</b>	ТТ
2.1	Шейпинг как научная комплексная система физической культуры	ОПК-1.1; 9.2	2	-	2	6	8	ИС-2, УО-3	ТТ
2.2	Методика построения комплекса упражнений шейпинга	ОПК-1.2; 10.3	-	6	6	8	14	УО-1, ПН-1, ИС-2, УО-3	
<b>Итого (2 семестр):</b>			<b>6</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>54</b>		
<i>3 семестр</i>									
<b>Раздел 3. Калланетика в адаптивной физической культуре</b>			<b>-</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>19</b>	<b>УО-1, ПН-1, ИС-2, УО-3</b>	ТТ
3.1	Структура и содержание занятий калланетикой	ОПК-1.1; 9.2	-	4	4	4	8	ИС-2, УО-3	ТТ
3.2	Методика занятий калланетикой	ОПК-1.2; 10.3	-	6	6	5	11	УО-1, ПН-1, ИС-2, УО-3	
<b>Раздел 4. Стретчинг в адаптивной физической культуре</b>			<b>-</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>17</b>	<b>УО-1, ПН-1, ИС-2, УО-3</b>	ТТ
4.1	Структура и содержание занятий стретчингом	ОПК-1.1; 9.2	-	6	6	4	10	ПН-1, ИС-2, УО-3	ТТ
4.2	Методика занятий стретчингом для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.2; 10.3	-	2	2	5	7	УО-1, ИС-2, УО-3	

<b>Итого (3 семестр):</b>		-	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>			
<i>4 семестр</i>									
<b>Раздел 5. Пилатес в адаптивной физической культуре</b>		-	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>УО-1, ПН-1, ИС-2, УО-3</b>	<b>ТТ</b>	
5.1	Система физических упражнений Джозефа Пилатеса	ОПК-1.1; 9.2	-	2	2	4	6		
5.2	Структура и содержание занятий по системе Пилатеса	ОПК-1.2; 10.3	-	10	10	8	18	ПН-1, ИС-2, УО-3	
5.3	Методика занятий по системе Пилатеса для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-9.2; 10.3	-	6	6	6	12	УО-1, ИС-2, УО-3	
<b>Итого (4 семестр):</b>		-	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>			
<b>Итого (по курсу):</b>		<b>12</b>	<b>76</b>	<b>88</b>	<b>92</b>	<b>180</b>			

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<i>1 семестр</i>									
<b>Раздел 1. Аэробика как вид двигательной активности</b>		-	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>74</b>	<b>80</b>	<b>ПР-1, ПН-1, УО-3, ПР-2</b>	<b>ТТ</b>	
1.1	Характеристика и основные направления аэробики	ОПК-1.1; 9.2	-	-	-	10	10	ПР-1, УО-3	
1.2	Структура и содержание занятий аэробикой	ОПК-1.1, 1.2; 10.3	-	2	2	20	22	ПН-1, УО-3	
1.3	Степ-аэробика в адаптивной физической культуре	ОПК-1.2; 10.3	-	2	2	20	22	ПН-1, УО-3	
<b>Итого (3 семестр):</b>		-	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	<b>54</b>			
<i>2 семестр</i>									
1.4	Фитбол-аэробика в адаптивной физической культуре	ОПК-1.1; 1.2; 10.3	-	2	2	12	14	ПН-1, УО-3	
1.5	Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья	ОПК-1.1; 1.2; 10.3	-	-	-	12	12	ПН-1, УО-3, ПР-2	
<b>Раздел 2. Шейпинг в адаптивной физической культуре</b>		-	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>УО-1, ПН-1, УО-3, ПР-2</b>	<b>ТТ</b>	
2.1	Шейпинг как научная комплексная система физической культуры	ОПК-1.1; 9.2	-	-	-	13	13	УО-3	
2.2	Методика построения комплекса упражнений шейпинга	ОПК-1.2; 10.3	-	2	2	13	15	УО-1, ПН-1, УО-3, ПР-2	
<b>Итого (4 семестр):</b>		-	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	<b>54</b>			
<i>3 семестр</i>									
<b>Раздел 3. Калланетика в адаптивной физической культуре</b>		-	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>УО-1, ПН-1, УО-3, ПР-2</b>	<b>ТТ</b>	
3.1	Структура и содержание занятий калланетикой	ОПК-1.1; 9.2	-	-	-	8	8	УО-3	
3.2	Методика занятий калланетикой	ОПК-1.2; 10.3	-	2	2	8	10	УО-1, ПН-1, УО-3, ПР-2	
<b>Раздел 4. Стретчинг в адаптивной физической культуре</b>		-	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>УО-1, ПН-1, УО-3, ПР-2</b>	<b>ТТ</b>	
4.1	Структура и содержание занятий стретчингом	ОПК-1.1; 9.2	-	2	2	8	10	ПН-1, УО-3	
4.2	Методика занятий стретчингом для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.2; 10.3	-	-	-	8	8	УО-1, УО-3, ПР-2	
<b>Итого (5 семестр):</b>		-	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>36</b>			

4 семестр										
<b>Раздел 5. Пилатес в адаптивной физической культуре</b>		-	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>УО-1, ПН-1, УО-3, ПР-2</b>	<b>ТТ</b>		
5.1	Система физических упражнений Дюжозефа Пилатеса	ОПК-1.1; 9.2	-	-	-	10	10	УО-3		
5.2	Структура и содержание занятий по системе Пилатеса	ОПК-1.2; 10.3	-	2	2	10	12	ПН-1, УО-3	ТТ	
5.3	Методика занятий по системе Пилатеса для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-9.2; 10.3	-	2	2	12	14	УО-1, УО-3, ПР-2		
<b>Итого (6 семестр):</b>			-	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>36</b>			
<b>Итого (по курсу):</b>			-	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>164</b>	<b>180</b>			

## 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>занятия лекционного типа;</li> <li>занятия семинарского типа.</li> </ul>	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>УО-1 – собеседование;</li> <li>УО-3 –зачет.</li> </ul> <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ПР-1 – тест.</li> <li>ПР-2 – контрольная работа.</li> </ul> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ИС-2 – балльно-рейтинговая система.</li> </ul> <p><i>Контроль практических умений и навыков (ПН):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ПН-1 – ситуационные задачи/практический зачет.</li> </ul>

## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Разделы, темы	Содержание
<i>1 семестр</i>	
<b>1.</b>	<b>Раздел Аэробика как вид двигательной активности</b>
	<b>Тема Характеристика и основные направления аэробики</b>
<b>1.1</b>	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятие «аэробика». Характеристика влияния занятий 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>
	<b>Тема Структура и содержание занятий аэробикой</b>
<b>1.2</b>	<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 (практическое занятие) 1-2.</i> Изучение базовых шагов аэробики</p>



	<p>и их модификаций: марш, базовый шаг, приставной шаг, двойной приставной шаг в сторону, открытый шаг, захлест, V-стэп, ходьба ноги врозь – ноги вместе, подъем колена, шаг – колено, 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, «мятник», «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>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 3-4.</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) 5-7.</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>
	<p><b>Тема Степ-аэробика в адаптивной физической культуре</b></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> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Повторение материала лекции.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 8-10.</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>
1.3	
	<p><i>2 семестр</i></p>
	<p><b>Тема Футбол-аэробика в адаптивной физической культуре</b></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</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-аэробике. Структура и содержание занятий футбол-аэробикой.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Рассмотреть методики применения футбол-аэробики с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11.</i> Структура и содержание занятий футбол-гимнастикой. Показания к занятиям футбол-гимнастикой. Правила подбора упражнений футбол-гимнастики при различных заболеваниях. Методика футбол-гимнастики. Разучивание комплекса упражнений футбол-аэробики. Особенности содержания занятий для лиц с отклонениями</p>
1.4	

	<p>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) 12-14.</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>
1.5	<p><b>Тема Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</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.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15-17.</i> 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>
2	<p align="center"><b>Раздел Шейпинг в адаптивной физической культуре</b></p>
2.1	<p><b>Тема Шейпинг как научная комплексная система физической культуры</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</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. 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><b>Тема Методика построения комплекса упражнений шейпинга</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 18.</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 (практическое занятие) 19-20.</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 семестр
3.	<p align="center"><b>Раздел Калланетика в адаптивной физической культуре</b></p>
3.1	<p><b>Тема Структура и содержание занятий калланетикой</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21.</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</p>

	<p>калланетикой. 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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение базового комплекса упражнений калланетики. Работа с литературой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 22.</i> Закрепление базового комплекса упражнений калланетики. 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> Повторение комплекса упражнений суперкалланетики</p>
<b>3.2</b>	<p align="center"><b>Тема Методика занятий калланетикой</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 23-25.</i> Проведение студентами комплексов упражнений калланетики для основных мышечных групп (для мышц грудной клетки и спины, ног, рук и брюшного пресса) в подготовительной, основной и заключительной частях занятия.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить комплекс упражнений калланетики 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>
<b>4.</b>	<p><b>Раздел Стретчинг в адаптивной физической культуре</b></p>
<b>4.1</b>	<p align="center"><b>Тема «Структура и содержание занятий стретчингом»</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 26.</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) 27-28.</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>
<b>4.2</b>	<p align="center"><b>Тема Методика занятий стретчингом для лиц с отклонениями в состоянии здоровья</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 29.</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>
<b>5.</b>	<p><b>Раздел Пилатес в адаптивной физической культуре</b></p>
<b>5.1</b>	<p align="center"><b>Тема Система физических упражнений Джозефа Пилатеса</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 30.</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. 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>
<b>5.2</b>	<p><b>Тема Структура и содержание занятий по системе Пилатеса</b></p>

	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 31-32.</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) 33-35.</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>
5.3	<p><b><i>Тема Методика занятий по системе Пилатеса для лиц с отклонениями в состоянии здоровья</i></b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 36-38.</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.</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>

### 5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Разделы, темы	Содержание
	<i>1 семестр</i>
<b>1.</b>	<b>Раздел Аэробика как вид двигательной активности</b>
	<b><i>Тема Характеристика и основные направления аэробики</i></b>
1.1	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</p> <p>1. Понятие «аэробика». Задачи аэробики. История возникновения и развития аэробики 2. Характеристика влияния занятий аэробикой на организм человека. 3. Основные направления и виды аэробики. Лечебно-реабилитационное и адаптивное направления аэробики. 4. Классификация видов оздоровительной аэробики. 5. Понятие о низкоударной аэробике. 6. Краткая характеристика видов аэробики: базовая, степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, с элементами восточных единоборств, слайд-аэробика и др. 7. Прикладная аэробика: в реабилитации, в двигательной рекреации. 8. Основная направленность занятий аэробикой в зависимости от возраста. 9. Показания и противопоказания для занятий различными видами аэробики. 10. Сбалансированное питание, правила рационального питания. Режим питания. Организация питания при занятиях оздоровительной аэробикой. 11. Классификация упражнений аэробики. 12. Музыкальное сопровождение в аэробике. Требования к музыкальной подготовленности педагога. 13. Понятие об интенсивности нагрузки в аэробике. Приемы регулирования нагрузки на занятиях аэробикой. 14. Специфические методы разучивания комбинаций в аэробике</p>
1.2	<p><b><i>Тема Структура и содержание занятий аэробикой</i></b></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-стэп, 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, «мятник», «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</p>

	<p>комплексов упражнений для разминки, основной, партерной частей занятия и «заминки».</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Ознакомление с системой специальных жестов, используемых на занятиях по аэробике с глухими и слабослышащими. 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>
1.3	<p><b>Тема Степ-аэробика в адаптивной физической культуре</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</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>
	2 семестр
1.4	<p><b>Тема Футбол-аэробика в адаптивной физической культуре</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</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-аэробике. Структура и содержание занятий футбол-аэробикой. 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. 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>
1.5	<p><b>Тема Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья</b></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: 1. Особенности методики построения комплекса для лиц, имеющих нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, психики (особенности подбора средств, методов, методических приёмов). 2. Психолого-педагогические основы проведения занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности. 3. Использование методик оздоровительной аэробики в адаптивном физическом воспитании. 4. Методика аэробики для инвалидов-колясочников. 5. Структура и содержание занятия. 6. Классификация движений рук для инвалидов-колясочников. Практическое задание: разработать комплекс низкоударной аэробики для инвалидов-колясочников и оформить его в виде конспекта.</p>
2	<b>Раздел Шейпинг в адаптивной физической культуре</b>

	<b>Тема Шейпинг как научная комплексная система физической культуры</b>
2.1	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</p> <p>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</p> <p>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>
	<b>Тема Методика построения комплекса упражнений шейпинга</b>
2.2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 4. 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. Проведение студентами комплексов упражнений шейпинга для коррекции проблемных зон фигуры.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Практическое задание: 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>
	<i>3 семестр</i>
3.	<b>Раздел Калланетика в адаптивной физической культуре</b>
	<b>Тема Структура и содержание занятий калланетикой</b>
3.1	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</p> <p>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>
	<b>Тема Методика занятий калланетикой</b>
3.2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 5. 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.	<b>Раздел Стретчинг в адаптивной физической культуре</b>
	<b>Тема Структура и содержание занятий стретчингом</b>
4.1	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 6. 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</p>

	упражнений стретчинга. Проведение комплексов игрового и парного стретчинга.
	<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><b>Тема Методика занятий стретчингом для лиц с отклонениями в состоянии здоровья</b></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 использование стретчинга на занятиях лечебной гимнастики для восстановления после травм и заболеваний. 10. Особенности использование 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>
	4 семестр
5.	<b>Раздел Пилатес в адаптивной физической культуре</b>
	<b>Тема Система физических упражнений Джозефа Пилатеса</b>
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>
	<b>Тема Структура и содержание занятий по системе Пилатеса</b>
5.2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 7. 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>
	<b>Тема Методика занятий по системе Пилатеса для лиц с отклонениями в состоянии здоровья</b>
5.3	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 8. 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.          Практическое задание: подготовить комплекс из базовых упражнений Пилатеса и оформить его в виде конспекта.</p>

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине

### 6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет в 1, 2, 3, 4 семестрах.

Критерии выставления зачета соответствуют «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГАФКиС».

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине «Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»*

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

*Рейтинговая система дисциплины «Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (1 семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Раздел 1. Аэробика как вид двигательной активности	<b>10</b>		<b>30</b>
1.1 Характеристика и основные направления аэробики		20	
1.2 Структура и содержание занятий аэробикой		20	
1.3 Степ-аэробика в адаптивной физической культуре		20	
<i>ИТОГО:</i>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
	<b>100</b>		

*Рейтинговая система дисциплины «Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (2 семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Раздел 1. Аэробика как вид двигательной активности	<b>10</b>		<b>30</b>
1.4 Фитбол-аэробика в адаптивной физической культуре		15	
1.5 Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья		15	
Раздел 2. Шейпинг в адаптивной физической культуре			
2.1 Шейпинг как научная комплексная система физической культуры		15	
2.2 Методика построения комплекса упражнений шейпинга		15	
<i>ИТОГО:</i>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
	<b>100</b>		



*Рейтинговая система дисциплины «Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»  
(3 семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Раздел 3. Калланетика в адаптивной физической культуре	10		30
3.1 Структура и содержание занятий калланетикой		15	
3.2 Методика занятий калланетикой		15	
Раздел 4. Стретчинг в адаптивной физической культуре			
4.1 Структура и содержание занятий стретчингом		15	
4.2 Методика занятий стретчингом для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	15		
<b>ИТОГО:</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<b>100</b>	

*Рейтинговая система дисциплины «Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»  
(4 семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Раздел 5. Пилатес в адаптивной физической культуре	10		30
5.1 Система физических упражнений Джозефа Пилатеса		20	
5.2 Структура и содержание занятий по системе Пилатеса		20	
5.3 Методика занятий по системе Пилатеса для лиц с отклонениями в состоянии здоровья		20	
<b>ИТОГО:</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<b>100</b>	

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

*Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку*

<i>Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость</i>	<i>Сумма баллов за промежуточную аттестацию</i>	<i>Сумма условных баллов (процентов)</i>	<i>Зачет /незачет</i>	<i>Числовой эквивалент</i>	<i>Оценка</i>	<i>Буквенное обозначение (Оценка ECTS)</i>
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

## 6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет в 1, 2, 4 семестрах.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

## 7 Перечень основной и дополнительной литературы

*Основная литература:*

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / авторы-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений / Авт.-сост. О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев; под ред. Евсеева С.П. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.

*Дополнительная литература:*

3. Зорина Т.С., Наумова Е.В. Практикум по курсу «Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» [Электронный ресурс]. – Чайковский: ЧГИФК, 2011. – 72 с.
4. Аэробика. Теория и методика преподавания занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: Дивизион, 2006. – 304 с.
5. Бурбо Л. Калланетика за 10 минут в день. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 160 с.
6. Венгерова Н.Н., Иванова Ж.А. Физкультурно-оздоровительные технологии для женщин зрелого возраста: Учебно-методическое пособие. – СПб., 2007. – 106с.
7. Кудашова Л.Т. Шейпинг [Электронный ресурс]. – СПб.: ИПК "Вести", 2004. – 46 с.
8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2-х томах. Т.1: Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2-х томах. Т.2: Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
10. Льюк Л.В., Айзятуллова Г.Р. Методические основы базовой аэробики: учебное пособие [Электронный ресурс]. – гриф УМО. – СПб., 2010. – 140 с.
11. Медведева Е.Н. Детский фитнес коррекционно-развивающей направленности: учебное пособие [Электронный ресурс]. – СПб., 2014. – 221 с.
12. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2007. – 160с.
13. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002. – 348с.
14. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте: учебно-метод. пособие [Электронный ресурс]. – СПб., 1999.–80 с.
15. Робинсон Л. и др. Пилатес – управление телом: практич. пособие. – М.: Издательство «Попурри», 2005. – 272 с.
16. Смирнова И.В., Ян Л.А. Бодифлекс, калланетика, пилатес – фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: Сборник. – СПб.: Вектор, 2009. – 215 с.

17. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Под общ.ред. С.П. Евсева. В 2 т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. –М.: Советский спорт, 2007, 2010. – 291 с.
18. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник для студ. высш. и сред.уч. завед. в 2-х томах. Т.2. Содержание и методики адаптивной физической культуры / Под ред. С.П. Евсева.- М: Советский спорт, 2007, 2009. – 448с.
19. Томпсон В. Калланетика для красоты и здоровья. - 2-е изд.– Ростов н/Дону: Феникс, 2004. – 208 с.
20. Томпсон В. Суперкалланетика: быстрый результат за минимальное время. – Ростов н/Дону: Феникс, 2006. – 160 с.
21. Фан Чжи Юн. Стретчинг для здоровья суставов. – Ростов н/Дону. – 2004. – 224 с.
22. Шейпинг: практическое пособие / Авт.- сост. Е.А. Яных, В.А. Захаркина [Электронный ресурс]. – М.: АСТ, 2007. – 157 с.
23. Шипилина И.А. Аэробика. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 224с.
24. Шихин К. Фитнесс-терапия: исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 216 с.

## **8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий**

### **8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем**

<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.	ABBYY 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

### **8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)**

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;

- Электронно-библиотечная система IPRbooks – контракт №6900/20 от 06.07.2020 г. по 24.09.2021г., лицензия продлевается ежегодно.

### • 8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>.
- сайт «Физкультура для всех»: – Режим доступа: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
- Сайт «eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru/>.
- Научно-образовательный портал «ФизкультУРА»: – URL: <http://www.fizkult-ura.ru/>
- Центральная отраслевая библиотека ФКиС [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.

### 8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

### 8.5 Аудио- и видео-пособия

Видеофильмы:

- Видеофильм “Калланетик для начинающих” - 63 мин.
- Видеофильм “Суперкалланетик. Продвинутый курс” - 87 мин.
- Видеофильм “Шейпинг-про” – 60 мин.
- Видеофильм “Шейпинг плюс” – 60 мин.
- Видеофильм “Стретчинг” – 51 мин.
- Видеофильм “Пилатес: начальный уровень”- 51 мин.

### 9 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 прессы 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

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.