

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 21:02:05
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

Фитнес в адаптивном физическом воспитании (Б1.В.ДВ.03.01)

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>2021</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 4 семестр заочная: 4 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 2 часов: 72</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

1 Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) компетенций, предусмотренных ФГОС в части знаний, умений и навыков, необходимых для проведения занятий с использованием фитнес-технологий с лицами, имеющими отклонениями в состоянии здоровья различных возрастных и нозологических групп.

1.2 Задачи дисциплины

- обеспечить освоение студентами основ знаний в области фитнеса для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- формирование у студентов практических умений и навыков выполнения основных физических упражнений, используемых в различных видах фитнеса;
- освоение студентами методических умений и навыков проведения занятий с использованием фитнес-технологий 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 «Фитнес в адаптивном физическом воспитании» 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
Универсальные		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности УК-7.3 Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: - особенности организации и содержания занятий фитнесом с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; - показания и противопоказания к выполнению тех или иных физических упражнений с занимающимися различных возрастных и нозологических групп; - правила здорового образа жизни; - способы оказания помощи и страховки, меры обеспечения безопасности и профилактики травматизма на занятиях; - технику физических упражнений, составляющих основу различных видов фитнеса; - методику обучения двигательным действиям, составляющих основу различных видов фитнеса. Умеет: - формулировать задачи занятия, подбирать средства и методы для их решения с учетом морфофункциональных, социально-

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		<p>психологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп;</p> <ul style="list-style-type: none"> - регулировать физическую и психоэмоциональную нагрузку в процессе занятий; - планировать содержание занятий с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; - выполнять и показывать физические упражнения, составляющих основу разных видов фитнеса. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирования и проведения занятий по различным видам фитнеса для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Фитнес в адаптивном физическом воспитании» (Б1.В.ДВ.03.01) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин: Физическая культура и спорт, Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.

Знания, умения и опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Фитнес в адаптивном физическом воспитании», будут востребованы при изучении последующих дисциплин: Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		4 сем.	Всего
1	Контактная работа	30	30
1.1	Занятия лекционного типа	6	6
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	24	24
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	42	42
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	72	72
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		4 сем.	Всего
1	Контактная работа	8	8
1.1	Занятия лекционного типа	2	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	6	6
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	64/4	64/4

3	Промежуточная аттестация – зачет	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	72	72
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2

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				
Раздел 1. Теоретические основы фитнеса		УК-7.1	6	-	6	6	12	ПР-1, УО-3 ИС-2	ТТ
1.1	Фитнес в адаптивном физическом воспитании	УК-7.1	2	-	2	2	4	УО-3 ИС-2	
1.2	Особенности организации и содержания занятий по фитнесу с учащимися разных нозологических групп	УК-7.1	2	-	2	2	4	ПР-1, УО-3 ИС-2	ТТ
1.3	Основы здорового образа жизни детей	УК-7.1	2	-	2	2	4	УО-3 ИС-2	
Раздел 2. Фитнес-технологии для дошкольников, школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья		УК-7.2 УК-7.3	-	24	24	36	60	УО-3, ПН-1, ИС-2	ТТ
2.1	Базовая аэробика	УК-7.2 УК-7.3	-	2	2	4	6	УО-3, ПН-1, ИС-2	
2.2	Степ-аэробика	УК-7.2 УК-7.3	-	2	2	4	6	УО-3, ПН-1, ИС-2	ТТ
2.3	Фитбол-гимнастика	УК-7.2 УК-7.3	-	2	2	2	4	УО-3, ПН-1, ИС-2	
2.4	Танцевальная аэробика	УК-7.2 УК-7.3	-	2	2	4	6	УО-3, ПН-1, ИС-2	
2.5	Лечебно-профилактический танец «фитнес-танс»	УК-7.2 УК-7.3	-	4	4	4	8	УО-3, ПН-1, ИС-2	
2.6	Логоритмика	УК-7.2 УК-7.3	-	4	4	4	8	УО-3, ПН-1, ИС-2	ТТ
2.7	Стретчинг	УК-7.2 УК-7.3	-	2	2	2	4	УО-3, ПН-1, ИС-2	
2.8	Хатха-йога	УК-7.2 УК-7.3	-	2	2	4	6	УО-3, ПН-1, ИС-2	
2.9	Пилатес	УК-7.2 УК-7.3	-	2	2	4	6	УО-3, ПН-1, ИС-2	
2.10	Атлетическая гимнастика	УК-7.2 УК-7.3	-	2	2	4	6	УО-3, ПН-1, ИС-2	
Итого (по курсу):			6	24	30	42	72		

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				
Раздел 1. Теоретические основы фитнеса		УК-7.1	2	-	2	10	12	ПР-1, УО-3	ТТ
1.1	Фитнес в адаптивном физическом воспитании	УК-7.1	2	-	2	2	4	УО-3	
1.2	Особенности организации и содержания занятий по фитнесу с учащимися разных нозологических групп	УК-7.1	-	-	-	4	4	ПР-1, УО-3	ТТ
1.3	Основы здорового образа жизни детей	УК-7.1	-	-	-	4	4	УО-3	
Раздел 2. Фитнес-технологии для дошкольников, школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья		УК-7.2 УК-7.3	-	6	6	54	60	УО-3, ПН-1	ТТ
2.1	Базовая аэробика	УК-7.2 УК-7.3	-	2	2	5	7	УО-3, ПН-1	
2.2	Степ-аэробика	УК-7.2 УК-7.3	-	-	-	5	5	УО-3, ПН-1	ТТ
2.3	Фитбол-гимнастика	УК-7.2 УК-7.3	-	-	-	5	5	УО-3, ПН-1	
2.4	Танцевальная аэробика	УК-7.2 УК-7.3	-	-	-	5	5	УО-3, ПН-1	
2.5	Лечебно-профилактический танец «фитнес-танс»	УК-7.2 УК-7.3	-	2	2	6	8	УО-3, ПН-1	
2.6	Логоритмика	УК-7.2 УК-7.3	-	-	-	6	6	УО-3, ПН-1	ТТ
2.7	Стретчинг	УК-7.2 УК-7.3	-	-	-	5	5	УО-3, ПН-1	
2.8	Хатха-йога	УК-7.2 УК-7.3	-	2	2	6	8	УО-3, ПН-1	
2.9	Пилатес	УК-7.2 УК-7.3	-	-	-	5	5	УО-3, ПН-1	
2.10	Атлетическая гимнастика	УК-7.2 УК-7.3	-	-	-	6	6	УО-3, ПН-1	
Итого (по курсу):			2	6	8	64	72		

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"> занятия лекционного типа; занятия семинарского типа. 	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> УО-3 –зачет. <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ПР-1 – тест, письменный ответ. <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ИС-2 – балльно-рейтинговая система. <p><i>Контроль практических умений и навыков (ПН):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ПН-1 – ситуационные задачи/практический зачет.

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Разделы, темы	Содержание
1	Раздел «Теоретические основы фитнеса»
	<i>Тема «Фитнес в адаптивном физическом воспитании»</i>
1.1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятие о фитнесе. Роль и задачи фитнеса в АФВ. Виды групповых программ фитнеса. Фитнес-технологии, используемые в АФВ у дошкольников, школьников и студентов. Подбор упражнений и видов фитнес-технологий с учетом нозологических групп и возраста занимающихся. Способы регулирования нагрузки на занятиях фитнесом.</p> <p><i>СР.</i> Работа с литературой. Изучить историю развития фитнеса в мире и России.</p>
	<i>Тема «Особенности организации и содержания занятий по фитнесу с учащимися разных нозологических групп»</i>
1.2	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Особенности организация и содержания занятий по фитнесу с занимающимися, имеющими нарушения зрения, слуха, интеллекта, опорно-двигательного аппарата. Показания и противопоказания к отдельным видам физических упражнений. Виды фитнеса, рекомендуемые для занимающихся с различными нарушениями в состоянии здоровья. Фитнес-тестирование.</p> <p><i>СР.</i> Работа с литературой. Подобрать тесты для оценки функциональной и физической подготовленности для учащихся разного возраста.</p>
	<i>Тема «Основы здорового образа жизни детей»</i>
1.3	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Анатомо-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика организма детей с отклонениями в состоянии здоровья. Особенности состояния здоровья и физической подготовленности детей с нарушениями в состоянии здоровья. Понятие и составляющие здорового образа жизни. Состав полноценного питания детей. Режим дня, закаливание, массаж. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для детей с отклонениями в состоянии здоровья.</p> <p><i>СР.</i> Работа с литературой. Составление конспекта на тему «Правила здорового образа жизни»</p>
2.	Раздел «Фитнес-технологии для дошкольников, школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья»
	<i>Тема «Базовая аэробика»</i>
2.1	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой. Особенности проведения занятий по аэробике с дошкольниками, школьниками и студентами с ОВЗ. Освоение комплекса упражнений «зверобики» для детей дошкольного возраста. Демонстрация студентами комплексов упражнений для разминки, основной, партерной и заключительной частей по аэробике для занимающихся с ОВЗ.</p> <p><i>СР.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений аэробики и оформить его в виде конспекта (нозология и возраст по выбору).</p>
	<i>Тема Степ-аэробика</i>
2.2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Структура и содержание занятий по степ-аэробике. Особенности проведения и методика занятий по степ-аэробике для дошкольников, школьников и студентов с ОВЗ. 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 комплексов упражнений для разминки, основной, партерной или заключительной частей по степ-аэробике.</p> <p><i>СР.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений по степ-аэробике и оформить его в виде конспекта (нозология и возраст по выбору).</p>
	<i>Тема «Фитбол-гимнастика»</i>

2.3	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Физиологическое воздействие футбола на организм занимающихся. Правила подбора мяча. Классификация упражнений футбол-гимнастики. Структура и содержание занятий футбол-гимнастикой. Проведение студентами комплексов упражнений футбол-гимнастики для подготовительной, основной и заключительной части занятия. Подвижные игры с футболом.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений футбол-гимнастики (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Работа с литературой.
2.4	<i>Тема «Танцевальная аэробика»</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Разновидности танцевальной аэробики (фанк-аэробика, хип-хоп-аэробика, латина, джаз-аэробика, зумба). Использование танцевальной аэробики в адаптивном физическом воспитании. Танцы на инвалидных колясках. Демонстрация студентами комплексов упражнений для разминки, основной, партерной или заключительной частей по танцевальной аэробике.
	<i>СР.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений танцевальной аэробики (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Работа с литературой.
2.5	<i>Тема «Лечебно-профилактический танец «фитнес-данс»</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-6.</i> Музыка и танец как средство оздоровления. Задачи и средства лечебно-профилактического танца. Структура и основные принципы занятий. Разучивание комплексов упражнений лечебно-профилактического танца для детей разного возраста.
	<i>СР.</i> Работа с литературой. Составить конспект занятия по лечебно-профилактическому танцу для дошкольников с ОВЗ.
2.6	<i>Тема «Логоритмика»</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-8.</i> Понятие, цель и задачи логопедической ритмики. Музыкально-ритмическое воздействие на детей дошкольного возраста, школьников, подростков и взрослых с речевой патологией. Применение логоритмики в процессе адаптивного физического воспитания учащихся с речевой патологией. Средства логоритмики. Разучивание комплексов упражнений логоритмики для занимающихся с речевой патологией. Логоритмические игры.
	<i>СР.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений логоритмики и оформить его в виде конспекта.
2.7	<i>Тема «Стретчинг»</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Использование упражнений стретчинга на занятиях по адаптивному физическому воспитанию. Основные правила при выполнении упражнений стретчинга. Методика игрового стретчинга для дошкольников. Проведение студентами комплексов упражнений стретчинга.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Разработать комплекс упражнений стретчинга для подготовительной, основной или заключительной части занятия (по выбору студента) и оформить в виде конспекта
2.8	<i>Тема «Хатха-йога»</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Влияние занятий хатха-йогой на организм. Структура и содержание занятий хатха-йогой. Сюжетно-игровая форма занятий. Ознакомление с комплексом хатха-йоги для дошкольников. Йога в сказках. Проведение студентами комплексов упражнений хатха-йоги.
	<i>СР.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений хатха-йоги (возраст и нозология по выбору студента) и оформить его в виде конспекта.
2.9	<i>Тема «Пилатес»</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</i> Принципы системы Пилатеса. Основные понятия пилатес. Цель и задачи системы упражнений Пилатеса. Основные правила занятий. Структура и содержание занятий по системе Пилатеса. Оборудование и инвентарь, используемый на занятиях по системе Пилатеса. Использование пилатеса в процессе АФВ студентов специальной медицинской группы.

	<p>Проведение студентами комплексов упражнений по системе Пилатеса в подготовительной, основной и заключительной частях занятия.</p> <p><i>СР.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений пилатеса (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Освоение техники базовых упражнений.</p>
2.10	<i>Тема «Атлетическая гимнастика»</i>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</i> Особенности занятий атлетической гимнастикой для учащихся с отклонениями в состоянии здоровья разного возраста. Противопоказания к некоторым видам физических упражнений. Структура и содержание занятий атлетической гимнастикой, особенности составления программ. Базовые упражнения атлетической гимнастики. Виды тренажеров, оборудования и инвентаря. Техника безопасности при работе на тренажерах. Проведение комплексов упражнений атлетической гимнастики.</p>
	<p><i>СР.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений атлетической гимнастики (нозология и возраст по выбору). Ознакомление с анатомией силовых упражнений.</p>

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

<i>Разделы, темы</i>	<i>Содержание</i>
1	Раздел Теоретические основы фитнеса
1.1	<i>Тема «Фитнес в адаптивном физическом воспитании»</i>
	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятие о фитнесе. Роль и задачи фитнеса в АФВ. Виды групповых программ фитнеса. Фитнес-технологии, используемые в АФВ у дошкольников, школьников и студентов. Подбор упражнений и видов фитнес-технологий с учетом нозологических групп и возраста занимающихся. Способы регулирования нагрузки на занятиях фитнесом.</p> <p><i>СР.</i> Работа с литературой.</p>
1.2	<i>Тема «Особенности организации и содержания занятий по фитнесу с учащимися разных нозологических групп»</i>
	<p><i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</i> Особенности организация и содержания занятий по фитнесу с занимающимися, имеющими нарушения зрения, слуха, интеллекта, опорно-двигательного аппарата. Показания и противопоказания к отдельным видам физических упражнений. Виды фитнеса, рекомендуемые для занимающихся с различными нарушениями в состоянии здоровья. Фитнес-тестирование. Подобрать тесты для оценки функциональной и физической подготовленности для занимающихся разного возраста.</p>
1.3	<i>Тема «Основы здорового образа жизни детей»</i>
	<p><i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</i> Анатомо-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика организма детей с отклонениями в состоянии здоровья. Особенности состояния здоровья и физической подготовленности детей с нарушениями в состоянии здоровья. Понятие и составляющие здорового образа жизни. Состав полноценного питания детей. Режим дня, закаливание, массаж. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для детей с отклонениями в состоянии здоровья. Правила здорового образа жизни.</p>
2.	Раздел «Фитнес-технологии для дошкольников, школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья»
2.1	<i>Тема «Базовая аэробика»</i>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой. Особенности проведения занятий по аэробике с дошкольниками, школьниками и студентами с ОВЗ. Освоение комплекса упражнений «зверобики» для детей дошкольного возраста. Демонстрация студентами комплексов упражнений для разминки, основной, партерной и заключительной частей по аэробике для занимающихся с ОВЗ.</p>

	<i>СР. Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений аэробики и оформить его в виде конспекта (нозологика и возраст по выбору).</i>
	<i>Тема Степ-аэробика</i>
2.2	<i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Структура и содержание занятий по степ-аэробике. Особенности проведения занятий по степ-аэробике для дошкольников, школьников и студентов с ОВЗ. Изучение комплексов упражнений для разминки, основной, партерной частей занятия и «заминки». Рекомендации при подборе упражнений для занятия аэробикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Освоение комплекса упражнений степ-аэробики. Подготовить комплекс упражнений по степ-аэробики и оформить его в виде конспекта (нозологика и возраст по выбору).</i>
	<i>Тема «Фитбол-гимнастика»</i>
2.3	<i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Физиологическое воздействие фитбола на организм занимающихся. Правила подбора мяча. Классификация упражнений фитбол-гимнастики. Структура и содержание занятий фитбол-гимнастикой. Освоение комплекса упражнений фитбол-гимнастики. Подвижные игры с фитболом. Подготовить комплекс упражнений фитбол-гимнастики (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта.</i>
	<i>Тема «Танцевальная аэробика»</i>
2.4	<i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Разновидности танцевальной аэробики (фанк-аэробика, хип-хоп-аэробика, латина, джаз-аэробика, зумба). Использование танцевальной аэробики в адаптивном физическом воспитании. Танцы на инвалидных колясках. Освоение комплекса упражнений танцевальной аэробики. Подготовить комплекс упражнений танцевальной аэробики (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Работа с литературой.</i>
	<i>Тема «Лечебно-профилактический танец «фитнес-данс»</i>
2.5	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2. Музыка и танец как средство оздоровления. Задачи и средства лечебно-профилактического танца. Структура и основные принципы занятий. Разучивание комплексов упражнений лечебно-профилактического танца для детей разного возраста.</i> <i>СР. Работа с литературой. Составить конспект занятия по лечебно-профилактическому танцу для дошкольников с ОВЗ.</i>
	<i>Тема «Логоритмика»</i>
2.6	<i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Понятие, цель и задачи логопедической ритмики. Музыкально-ритмическое воздействие на детей дошкольного возраста, школьников, подростков и взрослых с речевой патологией. Применение логоритмики в процессе адаптивного физического воспитания учащихся с речевой патологией. Средства логоритмики. Изучение комплекса упражнений логоритмики для занимающихся с речевой патологией. Логоритмические игры. Подготовить комплекс упражнений логоритмики и оформить его в виде конспекта.</i>
	<i>Тема «Стретчинг»</i>
2.7	<i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Использование упражнений стретчинга на занятиях по адаптивному физическому воспитанию. Основные правила при выполнении упражнений стретчинга. Методика игрового стретчинга для дошкольников. Изучение комплексов упражнений стретчинга. Разработать комплекс упражнений стретчинга для подготовительной, основной или заключительной части занятия (по выбору студента) и оформить в виде конспекта</i>
	<i>Тема «Хатха-йога»</i>
2.8	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3. Влияние занятий хатха-йогой на организм. Структура и содержание занятий хатха-йогой. Сюжетно-игровая форма занятий. Ознакомление с комплексом хатха-йоги для дошкольников. Йога в сказках. Проведение студентами комплексов упражнений хатха-йоги.</i>

	<i>СР. Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений хатха-йоги (возраст и нозология по выбору студента) и оформить его в виде конспекта.</i>
2.9	<i>Тема «Пилатес»</i>
	<i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Принципы системы Пилатеса. Основные понятия пилатес. Цель и задачи системы упражнений Пилатеса. Основные правила занятий. Структура и содержание занятий по системе Пилатеса. Оборудование и инвентарь, используемый на занятиях по системе Пилатеса. Использование пилатеса в процессе АФВ студентов специальной медицинской группы. Подготовить комплекс упражнений пилатеса (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Освоение техники базовых упражнений пилатеса.</i>
2.10	<i>Тема «Атлетическая гимнастика»</i>
	<i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Особенности занятий атлетической гимнастикой для учащихся с отклонениями в состоянии здоровья разного возраста. Противопоказания к некоторым видам физических упражнений. Структура и содержание занятий атлетической гимнастикой, особенности составления программ. Базовые упражнения атлетической гимнастики. Виды тренажеров, оборудования и инвентаря. Техника безопасности при работе на тренажерах. Проведение комплексов упражнений атлетической гимнастики. Ознакомление с анатомией силовых упражнений. Подготовить комплекс упражнений атлетической гимнастики (нозология и возраст по выбору).</i>

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 4 семестре.

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

Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине «Фитнес в АФВ»

<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 «Фитнес в АФВ»

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Раздел 1. Теоретические основы фитнеса		10	
Раздел 2. Фитнес-технологии для дошкольников, школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья	10	50	30
<i>ИТОГО:</i>	<i>10</i>	<i>60</i>	<i>30</i>
		100	

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

Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку

Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость	Сумма баллов за промежуточную аттестацию	Сумма условных баллов (процентов)	Зачет /незачет	Числовой эквивалент	Оценка	Буквенное обозначение (Оценка ECTS)
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 4 семестре.

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.
3. Детский фитнес: учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006. – 160 с.

Дополнительная литература:

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. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2-х томах. Т.1: Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2-х томах. Т.2: Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
7. Льюк Л.В., Айзятуллова Г.Р. Методические основы базовой аэробики: учебное пособие [Электронный ресурс]. – гриф УМО. – СПб., 2010. – 140 с.
8. Медведева Е.Н. Детский фитнес коррекционно-развивающей направленности: учебное пособие [Электронный ресурс]. – СПб., 2014. – 221 с.

9. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2007. – 160с.
10. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 348с.
11. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учеб. пособие для вузов / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 127 с.
12. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте: учебно-метод. пособие [Электронный ресурс]. –Спб., 1999.–80 с.
13. Робинсон Л. и др. Пилатес – управление телом: практич. пособие. – М.: Издательство «Попурри», 2005. – 272 с.
14. Токарская Л. В. Методика преподавания физической культуры детям и подросткам с умственной отсталостью: учеб. пособие для вузов. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 190 с.
15. Фан Чжи Юн. Стретчинг для здоровья суставов. – Ростов н/Дону. – 2004. – 224 с.
16. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс». Учебное пособие. – СПб.: Детство-ПРЕСС, 2007. – 384 с.
17. Шипилина И.А. Аэробика. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 224с.
18. Шихин К. Фитнесс-терапия: исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. – М.: Terra-Спорт, 2001. – 216 с.

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта
<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

8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – 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, 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 “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 спортивный зал, для проведения занятий семинарского типа 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

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.