

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Убайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.11.2023 09:23:20
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

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

Кафедра Теории и методики физической культуры, спорта
и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

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

«19» апреля 2019 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>2019</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>зачёт</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

«26» марта 2019 г., протокол № 12.

Заведующий кафедрой ТиМФКСиБЖД к.п.н., доцент Кугушева Т.В.

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

«17» апреля 2019 г., протокол № 9.

Секретарь учебно-методического совета к.б.н., доцент Сияк Е.Д.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГИФК», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chgafkis.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 образовательном процессе	ПК 5.1. Знает формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся с учетом их возраста, состояния	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся при проведении занятий аквафитнесом;

<p>педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся</p>	<p>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>Умеет: - организовывать и проводить занятия по аквафитнесу с обучающимися в зависимости от состояния их здоровья и уровня подготовленности. Владеет: - методиками проведения занятий по аквафитнесу на мелкой, средней и глубокой воде.</p>
<p>- 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» / ОТФ: А. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования В. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ - 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» / ОТФ: А. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам С. Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ</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, Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту, Теория и методика физического воспитания обучающихся, Теория и методика избранного вида спорта, 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 «Аквафитнес», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Спортивная ориентация детей и подростков, Теория и методика физического воспитания обучающихся, Социальная адаптация в условиях образовательной и профессиональной деятельности, 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 / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60	60
3	Промежуточная аттестация – зачёт	+	+
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 / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	96/4	96/4
3	Промежуточная аттестация – зачёт	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 ННТ
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 ПН-1	
1.2	Классификация упражнений в аквафитнесе		УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	2	-	2	5	7	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
1.3.	Мониторинг физического		ПК-5.1, ПК-	2	5	7	1	17	УО-1,3	ТТ

	развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом для разного возраста.	5.2, ПК-5.3.					0		ПР-1 ИС-2 ПН-1	ННТ
1.4.	Технология проведения занятий по аквафитнесу.	ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3.	4	5	8	1	0	18	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
2	Методика проведения занятий по аквафитнесу	ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3.	6	2	28	3	0	58	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
2.1	Методика проведения занятий по аквафитнесу для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.	ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3.	4	1	14	1	0	24	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
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	1	14	1	0	24	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
	Итого:		16	3	48	6	0	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	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3.	4	-	4	6	6	70	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
1.1	Теоретические основы аквафитнеса	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	2	-	2	1	3	15	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
1.2	Классификация упражнений в аквафитнесе	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	2	-	2	1	3	15	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	
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	0	20	УО-1,3 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	ТТ ННТ

2	Методика проведения занятий по аквафитнесу	ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3.	-	8	8	30	38	ПН-1 УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
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	20	24	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
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	10	14	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
			4	8	12	96	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>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> УО-1 – собеседование; УО-3 – зачёт. <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>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 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,</p>

	<p>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) 1-5.</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) 6-10.</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) 11-21.</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) 22-32.</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	<p><i>Тема Теоретические основы аквафитнеса</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i></p> <p>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>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 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>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.	<p><i>Тема Технология проведения занятий по аквафитнесу.</i></p> <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.	<p><i>Тема Методика проведения занятий по аквафитнесу для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.</i></p> <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.</p> <p><i>СР</i> Средства и методы проведения занятий по аквафитнесу для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, дозирование нагрузки. (подготовить презентацию)</p>
	<p><i>Тема Методика проведения занятий по аквафитнесу для людей с нарушениями в состоянии кардиореспираторной системы.</i></p> <p><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.</p> <p><i>СР:</i> Средства и методы проведения занятий по аквафитнесу для людей с нарушениями кардиореспираторной системы, дозирование нагрузки, контроль самочувствия (подготовить презентацию).</p>

6. Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачёт в 7 семестре.

Критерии выставления зачёта соответствуют «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГИФК».

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
Итого	100%	100

Рейтинговая система дисциплины

Разделы, темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Теоретико-методические основы аквафитнеса	10	30	30
Методика проведения занятий по аквафитнесу		30	
ИТОГО	10	60	30
		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		о

6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачёт 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

№ п.п.	Наименование программного продукта	Рег. номер лицензии	Срок действия лицензии	Назначение программного продукта
1	Операционная система Windows XP Professional	43037028, 62510214, 47472528	Бессрочно	Операционная система
2	Операционная система Windows 7 Professional	62041969, 61014493, 62510214, 61014493, 46300350	Бессрочно	Операционная система
3	Операционная система Windows XP Professional	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
4	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard	48382521, 62041969, 61543164, 61014493	Бессрочно	Пакет офисных программ
5	Пакет офисных программ Microsoft office 2010 Standard	62686821, 61014493, 64069177, 61554815, 62510214, 61543164	Бессрочно	Пакет офисных программ
6	7-zip	GNU LGPL	Бессрочно	Архиватор
7	STDU Viewer	Соглашение о некоммерческом использовании программного продукта STDU Viewer	Бессрочно	Просмотр PDF-документов

		между ООО «Торинж» и ФГБОУ ВО «ЧГИФК»		
8	Chrome	ССА 2.5	Бессрочно	Интернет обозреватель
9	Fire Fox	Mozilla Public license 2.0	Бессрочно	Интернет обозреватель
10	Операционная система Windows 7 Basic	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
11	Операционная система Windows 8 для одного языка	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
12	Операционная система Windows XP Home Basic	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
13	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 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>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</i>	<i>Оснащенность специальных помещений</i>	<i>Перечень лицензионного программного обеспечения, реквизиты подтверждающего документа</i>
<p>аудитория № 321 учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>196 посадочных мест Демонстрационное оборудование: экран, проектор, ноутбук Учебное оборудование: учебная доска</p>	<p>Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM, пакет офисных программ лицензия №62041969</p>
<p>аудитория № 319 для проведения индивидуальных консультаций</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>15 посадочных мест Демонстрационное оборудование: компьютеры (3шт.), принтер</p>	<p>Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM, №61543164, 46300350, пакет офисных программ лицензия № 62686821, 61014493, 64069177</p>
<p>аудитория № 109 библиотека, помещение для самостоятельной работы</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>48 посадочных мест Демонстрационное оборудование: компьютер LenovoS40-40 (14 шт.), компьютер InstarModern (2 шт.), компьютер AguariusProP30 (1 шт.), копировальный аппарат WorkCentre – 1 шт., сканер CanonCanoScanLIDE210 (1 шт.), читающая машина SaraCE (1 шт.), принтер Брайля EmBraileViewPlus (1шт.), тактильный дисплей Брайля Focus 14 Blue (1шт.)</p>	<p>Автоматизированная информационно-библиотечная система «МАРК-SQL» (marc21). Автоматизированная Информационная система «МАРК-SQL» - Internet Лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности № 045/2012-М от 26 апреля 2012г.</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 № лицензия 62041969, пакет офисных программ лицензия № 62686821</p>
<p>аудитория № 6 А помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</p> <p>г. Чайковский, ул. Кабалевского, д.27/1</p>	<p>Спортивный инвентарь и оборудование: гимнастические маты (25 шт.), стойка для борьбы (10 шт.), стойка д/прыжков в высоту (1 шт.), мячи (20 шт.), мячи для мини футбола (5 шт.), тренировочные конусы (5 шт.)</p>	<p style="text-align: center;">-</p>
<p>Бассейн (большая ванна) учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p>	<p>Оборудование и инвентарь: тумба стартовая (4 шт.), секундомер настенный (1 шт.), часы электронные (1 шт.), музыкальный центр (1 шт.),</p>	

г. Чайковский, ул. Кабалевского, д.27/1	скамьи (10 шт.), доска для плавания (20 шт.), колабашка (20 шт.), ласты (5 пар), лопатки (15 пар), акванудл (50 шт.), аквагантели (30 шт.), мяч большой (5 шт.), мяч маленький (15 шт.)	
--	---	--

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.