

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Убайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.11.2023 21:34:56
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Теории и методики физической культуры, спорта
и безопасности жизнедеятельности

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

«24» июня 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Аквафитнес (Б1.В.ДВ.06.02)**

Направление подготовки	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физкультурное образование»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2021</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 7 семестр заочная: 7 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачётных единиц: 3 часов: 108</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы Рыбакова Е.О., к.п.н., доцент

Рецензент Кугушева Т.В., к.п.н., доцент

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
Теории и методики физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

«22» июня 2021 г., протокол № 19.

Заведующий кафедрой ТиМФКСиБЖД к.п.н., доцент _____ Борина Ю.Ю.

Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»

«23» июня 2021 г., протокол № 11.

Секретарь учебно-методического совета _____
_____ Сабурова Н.Н.

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

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины у обучающихся по профилю «Физкультурное образование» является обучение навыкам применения средств аквафитнеса в рекреационной деятельности, в восстановлении работоспособности и активного долголетия, а так же формирование общих научно-методических основ профессионального мировоззрения будущих бакалавров в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки.

1.2 Задачи дисциплины

- изучить теоретические и методико-практические основы аквафитнеса;
- обучить методике проведения занятия по аквафитнесу;
- сформировать умения по основным способам передвижения в воде, базовым шагам и специальным упражнениям.

2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Аквафитнес» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<i>Универсальные</i>		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни</p> <p>УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.3 Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные понятия, задачи и средства аквафитнеса. - классификацию упражнений аквафитнеса - технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния; - базовые компоненты и правила соблюдения ЗОЖ. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий - применять весь спектр средств и методов здоровьесберегающих технологий в своей практической деятельности; - конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий аквафитнесом. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - различными методиками проведения занятий по аквафитнесу; - навыками разработки и реализации программ по аквафитнесу для различного контингента населения
<i>Профессиональные</i>		
ПК-5 Способен использовать в	ПК-5.1. Знает формы, методы, средства и приемы организации	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы, средства и приемы

<p>образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся</p>	<p>деятельности обучающихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей. ПК-5.2. Умеет применять педагогически обоснованные формы, методы, способы и приемы организации деятельности и общения обучающихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей. ПК-5.3. Владеет методами и приемами организации различных видов деятельности обучающихся, используя средства педагогической поддержки обучающихся.</p>	<p>организации деятельности обучающихся при проведении занятий аквафитнесом; Умеет: - организовывать и проводить занятия по аквафитнесу с обучающимся в зависимости от состояния их здоровья и уровня подготовленности. Владеет: - методиками проведения занятий по аквафитнесу на мелкой, средней и глубокой воде.</p>
<p><i>Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» / ОТФ:</i> <i>А. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования</i> <i>В. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ</i> <i>Профессиональный стандарт 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» / ОТФ:</i> <i>А. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам</i> <i>С. Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ</i></p>		

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Аквафитнес» (Б1.В.ДВ.06.02) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин Физическая культура и спорт, Теория и методика физического воспитания обучающихся: Теория и методика физического воспитания обучающихся дошкольного возраста, Теория и методика физического воспитания обучающихся: Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях, Теория и методика физического воспитания обучающихся: Теория и методика физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста, Теория и методика физического воспитания обучающихся: Теория и методика физического воспитания обучающихся среднего школьного возраста, Теория и методика физического воспитания обучающихся: Теория и методика физического воспитания обучающихся старшего школьного возраста, Теория и методика физического воспитания обучающихся: Внеурочная деятельность по физическому воспитанию, Организация физкультурно-спортивных мероприятий, Педагогические технологии в физкультурном образовании, Физическое воспитание в детских оздоровительных лагерях, Физкультурно-оздоровительная работа в детских оздоровительных лагерях, Учебная практика: ознакомительная.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Атлетическая гимнастика», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Теория и методика избранного вида спорта, Спортивная ориентация детей и подростков, Теория и методика физического воспитания обучающихся: Мониторинг и коррекция физического здоровья обучающихся, Теория и методика физического воспитания обучающихся: Формирование здорового образа жизни у детей школьного возраста, Социальная адаптация в условиях образовательной и профессиональной деятельности, Инклюзивное физкультурно-спортивное образование, Повышение профессионального мастерства, Спортивно-педагогическое совершенствование, Возрастная кинезиология, Возрастные аспекты двигательной активности человека, Организация тренировочных занятий, Производственная практика: педагогическая.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 семестр	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	16	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	32	32
2	Самостоятельная работа / подготовка к промежуточной аттестации	60	60
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108	108
	<i>в академических часах</i>	3	3
	<i>в зачетных единицах</i>		

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 семестр	Всего
1	Контактная работа	12	12
1.1	Занятия лекционного типа	4	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	8	8
2	Самостоятельная работа / подготовка к промежуточной аттестации	96/4	96/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108	108
	<i>в академических часах</i>	3	3
	<i>в зачетных единицах</i>		

5. Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования	
			Контактная работа			Самостоятельная работа				
			Занятия	Занятия	Всего					
7 семестр										
1	Характеристика методических аквафитнеса	теоретико-основ	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3.	10	10	20	30	50	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ НН Т
1.1	Теоретические аквафитнеса	основы	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	2	-	2	5	7	УО-1,3 ПР-1 ИС-2	

1.2	Классификация упражнений в аквафитнесе	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	2	-	2	5	7	ПН-1 УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ НН Т
1.3	Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом для разного возраста.	ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3.	2	5	7	10	17	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	
1.4	Технология проведения занятий по аквафитнесу.	ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3.	4	5	9	10	19	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ НН Т
2	Методика проведения занятий по аквафитнесу	ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3.	6	22	28	30	58	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-12	ТТ НН Т
2.1	Методика проведения занятий по аквафитнесу для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.	ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3.	4	10	14	10	24	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ НН Т
2.2	Методика проведения занятий по аквафитнесу для людей с нарушениями в состоянии кардиореспираторной системы.	ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3.	2	12	14	10	24	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ НН Т
Итого:			16	32	48	60	108		

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, 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	Всего					
7 семестр										
1	Характеристика методических основ аквафитнеса	теоретико-основ	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3.	4	-	4	66	70	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ НН Т
1.1	Теоретические основы аквафитнеса	основы	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	2	-	2	13	15	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ НН Т
1.2	Классификация упражнений в аквафитнесе		УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	2	-	2	13	15	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ НН Т
1.3.	Мониторинг физического		ПК-5.1, ПК-	-	-	-	2	20	УО-1,3	

	развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом для разного возраста.	5.2, ПК-5.3.				0		ПР-1 ПН-1	
1.4.	Технология проведения занятий по аквафитнесу.	ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3.	-	-	-	2 0	20	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ НН Т
2	Методика проведения занятий по аквафитнесу	ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3.	-	8	8	3 0	38	УО-1,3 ПР-1 ПН-12	ТТ НН Т
2.1	Методика проведения занятий по аквафитнесу для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.	ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3.	-	4	4	2 0	24	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ НН Т
2.2	Методика проведения занятий по аквафитнесу для людей с нарушениями в состоянии кардиореспираторной системы.	ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3.	-	4	4	1 0	14	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ НН Т
			4	8	1 2	9 6	108		

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> занятия лекционного типа; занятия семинарского типа. <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> разбор конкретных ситуаций; кейс-метод; работа в малых группах. <p><i>НИТ – неимитационные игровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> обсуждение задач. 	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> УО-1 – собеседование; УО-3 – зачет <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ПР-1 – тест. <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ИС-2 – балльно-рейтинговая система. <p><i>Контроль практических умений и навыков (ПН)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ПН-1 – практический зачет.

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Разделы, темы	Содержание
<i>7 семестр</i>	
Раздел 1 Характеристика теоретико-методических основ аквафитнеса	
1.1	<p><i>Тема Теоретические основы аквафитнеса</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятие аквафитнес, разновидности водных программ, особенности проведения занятий в воде, преимущество и противопоказания для занятий аквафитнесом. Анимационные программы для туристического бизнеса. Основы и сущность педагогического мастерства специалиста по аквафитнесу.</p> <p><i>СР:</i> Подготовить словарь основных понятий дисциплины «Аквафитнес».</p>
	<p><i>1.2. Тема Классификация упражнений в аквафитнесе</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Классификация упражнений в воде. Упражнения на мелкой, средней и глубокой воде. Упражнения у бортика бассейна, упражнения с касанием и без касания дна бассейна, упражнения в вертикальном и горизонтальном положении тела, упражнения с оборудованием. Техника безопасности проведения занятий в воде. Алгоритм составления</p>

	<p>тренировочного занятия в зависимости от физической подготовленности и возраста.</p> <p><i>СР:</i> Подготовить презентацию и доклад на тему «История становления аквафитнеса».</p>
1.3.	<p><i>Тема Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом для разного возраста.</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом для разного возраста. Дозирование нагрузки в зависимости от состояния здоровья, способы оценки самочувствия на занятии, антропометрия, технология контроля ЧСС и АД. Пробы тесты для определения физического и функционального состояния. Средства профилактики судороги и перенапряжения.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1-3.</i> Проведение комплекса по аквафитнесу, технология подбора специальных упражнений, подбор инвентаря. Сочетание элементов плавания и аквааэробики для лиц разного пола, возраста и подготовленности, распределение занимающихся на разные дорожки в зависимости от данных показателей и методика работы. Методические указания. Составление тренировочной программы с использованием 4-6 упражнений в 4-5 подходов; с использованием 14-16 упражнений в 1-2 подхода.</p> <p><i>СР:</i> Совершенствование знаний базовых упражнений, просмотр видео материала. Составить в тетради комплекс упражнений аквафитнеса для обучающихся старшего звена. Подготовка к зачету.</p>
1.4.	<p><i>Тема Технология проведения занятий по аквафитнесу.</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4-5.</i> Методика сочетания разновидностей бега в воде, прыжков, скольжений в воде, упражнений на глубокой воде. Рекреационная направленность водных программ. Психорегулирующее влияние воды и музыкального сопровождения.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3-5.</i> Аквафитнес с различным инвентарем: нудл, плавательные доски, ласты, аква-пояса. Музыкально-ритмическое воспитание, жестикуляция, контроль выполнения упражнений, методические указания. Интервальная программа для подготовленных и высоко подготовленных занимающихся.</p> <p><i>СР:</i> Подготовить презентацию «Особенности силовой тренировки в аквафитнесе». Подготовка к зачету.</p> <p>Домашнее задание: Составить комплекс упражнений по аквафитнесу для школьников различного пола, возраста (на выбор студента), физической подготовленности и целевых установок.</p>
Раздел Методика проведения занятий по аквафитнесу	
2.1.	<p><i>Тема Методика проведения занятий по аквафитнесу для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6-7.</i> Средства и методы проведения занятий по аквафитнесу для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, дозирование нагрузки.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6-10.</i> Техника безопасности в воде. Методика проведения занятия по аквафитнесу при нарушениях осанки, методические указания, решаемые задачи, рекомендации по контролю осанки в домашних условиях.</p> <p><i>СР:</i> Просмотр видео материала, анализ выполнения упражнений. Составить конспект в тетради. Подготовка к зачету.</p>
2.2.	<p><i>Тема Методика проведения занятий по аквафитнесу для людей с нарушениями в состоянии кардиореспираторной системы.</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Средства и методы проведения занятий по аквафитнесу для людей с нарушениями кардиореспираторной системы, дозирование нагрузки, контроль самочувствия.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11-16.</i> Методика проведения занятий с целью коррекции массы тела. Знакомство с техникой выполнения упражнений в воде. Разновидности группировок, переворотов, стилей плавания. Интенсивность выполнения, подбор музыкального сопровождения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Конспект проведенного занятия, подбор специальных упражнений используемых в воде для укрепления мышечного корсета. Подготовка к экзамену</p> <p>Домашнее задание: Составить конспект занятий по аквафитнесу с инвентарем.</p>

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

Разделы, темы	Содержание
<i>7 семестр</i>	
Раздел 1 Характеристика теоретико-методических основ аквафитнеса	
1.1	<i>Тема Теоретические основы аквафитнеса</i>
	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятие аквафитнес, разновидности водных программ, особенности проведения занятий в воде, преимущество и противопоказания для занятий аквафитнесом. Анимационные программы для туристического бизнеса. Основы и сущность педагогического мастерства специалиста по аквафитнесу. <i>СР:</i> Подготовить словарь основных понятий дисциплины «Аквафитнес».</p>
1.2.	<i>Тема Классификация упражнений в аквафитнесе</i>
	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Классификация упражнений в воде. Упражнения на мелкой, средней и глубокой воде. Упражнения у бортика бассейна, упражнения с касанием и без касания дна бассейна, упражнения в вертикальном и горизонтальном положении тела, упражнения с оборудованием. Техника безопасности проведения занятий в воде. Алгоритм составления тренировочного занятия в зависимости от физической подготовленности и возраста <i>СР:</i> Подготовить презентацию и доклад на тему «История становления аквафитнеса».</p>
1.3	<i>Тема Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом для разного возраста</i>
	<p><i>СР:</i> Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом для разного возраста. Дозирование нагрузки в зависимости от состояния здоровья, способы оценки самочувствия на занятии, антропометрия, технология контроля ЧСС и АД. Пробы тесты для определения физического и функционального состояния. Средства профилактики судороги и перенапряжения (подготовить конспект в тетради). Подготовка к зачету.</p>
1.4	<i>Тема Технология проведения занятий по аквафитнесу.</i>
	<p><i>СР:</i> Методика сочетания разновидностей бега в воде, прыжков, скольжений в воде, упражнений на глубокой воде. Рекреационная направленность водных программ. Психорегулирующее влияние воды и музыкального сопровождения. Изучить материал и доготовить презентацию</p>
Раздел Методика проведения занятий по аквафитнесу	
2.1	<i>Тема Методика проведения занятий по аквафитнесу для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.</i>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1-2.</i> Проведение комплекса по аквафитнесу, технология подбора специальных упражнений, подбор инвентаря. Сочетание элементов плавания и аквааэробики для лиц разного пола, возраста и подготовленности, распределение занимающихся на разные дорожки в зависимости от данных показателей и методика работы. Методические указания. Составление тренировочной программы с использованием 4-6 упражнений в 4-5 подходов; с использованием 14-16 упражнений в 1-2 подхода. <i>СР:</i> Средства и методы проведения занятий по аквафитнесу для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, дозирование нагрузки. (подготовить презентацию)</p>
2.2	<p><i>Тема Методика проведения занятий по аквафитнесу для людей с нарушениями в состоянии кардиореспираторной системы.</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3-4.</i> Аквафитнес с различным инвентарем: нудл, плавательные доски, ласты, аква-пояса. Музыкально-ритмическое воспитание, жестикуляция, контроль выполнения упражнений, методические указания. Интервальная программа для подготовленных и высоко подготовленных занимающихся. <i>СР:</i> Средства и методы проведения занятий по аквафитнесу для людей с нарушениями кардиореспираторной системы, дозирование нагрузки, контроль самочувствия (подготовить</p>

презентацию.

6 Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет в 7 семестре.

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

Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией

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

Рейтинговая система дисциплины

Разделы, темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещени е занятий	Текущий контрол ь	Промежуточна я аттестация
Теоретико-методические основы аквафитнеса		30	
Методика проведения занятий по аквафитнесу	10	30	30
<i>ИТОГО</i>	<i>10</i>	<i>60</i>	<i>30</i>
		100	

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 по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет в 7 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. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие / Под ред. Мякинченко Е.Б., Шерстанов М.П. – М.: Спорт Академ Пресс, 2006. – 304 с.
2. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес: учебник. – М.: Сов. спорт, 2006. – 454 с.

Дополнительная литература

3. Аквааэробика / Сост. Яных Э.Я., Захаркина В.А. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. – 127с.
4. Ворончихина, И.А. Индивидуально-типологические основы методики водной аэробики для занимающихся зрелого возраста: автореф. дис. ... к.п.н. / И.А. Ворончихина. – Москва, 2006. – 23с.
5. Дикаревич, Л.М. Педагогические приемы управления нагрузкой в занятиях оздоровительной аэробикой женщин различного уровня функционального состояния: автореф. дис. ... к.п.н. /Л.М. Дикаревич. – Москва, 1996. – 22 с.
6. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник. – М.: Гуманит, ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
7. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник. – М.: Гуманит, ВЛАДОС, 2005. – 480 с.
8. Ермукашева, Е.Т. Оздоровительная физическая культура женщин-преподавателей имеющих структурно-функциональные нарушения позвоночника: автореф. дис. ... к.п.н. / Е.Т. Ермукашева. – Санкт-Петербург, 2009. – 24с.
9. Жуков, Ю.И. Педагогические условия использования средств оздоровительной физической культуры организаторами анимационных программ в системе гостиничного обслуживания: автореф. дис. ... к.п.н. / Ю.И. Жуков. – Смоленск, 2005. – 21 с.
10. Колганова, Е.Ю. Влияние занятий аквааэробикой на состояние организма женщин разного возраста: автореф. дис. ... к.п.н. / Е.Ю. Колганова. – Малаховка, 2007. – 24 с.

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование программного продукта</i>
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	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 – лицензионный договор №6900/20 от 06.07.2020г. по 24.09.2021г.

8.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». Помимо прочего содержит систематизированные материалы по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http:// window.edu.ru/](http://window.edu.ru/).
- Портал открытых данных РФ (содержит систематизированные материалы по физической культуре и спорту). [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [https:// data.gov.ru/](https://data.gov.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/>
- Сайт «Федеральные государственные образовательные стандарты» [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://fgos.ru>.
- Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>.
- Центральная отраслевая библиотека ФКиС [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.
- Антиплагиат. Ресурс проверки текста на оригинальность. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.antiplagiat.ru/>.
- «Консультант Плюс» - информационно-правовая система по всем отраслям деятельности. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.consultant.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 № 423 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, экран
аудитория № 138 зал ритмики и фитнеса для проведения практических занятий	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: магнитофон; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы,

г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	велозгометр, ролики для пресса двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые
аудитории № 422 для проведения индивидуальных консультаций 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
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
Большая ванна плавательного бассейна учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации г. Чайковский, ул. Кабалевского, 27/1	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Спортивный инвентарь и оборудование: 4-е плавательные дорожки, стартовые трибуны, разделители для дорожек, доски для плавания, колобашки, аквапалки

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.