

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**

**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»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>Бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2021</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 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</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> <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, 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></ul>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		<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	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				
<b>Раздел 1. Аэробика как вид двигательной активности</b>		УК-7.1	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	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	ТТ
1.2	Структура и содержание занятий аэробикой	УК-7.1	2	-	2	2	4	ПР-1, УО-3 ИС-2	
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	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>34</b>	<b>58</b>	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	ТТ
2.2	Степ-аэробика	УК-7.2 УК-7.3	-	4	4	6	10	УО-3, ПН-1, ИС-2	
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	8	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)

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	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	ПР-1, УО-3	ТТ
1.1	Характеристика и основные направления	УК-7.1	2	-	2	8	10	ПР-1, УО-3	ТТ

	аэробики								
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>		<b>УК-7.2 УК-7.3</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>40</b>	<b>46</b>	<b>УО-3, ПН-1</b>	<b>ТТ</b>
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	ТТ
<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 Аэробика как вид двигательной активности</b>
	<b>Тема Характеристика и основные направления аэробики</b>
<b>1.1</b>	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятие «аэробика». Характеристика влияния занятий аэробикой на организм человека. Задачи аэробики. Лечебно-реабилитационное и адаптивное направления аэробики. Классификация видов оздоровительной аэробики. Виды аэробики в зависимости от интенсивности нагрузки. Понятие о низкоударной аэробике. Краткая характеристика видов аэробики: базовая, степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, с элементами восточных единоборств, слайд-аэробика и др. Прикладная аэробика: в реабилитации, в двигательной рекреации. Основная направленность занятий аэробикой в зависимости от возраста. Показания и противопоказания для занятий различными видами аэробики.</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>	<b>Тема Структура и содержание занятий аэробикой</b>

	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Классификация упражнений аэробики. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой. Базовые шаги аэробики. Последовательность освоения двигательных действий в аэробике: упражнение (простые шаги, специфические шаги, подскоки), соединение (блок), комбинация, часть комплекса, комплекс. Зоны физической нагрузки в аэробике. Основные виды перемещений в аэробике. Команды, термины и жесты, используемые в аэробике. Музыкальное сопровождение в аэробике. Требования к музыкальной подготовленности педагога. Понятие об интенсивности нагрузки в аэробике. Специфические методы разучивания комбинаций в аэробике.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Повторение материала лекции. Изучение словаря терминов основных шагов и движений рук, используемых в аэробике</p>
	<p><b>Тема Основы здорового образа жизни. Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой</b></p>
1.3	<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>
2.	<p><b>Раздел Аэробика в адаптивном физическом воспитании</b></p>
	<p><b>Тема Базовая аэробика</b></p>
2.1	<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» (нозологика и возраст по выбору студента).</p>
	<p><b>Тема Степ-аэробика</b></p>
2.2	<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 занятия аэробикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.</p> <p><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).</p>
	<p><b>Тема Футбол-аэробика</b></p>
2.3	<p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить комплекс упражнений футбол-аэробики (нозологика и возраст по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Работа с литературой.</p>
	<p><b>Тема Танцевальная аэробика</b></p>
2.4	<p><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</p>

	разминки, основной, партерной или заключительной частей по танцевальной аэробике.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений танцевальной аэробики (нозология 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
1.	<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, 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.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Повторение материала лекции. Ознакомление с историей возникновения и развития аэробики. Дать характеристику основным направлениям и видам аэробики
1.2	<b>Тема Структура и содержание занятий аэробикой</b>
	<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.
1.3	<b>Тема Основы здорового образа жизни. Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой</b>
	<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).
<b>2.</b>	<b>Раздел Аэробика в адаптивном физическом воспитании</b>
	<b>Тема Базовая аэробика</b>
<b>2.1</b>	<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. <i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Повторение базовых шагов и движений рук. Составление комплексов упражнений для разминки, основной, партерной частей занятия и «заминки» (нозологическая и возраст по выбору студента).
	<b>Тема Степ-аэробика</b>
<b>2.2</b>	<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» (нозологическая и возраст по выбору студента).
	<b>Тема Футбол-аэробика</b>
<b>2.3</b>	<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. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить комплекс упражнений футбол-аэробики (нозологическая и возраст по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Работа с литературой.
	<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 (нозологическая 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 ЧГАФКиС».

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

Виды учебной деятельности	Процентное соотношение видов учебной деятельности	Сумма абс. баллов
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 «Аэробика в АФВ»*

Разделы, темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
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.

*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. Евсева, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсева. – 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. Евсева 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. Люйк 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.: Издательство Юрайт, 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>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 ЧГАФКиС) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – контракт №6900/20 от 06.07.2020, 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>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	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: магнитофон; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики

г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	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.