

Документ подписан простой электронной подписью.  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор «ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
Дата подписания: 08.11.2023 08:16:35  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef37c1a2d2

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

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе  
к.э.н., доцент Пиунова М.А.

« 19 » апреля 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<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» «Адаптивное физическое воспитание»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>Бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2019</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 4 семестр заочная: 4 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 2 часов: 72</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы      Бушманова Т.С., ст. преподаватель

Рецензент      Мокрушина И.А., к.п.н., доцент

**Рабочая программа утверждена на заседании кафедры**  
Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

« 16 » \_\_\_\_\_ апреля \_\_\_\_\_ 2019 г., протокол № 12.

Заведующий кафедрой АФКи ОТ      к.п.н., доцент      \_\_\_\_\_      Мокрушина И.А.

**Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»**  
« 17 » \_\_\_\_\_ апреля \_\_\_\_\_ 2019 г., протокол № 9.

Секретарь учебно-методического совета      к.б.н., доцент      \_\_\_\_\_      Синяк Е. Д.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГИФК», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

## 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	<b>УК-7.1</b> Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни <b>УК-7.2</b> Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности <b>УК-7.3</b> Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает:</b> - 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

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

### 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	Всего трудоемкость дисциплины:		
		<i>в академических часах</i>	72
		<i>в зачетных единицах</i>	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				
<b>Раздел 1. Теоретические основы фитнеса</b>		УК-7.1	<b>6</b>	-	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	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	ТТ
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	
1.3	Основы здорового образа жизни детей	УК-7.1	2	-	2	2	4	УО-3 ИС-2	
<b>Раздел 2. Фитнес-технологии для дошкольников, школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья</b>		УК-7.2 УК-7.3	-	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>60</b>	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	ТТ
2.2	Степ-аэробика	УК-7.2 УК-7.3	-	2	2	4	6	УО-3, ПН-1, ИС-2	
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	
<b>Итого (по курсу):</b>			<b>6</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>42</b>	<b>72</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				
<b>Раздел 1. Теоретические основы фитнеса</b>		УК-7.1	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>ПР-1, УО-3</b>	<b>ТТ</b>
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	
<b>Раздел 2. Фитнес-технологии для дошкольников, школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья</b>		УК-7.2 УК-7.3	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>УО-3, ПН-1</b>	<b>ТТ</b>
2.1	Базовая аэробика	УК-7.2 УК-7.3	-	2	2	5		УО-3, ПН-1	
2.2	Степ-аэробика	УК-7.2 УК-7.3	-	-	-	5		УО-3, ПН-1	ТТ
2.3	Фитбол-гимнастика	УК-7.2 УК-7.3	-	-	-	5		УО-3, ПН-1	
2.4	Танцевальная аэробика	УК-7.2 УК-7.3	-	-	-	5		УО-3, ПН-1	
2.5	Лечебно-профилактический танец «фитнес-данс»	УК-7.2 УК-7.3	-	2	2	6		УО-3, ПН-1	
2.6	Логоритмика	УК-7.2 УК-7.3	-	-	-	6		УО-3, ПН-1	ТТ
2.7	Стретчинг	УК-7.2 УК-7.3	-	-	-	5		УО-3, ПН-1	
2.8	Хатха-йога	УК-7.2 УК-7.3	-	2	2	6		УО-3, ПН-1	
2.9	Пилатес	УК-7.2 УК-7.3	-	-	-	5		УО-3, ПН-1	
2.10	Атлетическая гимнастика	УК-7.2 УК-7.3	-	-	-	6		УО-3, ПН-1	
<b>Итого (по курсу):</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	<b>72</b>		

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

<i>Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций</i>	<i>Оценочные средства для аттестации</i>
<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-3 –зачет.</li> </ul> <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ПР-1 – тест, письменный ответ.</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)

<i>Разделы, темы</i>	<i>Содержание</i>
<b>1</b>	<b>Раздел «Теоретические основы фитнеса»</b>
	<i>Тема «Фитнес в адаптивном физическом воспитании»</i>
<b>1.1</b>	<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>
<b>1.2</b>	<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>
<b>1.3</b>	<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>
<b>2.</b>	<b>Раздел «Фитнес-технологии для дошкольников, школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья»</b>
	<i>Тема «Базовая аэробика»</i>
<b>2.1</b>	<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</p>

	упражнений для разминки, основной, партерной и заключительной частей по аэробике для занимающихся с ОВЗ. <i>СР.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений аэробики и оформить его в виде конспекта (нозологика и возраст по выбору).
	<i>Тема Степ-аэробика</i>
2.2	<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. <i>СР.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений по степ-аэробике и оформить его в виде конспекта (нозологика и возраст по выбору).
	<i>Тема «Фитбол-гимнастика»</i>
2.3	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Физиологическое воздействие фитбола на организм занимающихся. Правила подбора мяча. Классификация упражнений фитбол-гимнастики. Структура и содержание занятий фитбол-гимнастикой. Проведение студентами комплексов упражнений фитбол-гимнастики для подготовительной, основной и заключительной части занятия. Подвижные игры с фитболом. <i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений фитбол-гимнастики (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Работа с литературой.
	<i>Тема «Танцевальная аэробика»</i>
2.4	<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.
	<i>Тема «Лечебно-профилактический танец «фитнес-данс»</i>
2.5	<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.
	<i>Тема «Логоритмика»</i>
2.6	<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.
	<i>Тема «Стретчинг»</i>
2.7	<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.



	<p><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</p>
2.8	<p><i>Тема «Хатха-йога»</i></p>
	<p><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.</p>
	<p><i>СР.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений хатха-йоги (возраст и нозология по выбору студента) и оформить его в виде конспекта.</p>
2.9	<p><i>Тема «Пилатес»</i></p>
	<p><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. 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	<p><i>Тема «Атлетическая гимнастика»</i></p>
	<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)

Разделы, темы	Содержание
<b>1</b>	<b>Раздел Теоретические основы фитнеса</b>
1.1	<p><i>Тема «Фитнес в адаптивном физическом воспитании»</i></p>
	<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	<p><i>Тема «Особенности организации и содержания занятий по фитнесу с учащимися разных нозологических групп»</i></p>
	<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>

	<i>Тема «Основы здорового образа жизни детей»</i>
1.3	<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.
2.	<b>Раздел «Фитнес-технологии для дошкольников, школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья»</b>
	<i>Тема «Базовая аэробика»</i>
2.1	<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. <i>СР.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений аэробики и оформить его в виде конспекта (нозологика и возраст по выбору).
	<i>Тема Степ-аэробика</i>
2.2	<i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</i> 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-аэробике и оформить его в виде конспекта (нозологика и возраст по выбору).
	<i>Тема «Фитбол-гимнастика»</i>
2.3	<i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</i> 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>Тема «Танцевальная аэробика»</i>
2.4	<i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</i> 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>Тема «Лечебно-профилактический танец «фитнес-данс»</i>
2.5	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</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.
	<i>Тема «Логоритмика»</i>
2.6	<i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</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. Изучение

	комплекса упражнений логоритмики для занимающихся с речевой патологией. Логоритмические игры. Подготовить комплекс упражнений логоритмики и оформить его в виде конспекта.
2.7	<i>Тема «Стретчинг»</i>
	<i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</i> 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
2.8	<i>Тема «Хатха-йога»</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</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>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</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. Подготовить комплекс упражнений пилатеса (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Освоение техники базовых упражнений пилатеса.
2.10	<i>Тема «Атлетическая гимнастика»</i>
	<i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</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. Ознакомление с анатомией силовых упражнений. Подготовить комплекс упражнений атлетической гимнастики (нозология и возраст по выбору).

## 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 ЧГИФК».

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине*

<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*

<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>
		<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 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. Люйк 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	Рег. номер лицензии	Срок действия лицензии	Назначение программного продукта
1.	Операционная система Windows XP Professional	43037028, 62510214, 47472528	Бессрочно	Операционная система
2.	Операционная система Windows 7 Professional	62041969, 61014493, 62510214, 61014493, 46300350	Бессрочно	Операционная система
3.	Операционная система Windows XP Professional	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
4.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard	48382521, 62041969, 61543164, 61014493	Бессрочно	Пакет офисных программ
5.	Пакет офисных программ Microsoft office 2010 Standard	62686821, 61014493, 64069177, 61554815, 62510214, 61543164	Бессрочно	Пакет офисных программ
6.	GIMP	GNU GPL	Бессрочно	Графический редактор
7.	7-zip	GNU LGPL	Бессрочно	Архиватор
8.	STDUViewer	Соглашение о некоммерческом использовании программного продукта STDUViewer между ООО «Торинж» и ФГБОУ ВО «ЧГИФК»	Бессрочно	Просмотр PDF-документов
9.	Chrome	ССА 2.5	Бессрочно	Интернет обозреватель
10.	FireFox	Mozilla Public license 2.0	Бессрочно	Интернет обозреватель
11.	СПС Консультант-плюс	Договор № РДД220/11 от 28.02.2011 между ФГБОУ ВО «ЧГИФК» и ЗАО «Телеком-Плюс»	Пролонгируется ежегодно	Справочная правовая система
12.	Операционная система Windows 7 Basic	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
13.	Операционная система Windows 8 для одного языка	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
14.	Операционная система Windows XP Home Basic	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
15.	Яндекс Браузер	GPL	Бессрочно	Интернет обозреватель

### 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 №3214/19 от 05.07.2019, 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>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</i>	<i>Оснащенность специальных помещений</i>	<i>Перечень лицензионного программного обеспечения, реквизиты подтверждающего документа</i>
<p>аудитория № 322 учебная аудитория, ЛФК зал для проведения практических занятий, занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>20 посадочных мест</p> <p>Демонстрационное оборудование: проектор, ноутбук.</p> <p>Спортивный инвентарь и оборудование: гантели (4 шт.), гантели неопреновые 2.0 (10 шт.), гантели «Премиум на 1 кг. (12 шт.), дартс 18 (1 шт.), диск «Здоровье» (5 шт.), доска наклонная деревянная (1 шт.), дрютики (1 уп.), дуга для подлезания 50 см. (2 шт.), дуга для подлезания 60 см. (2 шт.), кегли (2 комплекта), коврик туристический (15 шт.), медицинбол (11 шт.), мяч волейбольный «Sunrise» (1 шт.), мяч волейбольный UFA (1 шт.), мяч гимнастический 65 см (5 шт.), мяч гимнастический 75 см. (6 шт.), мяч гимнастический (90 см.), мяч для фитнеса «Атеми» (1 шт.), насос для мячей (1 шт.), обруч утяжеленный (8 шт.), палка гимнастическая деревянная (24 шт.), пирамида для гантелей на 8 пар (2шт.), скакалка 3 м. (8 шт.), утяжелители 2,0 кг (1 шт.), утяжелители класса Люкс (1 шт.), утяжелители нейлон 1,5 кг. (2 шт.), утяжелители неопреновые 1,5 кг. (1 шт.), утяжелители стандарт (1 шт.), утяжелители универсальные (1 шт.), утяжелитель на ноги 0,8 кг. (1 шт.), утяжелители на ноги 0,9 кг. (3 шт.), утяжелители на ног 1 кг. (2 шт.), утяжелители на руки 0,3 кг. (3 шт.), утяжелители на руки 0,4 кг. (1 шт.), щит для метания в цель навесной (1 шт.), эспандер для фитнеса (9 шт.), мяч волейбольный MVA 200 (1 шт.), мяч полусфера (5 шт.), зеркала.</p> <p>Учебное оборудование: учебная доска</p>	<p>Операционная система семейства Windows № лицензии 46300350, пакет офисных программ лицензия № 46300350</p>
<p>аудитория № 138 спортивный зал, для проведения занятий семинарского типа</p>	<p>Спортивный инвентарь и оборудование: коврик туристический (11 шт.), магнитола «Самсунг» (1 шт.), тренажер</p>	<p>-</p>

<p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>эллиптический Vento C-207 (1 шт.), велоэргометр BC 6810 (1шт.), детский комплекс «Карусель», степпер (1 шт.), степ-платформа 2 уровня (10 шт.), велотренажер магнитный Riva (1 шт.), дорожка беговая электрическая Linia (2 шт.), скамья гимнастическая (2 шт.), степпер (10 шт.), стойка (10 шт.), тренажер эллиптический Vento (1 шт.), зеркало (6 шт.), крепезж (27) шт.</p>	
<p>аудитория № 138 А Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>Спортивный инвентарь и оборудование: Сигнальный конус (35 шт.), мяч для минифутбола (2 шт.), бодибар 2 кг. (20 шт.), гантели (10 шт.), гантели Лего 0,7 кг. (30 шт.), гантели неопреновые 1 кг. (30 шт.), гантели неопреновые 1,5 кг. (30 шт.), гантели неопреновые 2 кг. (6 шт.), гантели неопреновые 3 кг. (20 шт.), гантели неопреновые 3 кг. (6 шт.), гантели неопреновые 4 кг. (26 шт.), медицинбол (9 шт.), медицинбол 1 кг (10 шт.), мяч баскетбольный Spalding (1шт.), мяч волейбольный Mikasa (2 шт.), мяч гимнастический (6 шт.), мяч для атлетических упражнений 1 кг. (6 шт.), мяч для атлетических упражнений 2 кг. (4 шт.), мяч массажный (10 шт.), мяч футбольный Mitre (1 шт.), мяч футбольный Umbro (1 шт.), палка гимнастическая (23 шт.), ролик для пресса двойной (2 шт.), скакалка (18 шт.), эспандер лыжника (2 шт.), эспандер лыжника с ручками (10 шт.)</p>	
<p>аудитория № 307 для проведения индивидуальных консультаций</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>7 посадочных мест Демонстрационное оборудование: компьютер (2 шт.), принтер (2 шт.), сканер</p>	<p>Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM, пакет офисных программ лицензия № 62686821</p>
<p>аудитория № 204 аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) и самостоятельной работы</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>Демонстрационное оборудование: компьютеры (3 шт.)</p>	<p>Операционная система семейства Windows № лицензии 62041969, пакет офисных программ лицензия № 62686821</p>
<p>аудитория № 109 библиотека, аудитории для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) и самостоятельной работы</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>48 посадочных мест Демонстрационное оборудование: компьютер Lenovo S40-40 (14 шт.), компьютер Instar Modern (2 шт.), компьютер Aquarius Pro P30 (1 шт.), копировальный аппарат WorkCentre – 1 шт., сканер CanonCanoScanLIDE210 (1 шт.), читающая машина Sara CE (1 шт.), принтер Брайля EmBraille ViewPlus (1шт.), тактильный дисплей Брайля Focus 14 Blue (1шт.)</p>	<p>Автоматизированная информационно-библиотечная система «МАРК-SQL» (marc21). Автоматизированная Информационная система «МАРК-SQL» - Internet Лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности № 045/2012-М от 26 апреля 2012г. - копия свидетельства о государственной регистрации базы данных</p>



		№ 2010620708 от 30.11.2010 г.; - копия свидетельства о регистрации СМИ Эл № ФС 77-43102 от 20.12.2010 г.;
--	--	--

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.