

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 02.04.2026
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 ОВЗ (Б1.В.ДВ.01.01)

Направление подготовки	<i>49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физическая реабилитация»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2026</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 5 семестр заочная: 7, 8 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 2 часов: 72</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 2026 г. №18

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «16» апреля 2026 г. №9

1 Цель 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 инвалидам и 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 компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Фитнес для лиц с ОВЗ» 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 ОВЗ» направлен на формирование следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности. УК-7.3 Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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	30	30
1.1	Занятия лекционного типа	6	6
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	24/0	24/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	42/0	42/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	72	72
	<i>в академических часах</i>	72	72
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		7 сем.	8 сем.	Всего
1	Контактная работа	4	4	8
1.1	Занятия лекционного типа	2	0	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	2/0	4/0	6/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	32/0	32/4	64/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	36	36	72
	<i>в академических часах</i>	1	1	2
	<i>в зачетных единицах</i>			

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)

№ раздела, темы	Разделы, 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		
1	Раздел Теоретические основы фитнеса					
1.1	Фитнес в адаптивном физическом воспитании	2	0	0	2	4
1.2	Особенности организации и содержания занятий по фитнесу с учащимися разных нозологических групп	2	0	0	2	4
1.3	Основы здорового образа жизни детей	2	0	0	2	4
2	Раздел Фитнес-технологии для дошкольников, школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья					
2.1	Базовая аэробика	0	2	0	4	6
2.2	Степ-аэробика	0	2	0	4	6
2.3	Фитбол-гимнастика	0	2	0	2	4
2.4	Танцевальная аэробика	0	2	0	4	6
2.5	Лечебно-профилактический танец «фитнес-данс»	0	4	0	4	8
2.6	Логоритмика	0	4	0	4	8
2.7	Стретчинг	0	2	0	2	4
2.8	Хатха-йога	0	2	0	4	6
2.9	Пилатес	0	2	0	4	6
2.10	Атлетическая гимнастика	0	2	0	4	6
	Итого:	6	24	0	42	72

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, 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		
7 семестр						
1	Раздел Теоретические основы фитнеса					
1.1	Фитнес в адаптивном физическом воспитании	2	0	0	2	4
1.2	Особенности организации и содержания занятий по фитнесу с учащимися разных нозологических групп	0	0	0	4	4
1.3	Основы здорового образа жизни детей	0	0	0	2	2
2	Раздел Фитнес-технологии для дошкольников, школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья					
2.1	Базовая аэробика	0	2	0	6	8
2.2	Степ-аэробика	0	0	0	6	6
2.3	Фитбол-гимнастика	0	0	0	6	6
2.4	Танцевальная аэробика	0	0	0	6	6
Итого за 7 семестр:		2	2	0	32	36
8 семестр						
2.5	Лечебно-профилактический танец «фитнес-данс»	0	2	0	5	7
2.6	Логоритмика	0	0	0	6	6
2.7	Стретчинг	0	0	0	5	5
2.8	Хатха-йога	0	2	0	6	8
2.9	Пилатес	0	0	0	5	5
2.10	Атлетическая гимнастика	0	0	0	5	5
Итого за 8 семестр:		0	4	0	32	36
Итого:		2	6	0	64	72

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.

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

№ раздела, темы	Содержание
1	Раздел Теоретические основы фитнеса
	<i>Тема Фитнес в адаптивном физическом воспитании</i>
1.1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятие о фитнесе. Роль и задачи фитнеса в АФВ. Виды групповых программ фитнеса. Фитнес-технологии, используемые в АФВ у дошкольников, школьников и студентов. Подбор упражнений и видов фитнес-технологий с учетом нозологических групп и возраста занимающихся. Способы регулирования нагрузки на занятиях фитнесом. <i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Изучить историю развития фитнеса в мире и России.
1.2	<i>Тема Особенности организации и содержания занятий по фитнесу с учащимися разных нозологических групп</i> <i>Занятие лекционного типа 2.</i> Особенности организации и содержания занятий по фитнесу с

	<p>занимающимися, имеющими нарушения зрения, слуха, интеллекта, опорно-двигательного аппарата. Показания и противопоказания к отдельным видам физических упражнений. Виды фитнеса, рекомендуемые для занимающихся с различными нарушениями в состоянии здоровья. Фитнес-тестирование.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подобрать тесты для оценки функциональной и физической подготовленности для учащихся разного возраста.</p>
1.3	<p><i>Тема Основы здорового образа жизни детей</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Анатомо-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика организма детей с отклонениями в состоянии здоровья. Особенности состояния здоровья и физической подготовленности детей с нарушениями в состоянии здоровья. Понятие и составляющие здорового образа жизни. Состав полноценного питания детей. Режим дня, закаливание, массаж. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для детей с отклонениями в состоянии здоровья.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Составление памятки-буклета на тему «Правила здорового образа жизни».</p>
2	<p>Раздел Фитнес-технологии для дошкольников, школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья</p>
2.1	<p><i>Тема Базовая аэробика</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой. Особенности проведения занятий по аэробике с дошкольниками, школьниками и студентами с ОВЗ. Освоение комплекса упражнений «зверобики» для детей дошкольного возраста. Демонстрация студентами комплексов упражнений для разминки, основной, партерной и заключительной частей по аэробике для занимающихся с ОВЗ.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений аэробики и оформить его в виде конспекта (нозология и возраст по выбору).</p>
2.2	<p><i>Тема Степ-аэробика</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Структура и содержание занятий по степ-аэробике. Особенности проведения и методика занятий по степ-аэробике для дошкольников, школьников и студентов 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. Демонстрация студентами комплексов упражнений для разминки, основной, партерной или заключительной частей по степ-аэробике.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений по степ-аэробике и оформить его в виде конспекта (нозология и возраст по выбору).</p>
2.3	<p><i>Тема Футбол-гимнастика</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Физиологическое воздействие футбола на организм занимающихся. Правила подбора мяча. Классификация упражнений футбол-гимнастики. Структура и содержание занятий футбол-гимнастикой. Проведение студентами комплексов упражнений футбол-гимнастики для подготовительной, основной и заключительной части занятия. Подвижные игры с футболом.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений футбол-гимнастики (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Работа с литературой.</p>
2.4	<p><i>Тема Танцевальная аэробика</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Разновидности танцевальной аэробики (фанк-аэробика, хип-хоп-аэробика, латина, джаз-аэробика, зумба). Использование танцевальной аэробики в адаптивном физическом воспитании. Танцы на инвалидных колясках. Демонстрация студентами комплексов упражнений для разминки, основной, партерной или заключительной частей по танцевальной аэробике.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений танцевальной аэробики (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Работа с литературой.</p>
2.5	<p><i>Тема Лечебно-профилактический танец «фитнес-данс»</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-6.</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 разного возраста.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Составить конспект занятия по лечебно-профилактическому танцу для дошкольников с ОВЗ.</p>
2.6	<p><i>Тема Логоритмика</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-8.</i> Понятие, цель и задачи логопедической ритмики. Музыкально-ритмическое воздействие на детей дошкольного возраста, школьников, подростков и взрослых с речевой патологией. Применение логоритмики в процессе адаптивного физического воспитания учащихся с речевой патологией. Средства логоритмики. Разучивание</p>

	<p>комплексов упражнений логоритмики для занимающихся с речевой патологией. Логоритмические игры.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений логоритмики и оформить его в виде конспекта.</p>
2.7	<p><i>Тема Стретчинг</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</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>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Разработать комплекс упражнений стретчинга для подготовительной, основной или заключительной части занятия (по выбору студента) и оформить в виде конспекта</p>
	<p><i>Тема Хатха-йога</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Влияние занятий хатха-йогой на организм. Структура и содержание занятий хатха-йогой. Сюжетно-игровая форма занятий. Ознакомление с комплексом хатха-йоги для дошкольников. Йога в сказках. Проведение студентами комплексов упражнений хатха-йоги.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений хатха-йоги (возраст и нозология по выбору студента) и оформить его в виде конспекта.</p>
2.9	<p><i>Тема Пилатес</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</i> Принципы системы Пилатеса. Основные понятия пилатес. Цель и задачи системы упражнений Пилатеса. Основные правила занятий. Структура и содержание занятий по системе Пилатеса. Оборудование и инвентарь, используемый на занятиях по системе Пилатеса. Использование пилатеса в процессе АФВ студентов специальной медицинской группы. Проведение студентами комплексов упражнений по системе Пилатеса в подготовительной, основной и заключительной частях занятия.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений пилатеса (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Освоение техники базовых упражнений.</p>
	<p><i>Тема Атлетическая гимнастика</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</i> Особенности занятий атлетической гимнастикой для учащихся с отклонениями в состоянии здоровья разного возраста. 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 безопасности при работе на тренажерах. Проведение комплексов упражнений атлетической гимнастики.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений атлетической гимнастики (нозология и возраст по выбору). Ознакомление с анатомией силовых упражнений.</p>

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

№ раздела, темы	Содержание
	<i>7 семестр</i>
1	Раздел Теоретические основы фитнеса
1.1	<p><i>Тема Фитнес в адаптивном физическом воспитании</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятие о фитнесе. Роль и задачи фитнеса в АФВ. Виды групповых программ фитнеса. Фитнес-технологии, используемые в АФВ у дошкольников, школьников и студентов. Подбор упражнений и видов фитнес-технологий с учетом нозологических групп и возраста занимающихся. Способы регулирования нагрузки на занятиях фитнесом.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой.</p>
	<p><i>Тема Особенности организации и содержания занятий по фитнесу с учащимися разных нозологических групп</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Особенности организация и содержания занятий по фитнесу с занимающимися, имеющими нарушения зрения, слуха, интеллекта, опорно-двигательного аппарата. Показания и противопоказания к отдельным видам физических упражнений. Виды фитнеса, рекомендуемые для занимающихся с различными нарушениями в состоянии здоровья. Фитнес-тестирование. Подобрать тесты для оценки функциональной и физической подготовленности для занимающихся разного возраста.</p>
1.3	<p><i>Тема Основы здорового образа жизни детей</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Анатомо-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика организма детей с отклонениями в состоянии здоровья. Особенности состояния здоровья и физической</p>

	подготовленности детей с нарушениями в состоянии здоровья. Понятие и составляющие здорового образа жизни. Состав полноценного питания детей. Режим дня, закаливание, массаж. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для детей с отклонениями в состоянии здоровья. Составление памятки-буклета на тему «Правила здорового образа жизни»
2	Раздел Фитнес-технологии для дошкольников, школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья
	<i>Тема Базовая аэробика</i>
2.1	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой. Особенности проведения занятий по аэробике с дошкольниками, школьниками и студентами с ОВЗ. Освоение комплекса упражнений «зверобики» для детей дошкольного возраста. Демонстрация студентами комплексов упражнений для разминки, основной, партерной и заключительной частей по аэробике для занимающихся с ОВЗ. <i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений аэробики и оформить его в виде конспекта (нозологика и возраст по выбору).
	<i>Тема Степ-аэробика</i>
2.2	<i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Структура и содержание занятий по степ-аэробике. Особенности проведения занятий по степ-аэробике для дошкольников, школьников и студентов с ОВЗ. Изучение комплексов упражнений для разминки, основной, партерной частей занятия и «заминки». Рекомендации при подборе упражнений для занятия аэробикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Освоение комплекса упражнений степ-аэробики. Подготовить комплекс упражнений по степ-аэробики и оформить его в виде конспекта (нозологика и возраст по выбору).
	<i>Тема Футбол-гимнастика</i>
2.3	<i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Физиологическое воздействие футбола на организм занимающихся. Правила подбора мяча. Классификация упражнений футбол-гимнастики. Структура и содержание занятий футбол-гимнастикой. Освоение комплекса упражнений футбол-гимнастики. Подвижные игры с футболом. Подготовить комплекс упражнений футбол-гимнастики (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта.
	<i>Тема Танцевальная аэробика</i>
2.4	<i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Разновидности танцевальной аэробики (фанк-аэробика, хип-хоп-аэробика, латина, джаз-аэробика, зумба). Использование танцевальной аэробики в адаптивном физическом воспитании. Танцы на инвалидных колясках. Освоение комплекса упражнений танцевальной аэробики. Подготовить комплекс упражнений танцевальной аэробики (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Работа с литературой.
	<i>8 семестр</i>
	<i>Тема Лечебно-профилактический танец «фитнес-данс»</i>
2.5	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</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 разного возраста. <i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Составить конспект занятия по лечебно-профилактическому танцу для дошкольников с ОВЗ.
	<i>Тема Логоритмика</i>
2.6	<i>Самостоятельная работа.</i> 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 в процессе адаптивного физического воспитания учащихся с речевой патологией. Средства логоритмики. Изучение комплекса упражнений логоритмики для занимающихся с речевой патологией. Логоритмические игры. Подготовить комплекс упражнений логоритмики и оформить его в виде конспекта.
	<i>Тема Стретчинг</i>
2.7	<i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Использование упражнений стретчинга на занятиях по адаптивному физическому воспитанию. Основные правила при выполнении упражнений стретчинга. Методика игрового стретчинга для дошкольников. Изучение комплексов упражнений стретчинга. Разработать комплекс упражнений стретчинга для подготовительной, основной или заключительной части занятия (по выбору студента) и оформить в виде конспекта
	<i>Тема Хатха-йога</i>
2.8	<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. Йога в сказках. Проведение студентами комплексов упражнений хатха-йоги.

	<i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подготовить комплекс упражнений хатха-йоги (возраст и нозология по выбору студента) и оформить его в виде конспекта.
	<i>Тема Пилатес</i>
2.9	<i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Принципы системы Пилатеса. Основные понятия пилатес. Цель и задачи системы упражнений Пилатеса. Основные правила занятий. Структура и содержание занятий по системе Пилатеса. Оборудование и инвентарь, используемый на занятиях по системе Пилатеса. Использование пилатеса в процессе АФВ студентов специальной медицинской группы. Подготовить комплекс упражнений пилатеса (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Освоение техники базовых упражнений пилатеса.
	<i>Тема Атлетическая гимнастика</i>
2.10	<i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Особенности занятий атлетической гимнастикой для учащихся с отклонениями в состоянии здоровья разного возраста. 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 безопасности при работе на тренажерах. Проведение комплексов упражнений атлетической гимнастики. Ознакомление с анатомией силовых упражнений. Подготовить комплекс упражнений атлетической гимнастики (нозология и возраст по выбору).

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Айзятуллова, Г.Р. Детский фитнес [Электронный ресурс]. – СПб, 2014. – 113с. <http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename>.
2. Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, 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>.
3. 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>.
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>.
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>.
4. 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>.
5. Физическая реабилитация и коррекция психофизического статуса школьников с нарушениями слуха средствами оздоровительной аэробики : учебно-методическое пособие / составители Я. В. Платонова, В. И. Сютина. — 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>.

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<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>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 IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/?&a
3.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]	http://window.edu.ru/window
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
5.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
6.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/

7 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, полушеры, утяжелители
аудитория № 138 спортивный зал, для проведения занятий семинарского типа 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	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с

г. Чайковский,
ул. Ленина, д.67.

возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа
в электронную информационно-образовательную среду Академии