

Документ подписан простой электронной подписью.  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
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**

**Аэробика в адаптивном физическом воспитании (Б1.В.ДВ.03.02)**

<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>



## 1 Цели и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – 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, практических умений и навыков, необходимых для проведения занятий по аэробике в адаптивном физическом воспитании.

### 1.2 Задачи дисциплины

- обеспечить освоение студентами основ знаний в области организации и содержания занятий по аэробике для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- формирование у студентов практических умений и навыков выполнения основных упражнений аэробики;
- освоение студентами методических умений и навыков проведения занятий по аэробике применительно 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 «Аэробика 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 Знает</b> способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни <b>УК-7.2 Умеет</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности <b>УК-7.3 Владеет</b> здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- особенности организации и содержания занятий аэробикой с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся;</li><li>- показания и противопоказания к выполнению тех или иных физических упражнений с занимающимися различных возрастных и нозологических групп;</li><li>- правила здорового образа жизни;</li><li>- способы оказания помощи и страховки, меры обеспечения безопасности и профилактики травматизма на занятиях;</li><li>- технику физических упражнений, составляющих основу аэробики;</li><li>- методику обучения двигательным действиям, составляющих основу аэробики.</li></ul> <b>Умеет:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- формулировать задачи занятия,</li></ul>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		<p>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;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 аэробики.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования и проведения занятий по аэробике для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.</li> </ul>

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Аэробика в адаптивном физическом воспитании» (Б1.В.ДВ.03.02) 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 «Аэробика 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	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				
<b>Раздел 1. Аэробика как вид двигательной активности</b>									
	УК-7.1	6	-	6	8	14	ПР-1, УО-3 ИС-2	ТТ	
1.1	Характеристика и основные направления аэробики	УК-7.1	2	-	2	2	4	ПР-1, УО-3 ИС-2	
1.2	Структура и содержание занятий аэробикой	УК-7.1	2	-	2	2	4	ПР-1, УО-3 ИС-2	ТТ
1.3	Основы здорового образа жизни. Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой	УК-7.1	2	-	2	4	6	УО-3, ИС-2	
<b>Раздел 2. Аэробика в адаптивном физическом воспитании</b>									
	УК-7.2 УК-7.3	-	24	24	34	58	УО-3, ПН-1, ИС-2	ТТ	
2.1	Базовая аэробика	УК-7.2 УК-7.3	-	6	6	8	14	УО-3, ПН-1, ИС-2	
2.2	Степ-аэробика	УК-7.2 УК-7.3	-	4	4	6	10	УО-3, ПН-1, ИС-2	ТТ
2.3	Фитбол-аэробика	УК-7.2 УК-7.3	-	4	4	6	10	УО-3, ПН-1, ИС-2	
2.4	Танцевальная аэробика	УК-7.2 УК-7.3	-	4	4	6	10	УО-3, ПН-1, ИС-2	
2.5	Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья	УК-7.2 УК-7.3	-	6	6	4	14	УО-3, ПН-1, ИС-2	ТТ
<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)

Методы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа						
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего	Самостоятельная работа			
<b>Раздел 1. Аэробика как вид двигательной активности</b>		УК-7.1	2	-	2	24	26	ПР-1, УО-3	ТТ
1.1	Характеристика и основные направления аэробики	УК-7.1	2	-	2	8	10	ПР-1, УО-3	ТТ
1.2	Структура и содержание занятий аэробикой	УК-7.1	-	-	-	8	8	ПР-1, УО-3	
1.3	Основы здорового образа жизни. Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой	УК-7.1	-	-	-	8	8	УО-3	
<b>Раздел 2. Аэробика в адаптивном физическом воспитании</b>		УК-7.2 УК-7.3	-	6	6	40	46	УО-3, ПН-1	ТТ
2.1	Базовая аэробика	УК-7.2 УК-7.3	-	2	2	8	10	УО-3, ПН-1	ТТ
2.2	Степ-аэробика	УК-7.2 УК-7.3	-	-	-	8	8	УО-3, ПН-1	
2.3	Фитбол-аэробика	УК-7.2 УК-7.3	-	2	2	8	10	УО-3, ПН-1	
2.4	Танцевальная аэробика	УК-7.2 УК-7.3	-	-	-	8	8	УО-3, ПН-1	
2.5	Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья	УК-7.2 УК-7.3	-	2	2	8	10	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

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p>ТТ – традиционные технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>занятия лекционного типа;</li> <li>занятия семинарского типа.</li> </ul>	<p>Устный опрос (УО):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>УО-3 – зачет.</li> </ul> <p>Письменные работы (ПР):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ПР-1 – тест, письменный ответ.</li> </ul> <p>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ИС-2 – балльно-рейтинговая система.</li> </ul> <p>Контроль практических умений и навыков (ПН):</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
<b>1.</b>	<b>Раздел Аэробика как вид двигательной активности</b>
<b>1.1</b>	<p style="text-align: center;"><b>Тема Характеристика и основные направления аэробики</b></p> <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.</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>1.2</b>	<p style="text-align: center;"><b>Тема Структура и содержание занятий аэробикой</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Классификация упражнений аэробики. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой. Базовые шаги аэробики. Последовательность освоения двигательных действий в аэробике: упражнение (простые шаги, специфические шаги, подскоки), соединение (блок), комбинация, часть комплекса, комплекс. Зоны физической нагрузки в аэробике. Основные виды перемещений в аэробике. Команды, термины и жесты, используемые в аэробике. Музыкальное сопровождение в аэробике. Требования к музыкальной подготовленности педагога. Понятие об интенсивности нагрузки в аэробике. Специфические методы разучивания комбинаций в аэробике.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Повторение материала лекции. Изучение словаря терминов основных шагов и движений рук, используемых в аэробике</p>
<b>1.3</b>	<p style="text-align: center;"><b>Тема Основы здорового образа жизни. Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Составляющие здорового образа жизни. Правила здорового образа жизни. 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> Составить план питания при занятиях аэробикой (исходные данные по выбору студента).</p>
<b>2.</b>	<b>Раздел Аэробика в адаптивном физическом воспитании</b>
<b>2.1</b>	<p style="text-align: center;"><b>Тема Базовая аэробика</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-3.</i> Проведение комплексов упражнений по аэробике для занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья. Рекомендации при подборе упражнений для занятия аэробикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Особенности проведения занятий для дошкольников, школьников и студентов. Приемы регулирования нагрузки на занятиях аэробикой. Жесты и термины, используемые в аэробике. Методика составления комбинаций базовых шагов в аэробике.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Повторение базовых шагов и движений рук. Составление комплексов упражнений для разминки, основной, партерной частей занятия и «заминки» (нозологрия и возраст по выбору студента).</p>
<b>2.2</b>	<p style="text-align: center;"><b>Тема Степ-аэробика</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 4-5.</i> Особенности организации, проведения и методики занятий степ-аэробикой с учетом нозологии. Использование степ-аэробики в адаптивном физическом воспитании. Проведение комплексов упражнений по степ-аэробике. Рекомендации при подборе упражнений для</p>

	занятия аэробикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. <i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Повторение базовых шагов степ-аэробики. Составление комплексов упражнений для разминки, основной, партерной частей занятия и «заминки» (нозологика и возраст по выбору студента).
2.3	<b>Тема Футбол-аэробика</b>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 6-7.</i> Физиологическое воздействие футбола на организм занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям на футболе. Правила подбора мяча. Классификация упражнений футбол-аэробики. Структура и содержание занятий футбол-аэробикой. Особенности методики организации и построения занятий футбол-аэробикой с лицами, имеющими нарушения зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, психики. Проведение комплексов упражнений футбол-аэробики.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить комплекс упражнений футбол-аэробики (нозологика и возраст по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Работа с литературой.
2.4	<b>Тема Танцевальная аэробика</b>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 8-9.</i> Разновидности танцевальной аэробики (фанк-аэробика, хип-хоп-аэробика, латина, джаз-аэробика, зумба). Применение 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>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений танцевальной аэробики (нозологика и возраст по выбору студента) и оформить его в виде конспекта.
2.5	<b>Тема Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья</b>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 10-12.</i> Особенности методики построения комплекса для лиц, имеющих нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта (особенности подбора средств, методов, методических приёмов). Психолого-педагогические основы проведения занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности. Использование методик оздоровительной аэробики в адаптивном физическом воспитании. Методика аэробики для инвалидов-колясочников. Структура и содержание занятия. Классификация движений рук. Разучивание комплекса аэробики для колясочников. Проведение комплексов аэробики для колясочников.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс низкоударной аэробики для инвалидов-колясочников и оформить его в виде конспекта. Работа с литературой.

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

Разделы, темы	Содержание
<b>1.</b>	<b>Раздел Аэробика как вид двигательной активности</b>
1.1	<b>Тема Характеристика и основные направления аэробики</b>
	<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, футбол-аэробика, танцевальная аэробика, с элементами восточных единоборств, слайд-аэробика и др. Прикладная аэробика: в реабилитации, в двигательной рекреации. Основная направленность занятий аэробикой в зависимости от возраста. Показания и противопоказания для занятий различными видами аэробики.



	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Повторение материала лекции. Ознакомление с историей возникновения и развития аэробики. Дать характеристику основным направлениям и видам аэробики</p>
	<p align="center"><b>Тема Структура и содержание занятий аэробикой</b></p>
1.2	<p><i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</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. Изучение словаря терминов основных шагов и движений рук, используемых в аэробике.</p>
	<p align="center"><b>Тема Основы здорового образа жизни. Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой</b></p>
1.3	<p><i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</i> Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Составляющие здорового образа жизни. Правила здорового образа жизни. Сбалансированное питание, правила рационального питания. Расход энергии при занятиях различными видами физических упражнений. Режим питания. Организация питания при занятиях оздоровительной аэробикой. Составить план питания при занятиях аэробикой (исходные данные по выбору студента).</p>
2.	<p align="center"><b>Раздел Аэробика в адаптивном физическом воспитании</b></p>
	<p align="center"><b>Тема Базовая аэробика</b></p>
2.1	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Проведение комплексов упражнений по аэробике для занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья. Рекомендации при подборе упражнений для занятия аэробикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Особенности проведения занятий для дошкольников, школьников и студентов. Приемы регулирования нагрузки на занятиях аэробикой. Жесты и термины, используемые в аэробике. Методика составления комбинаций базовых шагов в аэробике.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Повторение базовых шагов и движений рук. Составление комплексов упражнений для разминки, основной, партерной частей занятия и «заминки» (нозология и возраст по выбору студента).</p>
	<p align="center"><b>Тема Степ-аэробика</b></p>
2.2	<p><i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</i> Особенности организации, проведения и методики занятий степ-аэробикой с учетом нозологии. Использование степ-аэробики в адаптивном физическом воспитании. Рекомендации при подборе упражнений для занятия аэробикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Повторение базовых шагов степ-аэробики. Составление комплексов упражнений для разминки, основной, партерной частей занятия и «заминки» (нозология и возраст по выбору студента).</p>
	<p align="center"><b>Тема Футбол-аэробика</b></p>
2.3	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Физиологическое воздействие футбола на организм занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям на футболе. Правила подбора мяча. Классификация упражнений футбол-аэробики. Структура и содержание занятий футбол-аэробикой. Особенности методики организации и построения занятий футбол-аэробикой с лицами, имеющими нарушения зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, психики. Проведение комплексов упражнений футбол-аэробики.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить комплекс упражнений футбол-аэробики (нозология и возраст по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Работа с литературой.</p>

	<b>Тема Танцевальная аэробика</b>
<b>2.4</b>	<i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</i> Разновидности танцевальной аэробики (фанк-аэробика, хип-хоп-аэробика, латина, джаз-аэробика, зумба). Применение танцевальной аэробики в адаптивном физическом воспитании. Танцы на инвалидных колясках. Подготовить комплекс упражнений танцевальной аэробики (нозологика и возраст по выбору студента) и оформить его в виде конспекта.
	<b>Тема Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья</b>
<b>2.5</b>	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</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. Разучивание комплекса аэробики для колясочников.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс низкоударной аэробики для инвалидов-колясочников и оформить его в виде конспекта. Работа с литературой.

## 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. Аэробика как вид двигательной активности	10	10	30
Раздел 2. Аэробика в адаптивном физическом воспитании		50	
<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.

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. 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.

*Дополнительная литература:*

1. Детский фитнес: учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006. – 160 с.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2-х томах. Т.1: Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2-х томах. Т.2: Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
4. Льюк Л.В., Айзятуллова Г.Р. Методические основы базовой аэробики: учебное пособие [Электронный ресурс]. – гриф УМО. – СПб., 2010. – 140 с.
5. Медведева Е.Н. Детский фитнес коррекционно-развивающей направленности: учебное пособие [Электронный ресурс]. – СПб., 2014. – 221 с.
6. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2007. – 160с.

7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 348с.
8. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учеб. пособие для вузов / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: ИздательствоЮрайт, 2017. – 127 с.
9. Потапчук А.А., Лукина Г.Г.Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте: учебно-метод. пособие [Электронный ресурс]. –Спб., 1999.–80 с.
10. Токарская Л. В. Методика преподавания физической культуры детям и подросткам с умственной отсталостью: учеб. пособие для вузов. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 190 с.
11. Шипилина И.А. Аэробика. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 224с.

## 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>Рег. номер лицензии</i>	<i>Срок действия лицензии</i>	<i>Назначение программного продукта</i>
1.	Операционная система WindowsXPProfessional	43037028, 62510214, 47472528	Бессрочно	Операционная система
2.	Операционная система Windows 7 Professional	62041969, 61014493, 62510214, 61014493, 46300350	Бессрочно	Операционная система
3.	Операционная система WindowsXPProfessional	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
4.	Пакетофисныхпрограмм Microsoft office 2007 Standard	48382521, 62041969, 61543164, 61014493	Бессрочно	Пакетофисных программ
5.	Пакетофисныхпрограмм Microsoft office 2010 Standard	62686821, 61014493, 64069177, 61554815, 62510214, 61543164	Бессрочно	Пакетофисных 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 WindowsXP 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

Отсутствуют.

## 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>
аудитория № 322 учебная аудитория, ЛФК зал для проведения практических занятий, занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации г. Чайковский, ул. Ленина, 67	20 посадочных мест Демонстрационное оборудование: проектор, ноутбук. 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.), дротики (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.),	Операционная система семейства Windows № лицензии 46300350, пакет офисных программ лицензия № 46300350

	<p>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>аудитория № 138 спортивный зал, для проведения занятий семинарского типа</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>Спортивный инвентарь и оборудование: коврик туристический (11 шт.), магнитола «Самсунг» (1 шт.), тренажер 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.), крепеж (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>48 посадочных мест Демонстрационное оборудование: компьютер Lenovo S40-40 (14 шт.), компьютер InstarModern (2 шт.), компьютер AquariusPro P30 (1 шт.),</p>	<p>Автоматизированная информационно-библиотечная система «МАРК-SQL» (marc21).Автоматизированная</p>

г. Чайковский, ул. Ленина, 67	копировальный аппарат WorkCentre – 1 шт., сканер CanonCanoScanLIDE210 (1 шт.), читающая машина Sara CE (1 шт.), принтер Брайля EmBraileViewPlus (1 шт.), тактильный дисплей Брайля Focus 14 Blue (1 шт.)	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 № 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.