

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора «ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
Дата подписания: 04.06.2026 09:59:08
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

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

Кафедра Адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин

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

«30» апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Фитнес для лиц с ограничениями в состоянии здоровья (Б1.В.ДВ.03.01)

Направление подготовки	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
Квалификация выпускника	<i>Бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2026</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 5 семестр заочная: 5, 6 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Бушманова Т.С.,
ст. преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры АФКиМБД
Протокол от «17» марта 2026г.
№ 18

Рабочая программа одобрена на заседании УМС
Протокол от «16» апреля 2026г.
№ 9

Чайковский, 2026

1 Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, необходимых для проведения занятий с использованием фитнес-технологий с лицами, имеющими отклонениями в состоянии здоровья различных возрастных и нозологических групп.

1.2 Задачи дисциплины

- обеспечить освоение студентами основ знаний в области фитнеса для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- формирование у студентов практических умений и навыков выполнения основных физических упражнений, используемых в различных видах фитнеса;
- освоение студентами методических умений и навыков проведения занятий с использованием фитнес-технологий применительно к 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.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Фитнес для лиц с ограничениями в состоянии здоровья» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» и является дисциплиной по выбору.

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Фитнес для лиц с ограничениями в состоянии здоровья» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-3 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом.	ПК-3.1 Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом. ПК-3.2 Умеет вовлечь население в занятия фитнесом.
ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.	ПК-4.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.

05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:
А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 сем.	Всего
1	Контактная работа	56	56
1.1	Занятия лекционного типа	8	8
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	48/24	48/24
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	52/0	52/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	108	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		5 сем.	6 сем.	Всего
1	Контактная работа	4	8	12
1.1	Занятия лекционного типа	4	2	6
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	0	6/4	6/4
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	50/0	46/4	96/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	54	54	108
	<i>в зачетных единицах</i>	1,5	1,5	3

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
		Всего	в т.ч. в форме практической подготовки			
Раздел 1. Теоретические основы фитнеса для лиц с ОВЗ		8	4	0	8	20
1.1	Значение и задачи фитнеса для лиц с ОВЗ	2	0	0	1	3
1.2	Фитнес для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата	2	0	0	1	3
1.3	Фитнес для лиц с нарушением зрения и слуха	2	0	0	1	3
1.4	Фитнес для лиц, имеющих заболевания внутренних органов	2	0	0	1	3
1.5	Особенности организации и содержания занятий по фитнесу с учащимися специальной медицинской группы	0	2	0	2	4
1.6	Основы формирования здорового образа жизни у лиц с ОВЗ	0	2	0	2	4
Раздел 2. Организация и содержание занятий по фитнесу для лиц с ОВЗ		0	44	24	44	88
2.1	Базовая аэробика	0	6	4	6	12
2.2	Степ-аэробика	0	6	4	6	12
2.3	Фитбол-гимнастика	0	6	4	6	12
2.4	Лечебно-профилактический танец «фитнес-танс»	0	4	0	4	8
2.5	Логоритмика	0	4	0	4	8
2.6	Стретчинг	0	4	4	4	8
2.7	Хатха-йога	0	4	4	4	8
2.8	Пилатес	0	6	4	6	12
2.9	Атлетическая гимнастика	0	4	0	4	8
Итого:		8	48	24	52	108

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
			Всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
5 семестр						
Раздел 1. Теоретические основы фитнеса для лиц с ОВЗ		4	0	0	50	54
1.1	Значение и задачи фитнеса для лиц с ОВЗ	1	0	0	8	9
1.2	Фитнес для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата	1	0	0	10	11
1.3	Фитнес для лиц с нарушением зрения и слуха	1	0	0	8	9
1.4	Фитнес для лиц, имеющих заболевания внутренних органов	1	0	0	8	9
1.5	Особенности организации и содержания занятий по фитнесу с учащимися специальной медицинской группы	0	0	0	8	8
1.6	Основы формирования здорового образа жизни у лиц с ОВЗ	0	0	0	8	8
Итого за 5 семестр		4	0	0	50	54
6 семестр						
Раздел 2. Организация и содержание занятий по фитнесу для лиц с ОВЗ		2	6	4	46	54
2.1	Базовая аэробика	1	2	0	6	9
2.2	Степ-аэробика	0	0	0	6	6
2.3	Фитбол-гимнастика	1	2	2	4	7
2.4	Лечебно-профилактический танец «фитнес-танс»	0	0	0	5	5
2.5	Логоритмика	0	0	0	4	4
2.6	Стретчинг	0	0	0	4	4
2.7	Хатха-йога	0	0	0	6	6
2.8	Пилатес	0	2	2	6	8
2.9	Атлетическая гимнастика	0	0	0	5	5
Итого за 6 семестр:		2	6	4	46	54
Итого:		6	6	4	96	108

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Разделы, темы	Содержание
1	Раздел «Теоретические основы фитнеса для лиц с ОВЗ»
	<i>Тема «Значение и задачи фитнеса для лиц с ОВЗ»</i>
1.1	Занятие лекционного типа 1. Понятие о лицах с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Классификация лиц с ОВЗ. Особенности двигательной и психической сферы лиц с ОВЗ. Трудности, возникающие при работе с лицами с ОВЗ в процессе занятий фитнесом. Роль и задачи фитнеса в работе с лицами с ОВЗ. Подбор упражнений и видов фитнес-технологий с учетом нозологических групп и возраста занимающихся. Индивидуальный подход. Психолого-педагогические основы проведения занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности. Особенности организации и проведения занятий по фитнесу для лиц, имеющих ограничения по состоянию здоровья. Принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом. СР. Работа с литературой
1.2	<i>Тема «Фитнес для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата»</i>

	<p><i>Занятия лекционного типа 2.</i> Виды и характеристика нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Особенности планирования и проведения занятий по фитнесу при нарушениях осанки, сколиозе, заболеваниях суставов, дорсопатиях, последствиях ДЦП, травмах спинного мозга. Правила техники безопасности при работе с лицами с нарушениями и заболеваниями ОДА.</p> <p><i>СР.</i> Работа с литературой</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема «Фитнес для лиц с нарушением зрения и слуха»</i></p>
1.3	<p><i>Занятия лекционного типа 3.</i> Виды и характеристика нарушений зрения. Особенности планирования и проведения занятий по фитнесу с лицами, имеющими нарушения зрения. Противопоказания и ограничения к отдельным видам физическим упражнений у лиц с нарушением зрения. Особенности подбора упражнений и нагрузки. Доступные виды фитнеса. Правила техники безопасности на занятиях по фитнесу при работе с лицами с нарушением зрения. Обеспечение доступной и безопасной среды. Виды и характеристика нарушений слуха. Особенности двигательной сферы лиц с нарушением слуха. Противопоказания и ограничения к отдельным видам физическим упражнений. Виды фитнес-программ для лиц с нарушением слуха и особенности проведения занятий.</p> <p><i>СР.</i> Работа с литературой</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема «Фитнес для лиц, имеющих заболевания внутренних органов»</i></p>
1.4	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Особенности планирования и проведения занятий по фитнесу для лиц с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, при ожирении и сахарном диабете. Доступные виды фитнеса, рекомендации по подбору нагрузки. Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам. Особенности допуска к занятиям фитнесом.</p> <p><i>СР.</i> Работа с литературой</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема «Особенности организации и содержания занятий по фитнесу с учащимися специальной медицинской группы»</i></p>
1.5	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Особенности организации и содержания занятий по фитнесу с учащимися с ОВЗ. Показания и противопоказания к отдельным видам физических упражнений. Фитнес-технологии, используемые в физическом воспитании у дошкольников, школьников и студентов с ОВЗ. Фитнес-тестирование. Особенности допуска к занятиям. Способы регулирования нагрузки на занятиях фитнесом.</p> <p><i>СР.</i> Работа с литературой. Подобрать тесты для оценки функциональной и физической подготовленности для учащихся разного возраста.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема «Основы формирования здорового образа жизни у лиц с ОВЗ»</i></p>
1.6	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Особенности состояния здоровья и физической подготовленности у детей и взрослых с ограничениями в состоянии здоровья. Понятие и составляющие здорового образа жизни. Состав полноценного питания. Режим дня, закаливание, массаж. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Средства фитнеса для поддержания и развития ЗОЖ и физической активности. Способы формирования мотивации у лиц с ОВЗ к регулярным занятиям фитнесом.</p> <p><i>СР.</i> Работа с литературой. Разработать план мероприятий для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды здорового образа жизни и физической активности среди населения.</p>
2.	<p>Раздел «Организация и содержание занятий по фитнесу для лиц с ОВЗ»</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема «Базовая аэробика»</i></p>
2.1	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Лечебно-реабилитационное и адаптивное направления аэробики. Классификация видов оздоровительной аэробики. Виды аэробики в зависимости от интенсивности нагрузки. Понятие о низкоударной аэробике. Показания и противопоказания для занятий различными видами аэробики. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой. Особенности проведения занятий по аэробике с дошкольниками, школьниками и студентами с ОВЗ.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 4-5.</i> Демонстрация студентами комплексов упражнений для разминки, основной, партерной и заключительной частей по аэробике для занимающихся с ОВЗ. Аэробика для колясочников.</p> <p><i>СР.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений аэробики и оформить его в виде конспекта (нозология и возраст по выбору).</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Степ-аэробика</i></p>
2.2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Структура и содержание занятий по степ-аэробике. Особенности проведения и методика занятий по степ-аэробике для лиц с ОВЗ. Обучение комплексам упражнений для проведения разминки, основной, партерной частей занятия и «заминки». Рекомендации при подборе упражнений для занятия аэробикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.</p>

	<p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 7-8. Проведение студентами комплексов упражнений степ-аэробики.</i></p> <p><i>СР. Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений по степ-аэробике и оформить его в виде конспекта (нозологрия и возраст по выбору).</i></p>
	<p><i>Тема «Фитбол-гимнастика»</i></p>
2.3	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9. Физиологическое воздействие фитбола на организм занимающихся. Правила подбора мяча. Классификация упражнений фитбол-гимнастики. Показание к занятиям фитбол-гимнастикой. Правила подбора упражнений фитбол-гимнастики при различных заболеваниях. Структура и содержание занятий фитбол-гимнастикой. Обучение комплексу упражнений фитбол-гимнастики при нарушениях осанки. Обучение приемам оказания физической помощи и страховки при выполнении упражнений на фитболе. Профилактика травматизма.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 10-11. Проведение студентами комплексов упражнений фитбол-гимнастики для подготовительной, основной и заключительной части занятия. Подвижные игры с фитболом для детей с ОВЗ.</i></p> <p><i>СР. Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений фитбол-гимнастики (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта.</i></p>
	<p><i>Тема «Лечебно-профилактический танец «фитнес-данс»</i></p>
2.4	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 12-13. Музыка и танец как средство оздоровления. Задачи и средства лечебно-профилактического танца. Структура и основные принципы занятий. Разучивание комплексов упражнений лечебно-профилактического танца для детей с ОВЗ.</i></p> <p><i>СР. Работа с литературой. Составить конспект занятия по лечебно-профилактическому танцу для дошкольников с ОВЗ.</i></p>
	<p><i>Тема «Логоритмика»</i></p>
2.5	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 14-15. Понятие, цель и задачи логопедической ритмики. Музыкально-ритмическое воздействие на детей дошкольного возраста, школьников, подростков и взрослых с речевой патологией. Применение логоритмики для учащихся с речевой патологией. Средства логоритмики. Разучивание комплексов упражнений логоритмики для занимающихся с речевой патологией. Логоритмические игры.</i></p> <p><i>СР. Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений логоритмики и оформить его в виде конспекта.</i></p>
	<p><i>Тема «Стретчинг»</i></p>
2.6	<p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 16-17. Использование упражнений стретчинга на занятиях по адаптивному физическому воспитанию. Основные правила при выполнении упражнений стретчинга. Методика игрового стретчинга для дошкольников. Проведение студентами комплексов упражнений стретчинга.</i></p> <p><i>СР. Работа с литературой. Разработать комплекс упражнений стретчинга для подготовительной, основной или заключительной части занятия (по выбору студента) и оформить в виде конспекта</i></p>
	<p><i>Тема «Хатха-йога»</i></p>
2.7	<p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 18-19. Влияние занятий хатха-йогой на организм. Структура и содержание занятий хатха-йогой. Сюжетно-игровая форма занятий. Ознакомление с комплексом хатха-йоги для дошкольников и школьников с ОВЗ. Йога в сказках. Проведение студентами комплексов упражнений хатха-йоги.</i></p> <p><i>СР. Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений хатха-йоги (возраст и нозология по выбору студента) и оформить его в виде конспекта.</i></p>
	<p><i>Тема «Пилатес»</i></p>
2.8	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 20. Принципы системы Пилатеса. Цель и задачи системы упражнений Пилатеса. Применение пилатеса для лиц с ОВЗ. Основные правила занятий. Структура и содержание занятий по системе Пилатеса. Оборудование и инвентарь, используемый на занятиях по системе Пилатеса. Особенности организации и содержания занятий по системе Пилатеса при функциональных нарушениях, заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата. Освоение базового комплекса упражнений.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 21-22. Проведение студентами комплексов упражнений по системе Пилатеса в подготовительной, основной и заключительной частях занятия. Приемы физической помощи при выполнении упражнений по системе Пилатеса. Педагогический контроль за нагрузкой на занятиях.</i></p> <p><i>СР. Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений пилатеса (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Освоение техники базовых упражнений.</i></p>

	<i>Тема «Атлетическая гимнастика»</i>
2.9	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 23-24. Особенности занятий атлетической гимнастикой с лицами разного возраста, имеющими ограничения в состоянии здоровья. Противопоказания к некоторым видам физических упражнений. Структура и содержание занятий атлетической гимнастикой, особенности составления программ. Базовые упражнения атлетической гимнастики. Виды тренажеров, оборудования и инвентаря. Техника безопасного использования тренажерных устройств, спортивного оборудования и свободных весов в фитнесе.</i>
	<i>СР. Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений атлетической гимнастики (нозология и возраст по выбору). Ознакомление с анатомией силовых упражнений.</i>

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

<i>Разделы, темы</i>	<i>Содержание</i>
	<i>5 семестр</i>
1	Раздел «Теоретические основы фитнеса для лиц с ОВЗ»
	<i>Тема «Значение и задачи фитнеса для лиц с ОВЗ»</i>
1.1	<i>Занятие лекционного типа 1. Понятие о лицах с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Классификация лиц с ОВЗ. Особенности двигательной и психической сферы лиц с ОВЗ. Трудности, возникающие при работе с лицами с ОВЗ в процессе занятий фитнесом. Роль и задачи фитнеса в работе с лицами с ОВЗ. Классификация видов фитнеса. Подбор упражнений и видов фитнес-технологий с учетом нозологических групп и возраста занимающихся. Индивидуальный подход. Психолого-педагогические основы проведения занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности. Особенности организации и проведения занятий по фитнесу для лиц, имеющих ограничения по состоянию здоровья. Принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом.</i>
	<i>СР. Работа с литературой</i>
	<i>Тема «Фитнес для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата»</i>
1.2	<i>Занятия лекционного типа 1. Виды и характеристика нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Особенности планирования и проведения занятий по фитнесу при нарушениях осанки, сколиозе, заболеваниях суставов, дорсопатиях, последствиях ДЦП, травмах спинного мозга. Правила техники безопасности при работе с лицами с нарушениями и заболеваниями ОДА.</i>
	<i>СР. Работа с литературой</i>
	<i>Тема «Фитнес для лиц с нарушением зрения и слуха»</i>
1.3	<i>Занятия лекционного типа 2. Виды и характеристика нарушений зрения. Особенности планирования и проведения занятий по фитнесу с лицами, имеющими нарушения зрения. Противопоказания и ограничения к отдельным видам физическим упражнениям у лиц с нарушением зрения. Особенности подбора упражнений и нагрузки. Доступные виды фитнеса. Правила техники безопасности на занятиях по фитнесу при работе с лицами с нарушением зрения. Обеспечение доступной и безопасной среды. Виды и характеристика нарушений слуха. Особенности двигательной сферы лиц с нарушением слуха. Противопоказания и ограничения к отдельным видам физическим упражнениям.</i>
	<i>СР. Работа с литературой. Изучить виды фитнес-программ для лиц с нарушением слуха и особенности проведения занятий.</i>
	<i>Тема «Фитнес для лиц, имеющих заболевания внутренних органов»</i>
1.4	<i>Занятия лекционного типа 2. Особенности планирования и проведения занятий по фитнесу для лиц с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, при ожирении и сахарном диабете. Доступные виды фитнеса, рекомендации по подбору нагрузки.</i>
	<i>СР. Работа с литературой. Изучить Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам. Особенности допуска к занятиям фитнесом.</i>
	<i>Тема «Особенности организации и содержания занятий по фитнесу с учащимися специальной медицинской группы»</i>
1.5	<i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Особенности организации и содержания занятий по фитнесу с учащимися с ОВЗ. Показания и противопоказания к отдельным видам физических упражнений. Фитнес-технологии, используемые в физическом воспитании у дошкольников, школьников и студентов с ОВЗ. Фитнес-тестирование. Особенности допуска к занятиям. Способы регулирования нагрузки на занятиях фитнесом. Подобрать тесты для оценки функциональной и физической подготовленности для учащихся разного возраста.</i>

	<i>Тема «Основы формирования здорового образа жизни у лиц с ОВЗ»</i>
1.6	<i>СР. Работа с литературой: Особенности состояния здоровья и физической подготовленности у детей и взрослых с ограничениями в состоянии здоровья. Понятие и составляющие здорового образа жизни. Состав полноценного питания. Режим дня, закаливание, массаж. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Средства фитнеса для поддержания и развития ЗОЖ и физической активности. Способы формирования мотивации у лиц с ОВЗ к регулярным занятиям фитнесом. Разработать плана мероприятий для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды здорового образа жизни и физической активности среди населения.</i>
	<i>6 семестр</i>
2.	Раздел «Организация и содержание занятий по фитнесу для лиц с ОВЗ»
	<i>Тема «Базовая аэробика»</i>
	<i>Занятие лекционного типа 3. Лечебно-реабилитационное и адаптивное направления аэробики. Классификация видов оздоровительной аэробики. Виды аэробики в зависимости от интенсивности нагрузки. Понятие о низкоударной аэробике. Показания и противопоказания для занятий различными видами аэробики.</i>
2.1	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой. Особенности проведения занятий по аэробике с дошкольниками, школьниками и студентами с ОВЗ. Демонстрация студентами комплексов упражнений для разминки, основной, партерной и заключительной частей по аэробике для занимающихся с ОВЗ.</i>
	<i>СР. Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений аэробики и оформить его в виде конспекта (нозологика и возраст по выбору). Изучить аэробику для колясочников.</i>
	<i>Тема Степ-аэробика</i>
2.2	<i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Структура и содержание занятий по степ-аэробике. Особенности проведения и методика занятий по степ-аэробике для лиц с ОВЗ. Комплексы упражнений для проведения разминки, основной, партерной частей занятия и «заминки». Рекомендации при подборе упражнений для занятия аэробикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Подготовить комплекс упражнений по степ-аэробике и оформить его в виде конспекта (нозологика и возраст по выбору).</i>
	<i>Тема «Фитбол-гимнастика»</i>
	<i>Занятие лекционного типа 3. Физиологическое воздействие фитбола на организм занимающихся. Правила подбора мяча. Классификация упражнений фитбол-гимнастики. Показания к занятиям фитбол-гимнастикой. Правила подбора упражнений фитбол-гимнастики при различных заболеваниях. Структура и содержание занятий фитбол-гимнастикой.</i>
2.3	<i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 2. Обучение комплексу упражнений фитбол-гимнастики при нарушениях осанки. Обучение приемам оказания физической помощи и страховки при выполнении упражнений на фитболе. Профилактика травматизма. Проведение студентами комплексов упражнений фитбол-гимнастики для подготовительной, основной и заключительной части занятия.</i>
	<i>СР. Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений фитбол-гимнастики (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Подобрать подвижные игры с фитболом для детей с ОВЗ.</i>
	<i>Тема «Лечебно-профилактический танец «фитнес-данс»</i>
2.4	<i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Музыка и танец как средство оздоровления. Задачи и средства лечебно-профилактического танца. Структура и основные принципы занятий. Разучивание комплексов упражнений лечебно-профилактического танца для детей с ОВЗ. Составить конспект занятия по лечебно-профилактическому танцу для дошкольников с ОВЗ.</i>
	<i>Тема «Логоритмика»</i>
2.5	<i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Понятие, цель и задачи логопедической ритмики. Музыкально-ритмическое воздействие на детей дошкольного возраста, школьников, подростков и взрослых с речевой патологией. Применение логоритмики для учащихся с речевой патологией. Средства логоритмики. Разучивание комплексов</i>

	упражнений логоримтики для занимающихся с речевой патологией. Логоритмические игры. Подготовить комплекс упражнений логоримтики и оформить его в виде конспекта.
2.6	<i>Тема «Стретчинг»</i>
	<i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</i> Использование упражнений стретчинга на занятиях по адаптивному физическому воспитанию. Основные правила при выполнении упражнений стретчинга. Методика игрового стретчинга для дошкольников. Проведение студентами комплексов упражнений стретчинга. Разработать комплекс упражнений стретчинга для подготовительной, основной или заключительной части занятия (по выбору студента) и оформить в виде конспекта
2.7	<i>Тема «Хатха-йога»</i>
	<i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</i> Влияние занятий хатха-йогой на организм. Структура и содержание занятий хатха-йогой. Сюжетно-игровая форма занятий. Ознакомление с комплексом хатха-йоги для дошкольников и школьников с ОВЗ. Подготовить комплекс упражнений хатха-йоги (возраст и нозология по выбору студента). Изучить особенности проведения йога-терапии для лиц с ОВЗ.
2.8	<i>Тема «Пилатес»</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 3.</i> Принципы системы Пилатеса. Цель и задачи системы упражнений Пилатеса. Применение пилатеса для лиц с ОВЗ. Основные правила занятий. Структура и содержание занятий по системе Пилатеса. Оборудование и инвентарь, используемый на занятиях по системе Пилатеса. Особенности организации и содержания занятий по системе Пилатеса при функциональных нарушениях, заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата. Освоение базового комплекса упражнений. Проведение студентами комплексов упражнений по системе Пилатеса в подготовительной, основной и заключительных частях занятия. Приемы физической помощи при выполнении упражнений по системе Пилатеса. Педагогический контроль за нагрузкой на занятиях.
	<i>СР.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений пилатеса (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Освоение техники базовых упражнений.
2.9	<i>Тема «Атлетическая гимнастика»</i>
	<i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</i> Особенности занятий атлетической гимнастикой с лицами разного возраста, имеющими ограничения в состоянии здоровья. Противопоказания к некоторым видам физических упражнений. Структура и содержание занятий атлетической гимнастикой, особенности составления программ. Базовые упражнения атлетической гимнастики. Виды тренажеров, оборудования и инвентаря. Техника безопасного использования тренажерных устройств, спортивного оборудования и свободных весов в фитнесе. Подготовить комплекс упражнений атлетической гимнастики (нозология и возраст по выбору). Ознакомление с анатомией силовых упражнений.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 . Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Евсева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55569.html> (дата обращения: 13.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Медведева, Е.Н. Детский фитнес коррекционно-развивающей направленности: учебное пособие [Электронный ресурс]. — СПб., 2014. — 221 с. <http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename>

6.1.2 Дополнительная литература

1. Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие / Л. С. Алаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 87 с. — ISBN 978-5-91930-121-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95624.html> (дата обращения: 13.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Комплекс упражнений по системе пилатеса для профилактики функциональных нарушений позвоночника у студентов : методические указания / составители Е. В. Филюшкина [и др.]. — Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 36 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL:

- <https://www.iprbookshop.ru/111619.html> (дата обращения: 13.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / О. В. Криживецкая, И. А. Ивко. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 120 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95609.html> (дата обращения: 13.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
 4. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. — 234 с. — ISBN 978-5-4263-0866-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94691.html>(дата обращения: 14.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/94691>
 5. Стретчинг / составители Д.Г. Сидоров [и др.]. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 18 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/54969.html> (дата обращения: 13.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
 6. Физическая реабилитация и коррекция психофизического статуса школьников с нарушениями слуха средствами оздоровительной аэробики : учебно-методическое пособие / составители Я. В. Платонова, В. И. Сюткина. — Тамбов : Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, 2019. — 155 с. — ISBN 978-5-00078-284-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109771.html> (дата обращения: 13.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование программного продукта</i>
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Kaspersky Endpoint Security 12
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4.	Astra Linux Special Edition
5.	СПС Гарант
6.	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7.	Яндекс Браузер
8.	Kinovea
9.	STDUViewer
10.	MAX
11.	VLC
12.	PDF 24

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>№ п.п.</i>	<i>Электронно-библиотечные системы</i>	<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	https://www.iprbookshop.ru/
3.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
4.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<p style="text-align: center;"><i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i></p>	<p style="text-align: center;"><i>Оборудование и технические средства обучения</i></p>
<p style="text-align: center;">аудитория № 12 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки)</p>
<p style="text-align: center;">аудитория № 247 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>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</p>
<p style="text-align: center;">аудитория № 138 зал ритмики и фитнеса для проведения практических занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: магнитофон; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики 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</p>
<p style="text-align: center;">аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии</p>