

Документ подписан простой электронной подписью.
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор «ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
Дата подписания: 13.03.2024 13:59:47
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

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

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:

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

«24» июня 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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>2021</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 5 семестр заочная: 7, 8 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

Рецензент Мокрушина И.А., к.п.н., доцент

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

« 22 » 06 2021 г., протокол № 18.

Заведующий кафедрой АФКи ОТ _____ к.п.н., доцент Мокрушина И.А.

Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»
« 23 » 06 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 Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиля Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес 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;
- обеспечить освоение студентами опыта эмоционально-ценностного отношения к будущей профессиональной деятельности.

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

Процесс изучения дисциплины «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	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Профессиональные		
ПК-7 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом.	ПК-7.1 Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом ПК-7.2 Умеет вовлекать население в занятия фитнесом.	Знает: – средства фитнеса для поддержания и развития ЗОЖ и физической активности; – особенности организации фитнеса для лиц различного возраста; – фитнес-программы для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса и их физиологическое обоснование; – нормирование нагрузки и отдыха на разных этапах занятия по фитнесу с сочетаемостью разных типов нагрузки; – общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе, сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий;

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		<p>— техники безопасного использования тренажерных устройств, спортивного оборудования и свободных весов в фитнесе.</p> <p>Умеет:</p> <p>— подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения;</p> <p>— демонстрировать техники безопасного выполнения упражнений для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса;</p> <p>— разъяснять населению особенности и правила рационального питания при занятиях фитнесом.</p>
<p>ПК-8 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом</p>	<p>ПК-8.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.</p> <p>ПК-8.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.</p>	<p>Знает:</p> <p>— физкультурно-оздоровительные технологии поддержания физического и психического здоровья человека;</p> <p>— принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом;</p> <p>— методы страховки и самостраховки при занятиях фитнесом;</p> <p>— правила техники безопасного выполнения упражнений при занятиях фитнесом;</p> <p>— структуру занятия по фитнесу: разминка, основная часть занятия, заминка и элементы физической нагрузки;</p> <p>— виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста.</p> <p>Умеет:</p> <p>— пояснять структуру занятия по фитнесу (разминка, основная часть занятия, заминка) при проведении с населением ознакомительного занятия;</p> <p>— разъяснять населению принципы дозирования физической нагрузки, определения регулярности</p>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		нагрузки по видам фитнес-программ.
<i>Профессиональный стандарт 05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг / ОТФ:</i>		
А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения.		

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Фитнес для лиц с ограничениями в состоянии здоровья» (Б1.В.ДВ.03.01) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин: Теория и методика фитнеса: Теория фитнеса, Теория и методика аэробики, Теория и методика аквафитнеса, Медико-биологические основы фитнеса, Спортивная адаптология, Методика фитнес-тестирования, Организация и методика групповых фитнес-программ.

Знания, умения и опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины, будут востребованы при изучении последующих дисциплин: Теория и методика фитнеса: Теория и методика функционального тренинга, Теория и методика силового тренинга, Восточные оздоровительные системы; Технология анимационных программ, Маркетинг фитнес услуг, Организация массовых физкультурно-спортивных мероприятий, Физическая рекреация, Физкультурно-оздоровительные методики для женщин разного возраста, Методики закаливания для лиц разного возраста, Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности, Профессионально-педагогическая деятельность, Учебная практика: ознакомительная, Производственная практика: профессионально-ориентированная.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 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 – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	108	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		7 семестр	8 семестр	Всего
1	Контактная работа	4	10	14
1.1	Занятия лекционного типа	4	2	6
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	50	44/4	94/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	54	54	108
	<i>в зачетных единицах</i>	1,5	1,5	3

5. Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
Раздел 1. Теоретические основы фитнеса для лиц с ОВЗ		ПК-7.1, 7.2, 8.1	16	-	16	12	28	ИС-2, ПР-1 ПН-1, УО-3	ТТ
1.1	Значение и задачи фитнеса для лиц с ОВЗ	ПК-8.1	2	-	2	2	4	ИС-2, ПР-1 УО-3	
1.2	Фитнес для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата	ПК-7.1 ПК-7.2	4	-	4	2	6	ИС-2, УО-3	
1.3	Фитнес для лиц с нарушением зрения и слуха	ПК-7.1 ПК-7.2	4	-	4	2	6	ИС-2, УО-3	
1.4	Фитнес для лиц, имеющих заболевания внутренних органов	ПК-7.1 ПК-7.2	2	-	2	2	4	ИС-2, УО-3	ТТ
1.5	Особенности организации и содержания занятий по фитнесу с учащимися специальной медицинской группы	ПК-7.1 ПК-7.2	2	-	2	2	4	ИС-2, УО-3	
1.6	Основы формирования здорового образа жизни у лиц с ОВЗ	ПК-7.1 ПК-7.2	2	-	2	2	4	ИС-2, ПН-1 УО-3	
Раздел 2. Организация и содержание занятий по фитнесу для лиц с ОВЗ		ПК-8.1 ПК-8.2	-	32	32	48	80	ИС-2, ПН-1 УО-3	ТТ
2.1	Базовая аэробика	ПК-8.1 ПК-8.2	-	4	4	6	10	ИС-2, ПН-1 УО-3	
2.2	Степ-аэробика	ПК-8.1 ПК-8.2	-	4	4	6	10	ИС-2, ПН-1 УО-3	
2.3	Фитбол-гимнастика	ПК-8.1 ПК-8.2	-	4	4	6	10	ИС-2, ПН-1 УО-3	
2.4	Лечебно-профилактический танец «фитнес-танс»	ПК-8.1 ПК-8.2	-	4	4	6	10	ИС-2, ПН-1 УО-3	
2.5	Логоритмика	ПК-8.1 ПК-8.2	-	4	4	4	8	ИС-2, ПН-1 УО-3	ТТ
2.6	Стретчинг	ПК-8.1 ПК-8.2	-	2	2	4	6	ИС-2, ПН-1 УО-3	
2.7	Хатха-йога	ПК-8.1 ПК-8.2	-	4	4	6	10	ИС-2, ПН-1 УО-3	
2.8	Пилатес	ПК-8.1 ПК-8.2	-	4	4	6	10	ИС-2, ПН-1 УО-3	
2.9	Атлетическая гимнастика	ПК-8.1 ПК-8.2	-	2	2	4	6	ИС-2, ПН-1 УО-3	
Итого (по курсу):			16	32	48	60	108		

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<i>7 семестр</i>									
Раздел 1. Теоретические основы фитнеса для лиц с ОВЗ		ПК-7.1, 7.2, 8.1	6	-	6			ПР-1 ПН-1, УО-3	ТТ
1.1	Значение и задачи фитнеса для лиц с ОВЗ	ПК-8.1	2	-	2	10	12	ПР-1, УО-3	ТТ
1.2	Фитнес для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата	ПК-7.1 ПК-7.2	2	-	2	10	12	УО-3	
1.3	Фитнес для лиц с нарушением зрения и слуха	ПК-7.1 ПК-7.2	-	-	-	10	10	УО-3	
1.4	Фитнес для лиц, имеющих заболевания внутренних органов	ПК-7.1 ПК-7.2	-	-	-	10	10	УО-3	
1.5	Особенности организации и содержания занятий по фитнесу с учащимися специальной медицинской группы	ПК-7.1 ПК-7.2	-	-	-	10	10	УО-3	
Итого (7 семестр):			4	-	4	50	54		
<i>8 семестр</i>									
1.6	Основы формирования здорового образа жизни у лиц с ОВЗ	ПК-7.1 ПК-7.2	2	-	2	4	6	ПН-1, УО-3	ТТ
Раздел 2. Организация и содержание занятий по фитнесу для лиц с ОВЗ		ПК-8.1 ПК-8.2	-	8	8	40	48	ПН-1, УО-3	ТТ
2.1	Базовая аэробика	ПК-8.1 ПК-8.2	-	2	2	4	6	ПН-1, УО-3	ТТ
2.2	Степ-аэробика	ПК-8.1 ПК-8.2	-	-	-	6	6	ПН-1, УО-3	
2.3	Фитбол-гимнастика	ПК-8.1 ПК-8.2	-	2	2	4	6	ПН-1, УО-3	
2.4	Лечебно-профилактический танец «фитнес-танс»	ПК-8.1 ПК-8.2	-	-	-	4	4	ПН-1, УО-3	
2.5	Логоритмика	ПК-8.1 ПК-8.2	-	-	-	4	4	ПН-1, УО-3	
2.6	Стретчинг	ПК-8.1 ПК-8.2	-	-	-	4	4	ПН-1, УО-3	
2.7	Хатха-йога	ПК-8.1 ПК-8.2	-	2	2	4	6	ПН-1, УО-3	
2.8	Пилатес	ПК-8.1 ПК-8.2	-	2	2	4	6	ПН-1, УО-3	
2.9	Атлетическая гимнастика	ПК-8.1 ПК-8.2	-	-	-	6	6	ПН-1, УО-3	
Итого (8 семестр):			2	8	10	44	54		
Итого (по курсу):			6	8	14	94	108		

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

<i>Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций</i>	<i>Оценочные средства для аттестации</i>
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • занятия лекционного типа; • занятия семинарского типа. 	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • УО-3 –зачет. <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ПР-1 – тест, письменный ответ. <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 – ситуационные задачи/практический зачет.

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

<i>Разделы, темы</i>	<i>Содержание</i>
1	Раздел «Теоретические основы фитнеса для лиц с ОВЗ»
1.1	<i>Тема «Значение и задачи фитнеса для лиц с ОВЗ»</i>
	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> 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.</p> <p><i>СР.</i> Работа с литературой</p>
1.2	<i>Тема «Фитнес для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата»</i>
	<p><i>Занятия лекционного типа 2-3.</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>
1.3	<i>Тема «Фитнес для лиц с нарушением зрения и слуха»</i>
	<p><i>Занятия лекционного типа 4-5.</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>
1.4	<i>Тема «Фитнес для лиц, имеющих заболевания внутренних органов»</i>
	<p><i>Занятие лекционного типа 6.</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</p>

	фитнесом.
	<i>СР. Работа с литературой</i>
1.5	<i>Тема «Особенности организации и содержания занятий по фитнесу с учащимися специальной медицинской группы»</i>
	Занятие лекционного типа 7. 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. <i>СР. Работа с литературой. Подобрать тесты для оценки функциональной и физической подготовленности для учащихся разного возраста.</i>
1.6	<i>Тема «Основы формирования здорового образа жизни у лиц с ОВЗ»</i>
	Занятие лекционного типа 8. 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. <i>СР. Работа с литературой. Разработать план использования средств и методов коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды здорового образа жизни и физической активности среди населения.</i>
2.	Раздел «Организация и содержание занятий по фитнесу для лиц с ОВЗ»
2.1	<i>Тема «Базовая аэробика»</i>
	Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2. 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. Демонстрация студентами комплексов упражнений для разминки, основной, партерной и заключительной частей по аэробике для занимающихся с ОВЗ. Аэробика для колясочников. <i>СР. Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений аэробики и оформить его в виде конспекта (нозологика и возраст по выбору).</i>
2.2	<i>Тема Степ-аэробика</i>
	Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-4. 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. Проведение студентами комплексов упражнений степ-аэробики. <i>СР. Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений по степ-аэробике и оформить его в виде конспекта (нозологика и возраст по выбору).</i>
2.3	<i>Тема «Фитбол-гимнастика»</i>
	Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-6. 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. 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. Подвижные игры с фитболом для детей с ОВЗ. <i>СР. Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений фитбол-гимнастики (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Работа с литературой.</i>
2.4	<i>Тема «Лечебно-профилактический танец «фитнес-данс»</i>

	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-8.</i> 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.</p> <p><i>СР.</i> Работа с литературой. Составить конспект занятия по лечебно-профилактическому танцу для дошкольников с ОВЗ.</p>
	<i>Тема «Логоритмика»</i>
2.5	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-10.</i> 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.</p> <p><i>СР.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений логоритмики и оформить его в виде конспекта.</p>
	<i>Тема «Стретчинг»</i>
2.6	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</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.</p> <p><i>СР.</i> Работа с литературой. Разработать комплекс упражнений стретчинга для подготовительной, основной или заключительной части занятия (по выбору студента) и оформить в виде конспекта</p>
	<i>Тема «Хатха-йога»</i>
2.7	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 12-13.</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. Йога в сказках. Проведение студентами комплексов упражнений хатха-йоги.</p> <p><i>СР.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений хатха-йоги (возраст и нозология по выбору студента) и оформить его в виде конспекта.</p>
	<i>Тема «Пилатес»</i>
2.8	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 14-15.</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 заключительной частях занятия. Приемы физической помощи при выполнении упражнений по системе Пилатеса. Педагогический контроль за нагрузкой на занятиях.</p> <p><i>СР.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений пилатеса (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Освоение техники базовых упражнений.</p>
	<i>Тема «Атлетическая гимнастика»</i>
2.9	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 16.</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.</p> <p><i>СР.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений атлетической гимнастики (нозология и возраст по выбору). Ознакомление с анатомией силовых упражнений.</p>

5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная 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	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> 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.</p> <p><i>СР.</i> Работа с литературой</p>
	<i>Тема «Фитнес для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата»</i>
1.2	<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>
	<i>Тема «Фитнес для лиц с нарушением зрения и слуха»</i>
1.3	<p><i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</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>
	<i>Тема «Фитнес для лиц, имеющих заболевания внутренних органов»</i>
1.4	<p><i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</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>
	<i>Тема «Особенности организации и содержания занятий по фитнесу с учащимися специальной медицинской группы»</i>
1.5	<p><i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</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. Подобрать тесты для оценки функциональной и физической подготовленности для учащихся разного возраста.</p>
	<i>Тема «Основы формирования здорового образа жизни у лиц с ОВЗ»</i>
1.6	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</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 плана использования средств и методов коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды здорового образа жизни и</p>

	физической активности среди населения.
2.	Раздел «Организация и содержание занятий по фитнесу для лиц с ОВЗ»
	<i>Тема «Базовая аэробика»</i>
2.1	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</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. Демонстрация студентами комплексов упражнений для разминки, основной, партерной и заключительной частей по аэробике для занимающихся с ОВЗ. Аэробика для колясочников. <i>СР.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений аэробики и оформить его в виде конспекта (нозология и возраст по выбору).
	<i>Тема Степ-аэробика</i>
2.2	<i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</i> 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 (нозология и возраст по выбору).
	<i>Тема «Фитбол-гимнастика»</i>
2.3	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> 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. 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. Подвижные игры с фитболом для детей с ОВЗ. <i>СР.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений фитбол-гимнастики (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Работа с литературой.
	<i>Тема «Лечебно-профилактический танец «фитнес-данс»</i>
2.4	<i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</i> 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>Тема «Логоритмика»</i>
2.5	<i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</i> 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. Подготовить комплекс упражнений логоритмики и оформить его в виде конспекта.
	<i>Тема «Стретчинг»</i>
2.6	<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>

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</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. Йога в сказках. Проведение студентами комплексов упражнений хатха-йоги.</p> <p><i>СР.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений хатха-йоги (возраст и нозология по выбору студента) и оформить его в виде конспекта.</p>
2.8	<p style="text-align: center;"><i>Тема «Пилатес»</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</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 заключительной частях занятия. Приемы физической помощи при выполнении упражнений по системе Пилатеса. Педагогический контроль за нагрузкой на занятиях.</p> <p><i>СР.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений пилатеса (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Освоение техники базовых упражнений.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема «Атлетическая гимнастика»</i></p> <p><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.</p>

6. Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет в 5 семестре.

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

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине
«Фитнес для лиц с ОВЗ»*

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

Рейтинговая система дисциплины «Фитнес для лиц с ОВЗ»

Разделы, темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Раздел 1. Теоретические основы фитнеса для лиц с ОВЗ	10	10	30
Раздел 2. Организация и содержание занятий по фитнесу для лиц с ОВЗ		50	
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		F

6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет в 8 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

7 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература:

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / авторы-сост. О.Э. Евсева, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсева. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений / Авт.-сост. О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев; под ред. Евсева С.П. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.

3. Медведева Е.Н. Детский фитнес коррекционно-развивающей направленности: учебное пособие [Электронный ресурс]. – СПб., 2014. – 221 с.

Дополнительная литература:

1. Аэробика. Теория и методика преподавания занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: Дивизион, 2006. – 304 с.
2. Детский фитнес: учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006. – 160 с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2-х томах. Т.1: Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2-х томах. Т.2: Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
5. Льюк Л.В., Айзятуллова Г.Р. Методические основы базовой аэробики: учебное пособие [Электронный ресурс]. – гриф УМО. – СПб., 2010. – 140 с.
6. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2007. – 160с.
7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 348с.
8. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учеб. пособие для вузов / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 127 с.
9. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте: учебно-метод. пособие [Электронный ресурс]. – СПб., 1999.–80 с.
10. Робинсон Л. и др. Пилатес – управление телом: практич. пособие. – М.: Издательство «Попурри», 2005. – 272 с.
11. Токарская Л. В. Методика преподавания физической культуры детям и подросткам с умственной отсталостью: учеб. пособие для вузов. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 190 с.
12. Фан Чжи Юн. Стретчинг для здоровья суставов. – Ростов н/Дону. – 2004. – 224 с.
13. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс». Учебное пособие. – СПб.: Детство-ПРЕСС, 2007. – 384 с.
14. Шипилина И.А. Аэробика. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 224с.
15. Шихин К. Фитнесс-терапия: исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 216 с.

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных

№ п.п.	Наименование программного продукта
<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

систем

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 № 6900/20 от 06 июля 2020г. с «24» сентября 2020г. по «24» сентября 2021г., лицензия продлевается ежегодно.

8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- сайт «Физкультура для всех»: – Режим доступа: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
- Сайт «eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru/>.
- Научно-образовательный портал «ФизкультУРА»: – URL: <http://www.fizkult-ura.ru/>
- Центральная отраслевая библиотека ФКиС [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.

8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 12 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки)
аудитория № 247 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), зеркала, шведская стенка, стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: шведская стенка, коврики гимнастические, фитболы, гантели, медицинболы, мячи, гимнастические палки, полусферы, утяжелители
аудитория № 138 зал ритмики и фитнеса для проведения практических занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	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
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский,	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

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.