Основная профессиональная образовательная программа
Физическая реабилитация
по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура
для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

_____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

« 20 » февраля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая реабилитация

Шуя

Основная профессиональная образовательная программа
Физическая реабилитация
по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура
для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

1. Цели освоения дисциплины: формирование представлений об оздоровительном фитнесе; раскрытие значения данной дисциплины в профессиональной деятельности будущих специалистов по работе с инвалидами и людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, формирование у студентов навыков научного мышления, воспитание умения интегрировать содержание отдельных дисциплин курса.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Оздоровительный фитнес» является дисциплиной по выбору, относится к формируемой участниками образовательных отношений части блока дисциплин Б1.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: гигиена физического воспитания и спорта, эрготерапия, прохождению производственной практики, профессионально-ориентированной практики, производственной практики, преддипломной практики, подготовке к сдаче и сдаче государственного экзамена, подготовке к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

Студент, приступающий к изучению дисциплины, должен:

Знать:

- современные методы развития компенсаторных функций организма при различных последствиях заболеваний и травм;
- технологию формулировки цели и задач развития компенсаторных функций организма;
- способы оценки эффективности развивающей деятельности с целью компенсации утраченных функций.
- закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды;
- современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий;
- особенности мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом в группах различного возраста, пола, уровня здоровья, профессии и социального статуса;
- основные понятия, используемые в реабилитационной (восстановительной) деятельности;
- наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений;

Уметь:

- решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебного времени в сотрудничестве с другими педагогическими работниками;
- формировать навыки социально-осознанного поведения в поликультурной среде.
- анализировать социальные истоки и мотивацию к занятиям физическими упражнениями и спортом различных социальных слоев и групп, закономерности выбора вида спорта, вида адаптивного спорта и двигательной активности; понимать групповую динамику и особенности межличностных отношений в группах различного социального состава, возраста, состояния здоровья и пола, занимающихся спортом и физической культурой, адаптивным спортом и адаптивной физической культурой;
- выделять средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей;
- использовать различные методики физической реабилитации при разных видах инвалидности;

- дифференцированно подбирать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей;

- оценивать эффективность физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп;

- ориентироваться в вопросах возрастной психопатологии, уметь провести психоконсультирование в рамках физической реабилитации.

Иметь опыт:

- подготовки материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх;

- составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой и спортом;

- социологического анализа данных о результатах деятельности организаций физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, оценки эффективности их деятельности, прогнозирования условий и направления ее развития в социально-культурном контексте;

- анализа полученных результатов развития компенсаторных возможностей функций организма человека и соотнесения полученных результатов развития компенсаторных функций с поставленными целями и задачами.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

–

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

–

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности: компенсаторный		
ПК-1. Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов,	ПК-1.1. Знает организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; регулирование физической нагрузки занимающихся; классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; основы методики лечебной физической культуры	Профессиональные стандарты 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; 03.007 Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере

лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.	при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры. ПК-1.2. Умеет: взаимодействовать с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации; владеть методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. ПК-1.3. Имеет опыт: прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации; управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации; определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации	
Тип задач профессиональной деятельности: научно-исследовательский		
ПК-3. Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации,	ПК-3.1. Знает: методы индивидуального и семейного консультирования; методики проведения мероприятий оздоровительного характера со спецификой адаптивной физической культуры и спорта; гигиенические основы физической реабилитации; особенности взаимодействия лиц имеющих ограничения жизнедеятельности,	Профессиональные стандарты 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; 03.007 Специалист по реабилитационной работе в социальной

профилактики вторичных и третичных нарушений, улучшения функционального состояния организма реабилитанта; способен проводить коррекционно-развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью технических средств реабилитации инвалидов) и бытового самообслуживания, формированию у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям адаптивной физической культурой	нарушения функций и структур организма человека, с субъектами и объектами окружающей среды в норме и при развитии различных заболеваний или состояний; основы здорового образа жизни, методы его формирования; основы первичной, вторичной и третичной профилактики. ПК-3.2. Умеет: осуществлять профилактику осложнений, побочных действий, нежелательных реакций, в том числе серьезных и непредвиденных, возникших в результате физической реабилитации; владеет методиками обучения самостоятельному применению технических средств реабилитации, сфере отдельных техник массажа, физических упражнений, естественных и преформированных природных факторов с целью развития, сохранения, восстановления двигательных и иных функциональных возможностей и профилактики вторичных и третичных нарушений. ПК-3.3. Имеет опыт: пропаганды здорового образа жизни; разработки методик и методического обеспечения образовательных программ по физической реабилитации, профилактике и оздоровлению лиц различного возраста, состояния здоровья и их законных представителей; проведения оздоровительных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп; оценки степени риска нарушений адаптации реабилитанта и разработки рекомендаций по его сопровождению после завершения индивидуального маршрута реабилитации	сфере

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации;

– основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации;

– регулирование физической нагрузки занимающихся;

– классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;

– медицинские основы адаптивной физической культуры;

– основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;

– основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры.

– методы индивидуального и семейного консультирования;

– методики проведения мероприятий оздоровительного характера со спецификой адаптивной физической культуры и спорта;

– гигиенические основы физической реабилитации;

– особенности взаимодействия лиц имеющих ограничения жизнедеятельности,нарушения функций и структур организма человека, с субъектами и объектами окружающей среды в норме и при развитии различных заболеваний или состояний;

– основы здорового образа жизни, методы его формирования; основы первичной, вторичной и третичной профилактики.

Уметь:

– осуществлять профилактику осложнений, побочных действий, нежелательных реакций, в том числе серьезных и непредвиденных, возникших в результате физической реабилитации;

– владеет методиками обучения самостоятельному применению технических средств реабилитации, сфере отдельных техник массажа, физических упражнений, естественных и преформированных природных факторов с целью развития, сохранения, восстановления двигательных и иных функциональных возможностей и профилактики вторичных и третичных нарушений.

– осуществлять профилактику осложнений, побочных действий, нежелательных реакций, в том числе серьезных и непредвиденных, возникших в результате физической реабилитации;

– владеет методиками обучения самостоятельному применению технических средств реабилитации, сфере отдельных техник массажа, физических упражнений, естественных и преформированных природных факторов с целью развития, сохранения, восстановления двигательных и иных функциональных возможностей и профилактики вторичных и третичных нарушений.

Иметь опыт:

– прогнозирования результатов физической реабилитации;

– использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации;

– управления физической нагрузкой занимающихся;

– самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации;

– определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации;

определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации

– пропаганды здорового образа жизни;

– разработки методик и методического обеспечения образовательных программ по физической реабилитации, профилактике и оздоровлению лиц различного возраста, состояния

здоровья и их законных представителей;

– проведения оздоровительных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и

нозологических групп;

оценки степени риска нарушений адаптации реабилитанта и разработки рекомендаций по его сопровождению после завершения индивидуального маршрута реабилитации.

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объём дисциплины составляет 3 зачётные единицы (81 час.)

Контактная работа 15,25 час.

Самостоятельная работа 65,75 час.

Практическая подготовка 7,5 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	4 сем.	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Практические занятия	15	65,75
Зачет	0,25	-
Всего	15,25	65,75

Заочная форма обучения

Объём дисциплины составляет 3 зачётные единицы (81 час.)

Контактная работа 6,25 час.

Самостоятельная работа 74,75 час.

Практическая подготовка 25,5 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	3 курс	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	3	72
Практические занятия	3	
Зачет, контрольная работа	0,25	2,75
Всего	6,25	74,75

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа обучающегося	
1	Определение понятия оздоровительный фитнес. Классическая аэробика.			1,5	1,5	Контрольная работа, тест
2	Танцевальная аэробика, составление связок.				1,5	Контрольная работа, тест
3	Степ-аэробика.			1,5ПП	1,5	Контрольная работа, тест
4	Фитбол-аэробика.			1,5ПП	9	Контрольная работа, тест
5.	Стретчинг, пилатес			1,5	9	
6	Силовой фитнес			1,5	9	Контрольная работа, тест
7	Оздоровительный фитес для людей с избыточной массой тела, варикозным расширением вен нижних конечностей.			1,5 ПП	9	Контрольная работа, тест
8	Оздоровительный фитес для людей с гипертонией, гипотонией			1,5	9	Контрольная работа, тест
9	Оздоровительный фитес при проблемах с опорно-двигательным аппаратом (сколиоз, плоскостопие)			1,5 ПП	9	Контрольная работа, тест
10	Оздоровительный фитнес для людей пожилого возраста			1,5 ПП	7,25	Контрольная работа, тест
ИТОГО				15	65,75	зачет

Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Курс	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа обучающегося	**Формы промежуточной аттестации**
1	Определение понятия оздоровительный фитнес. Классическая аэробика.	3	1,5		7	Контрольная работа, тест
2	Силовой фитнес.	3	1,5		7	Контрольная работа, тест
3	Степ-аэробика.	3		1,5	7	Контрольная работа, тест
4	Фитбол-аэробика.	3			7	Контрольная работа, тест
5	Стретчинг. пилатес	3			7	Контрольная работа, тест
6	Оздоровительный фитнес для людей с избыточной массой тела, варикозным расширением вен нижних конечностей	3			6	Контрольная работа, тест
7	Оздоровительный фитнес для людей с гипертонией, гипотонией	3		1,5 ПП	8ПП	Контрольная работа, тест
8	Оздоровительный фитнес при проблемах с опорно-двигательным аппаратом (сколиоз, плоскостопие)	3			9 ПП	Контрольная работа, тест
9	Оздоровительный фитнес для людей пожилого возраста	3			7ПП	Контрольная работа, тест
10	Танцевальная аэробика, составление связок.	3			7	Контрольная работа, тест
ИТОГО			3	3	72	Зачет, контрольная работа

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Тема: Классическая аэробика.

Определение понятия оздоровительный фитнес. Базовые шаги в классической аэробике. Структура занятия по аэробике. Самоконтроль на занятиях аэробикой

Тема: Танцевальная аэробика, составление связок.

Направления танцевальной аэробики. Структура занятий танцевальной аэробикой. Этапы и методы обучения в танцевальной аэробике. Методические приемы управления группой. Основные виды жестов и их характеристика. Основные шаги, их счет, техника выполнения.

Тема: Степ-аэробика.

Базовые шаги. Особенности тренировок по степ- аэробике. Содержание урока. Методы обучения двигательным действиям. Способы оценки интенсивности нагрузки на занятиях степ –аэробикой. Музыкальное сопровождение занятия по степ –аэробике.

Тема: Фитбол-аэробика.

Составление комплекса упражнений. Виды мячей. Занятия на фитболе, преимуществ. Классификация фитбол-упражнений . Планирование занятий на фитболах. Варианты разминки с фитболом. Показания и противопоказания к занятиям с фитболом.

Тема: Стретчинг, пилатес

Типы и виды стретчинга. Цели стретчинга. Правила и содержание урока стретчинга. Упражнения пилатеса. Составление комплекса упражнений. Музыкальное сопровождение.

Тема: Силовой фитнес.

Виды силового фитнеса**.** Ошибки при выполнении силовых упражнений. Противопоказания к занятиям силовыми тренировками. Персональные силовые тренировки, групповые силовые тренировки.

Тема: Оздоровительный фитнес для людей с избыточной массой тела, варикозным расширением вен нижних конечностей.

«Лишний вес» и чем он опасен. Физическая нагрузка при избыточной массе тела. Фитнес как средство коррекции избыточного веса**.** Виды фитнеса при варикозном расширении вен. Показания и противопоказания к занятиям фитнесом при варикозном расширении вен.

Тема. Оздоровительный фитнес для людей с гипертонией, гипотонией.

Виды оздоровительного фитнеса при гипертонии. Контроль пульса при кардиотренировках. Правила кардиотренировок. Виды оздоровительного фитнеса при гипотонии. Показания и противопоказания к занятиям фитнесом при гиротонии. Составление комплекса упражнений

Тема: Оздоровительный фитнес при проблемах с опорно-двигательным аппаратом (сколиоз, плоскостопие)

Виды оздоровительного фитнеса при сколиозе и плоскостопии. Составление комплекса упражнений. Планирование занятий. Показания и противопоказания к занятиям фитнесом.

Тема: Оздоровительный фитнес для людей пожилого возраста.

Подходы при составлении фитнес программ. Влияние физических нагрузок на организм пожилых людей. Особенности фитнес-программ для лиц пожилого и старшего возраста. Профилактика заболеваний при помощи оздоровительного фитнеса.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе изучения дисциплины «Оздоровительный фитнес» предусматривается использование следующих образовательных технологий, методов обучения и инновационных форм учебных занятий: технологии проблемного обучения; рейтинговой технологии; технологии коллективного способа обучения.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов является важной составляющей организации

учебного процесса по изучению дисциплины «Оздоровительный фитнес».

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине осуществляется в следующих формах:

-изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции);

-изучение рекомендуемой научно-методической литературы;

-написание контрольных работ;

-работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;

-подготовка к зачету.

Доступ к методическим материалам осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ, в том числе через ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

При самостоятельном изучении тем, указанных в таблице 4.1, рекомендуется обязательное использование дополнительной литературы, которая поможет успешнее и быстрее разобраться в поставленных вопросах и задачах.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к настоящей программе.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Очная форма обучения

Критерием оценки уровня сформированности компетенций в рамках дисциплины «Оздоровительный фитнес» является балльно-рейтинговая система. В ходе изучения дисциплины предусматриваются текущий контроль и промежуточная аттестация. Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре. Общий балл текущего контроля складывается из следующих оценочных средств:

семестр	Оценочное средство	баллы
1	Посещение занятий	0-10
1	Выполнение программы и активность на занятиях	0-30
1	Проведение комплекса фитнес-программы	0-25
1	Тестовые задания (письменное тестирование)	0-35
Итого		0-100

Студент может получить премиальные баллы: за написание статей по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту в сборниках или в СМИ – 3 балла; участие в научных конференциях с выступлением – 3 балла; участие в научных конференциях без выступления – 1 балл; изготовление стендовых материалов и наглядных пособий – 2 балла, но не более 15 баллов в каждом семестре.

Максимальная сумма баллов, которая может быть учтена в индивидуальном рейтинге обучающегося в семестре по дисциплине, не может превышать 100 баллов (включая бонусные баллы).

Целью промежуточной аттестации по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися. Промежуточная аттестация представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине, в виде проведения зачета. Зачет проводится в форме письменного тестирования и собеседования.

Пороговый уровень сформированности компетенций определяется по выполнению всех видов оценочных заданий:

Контрольное тестирование не менее 50% правильных ответов.

Методический раздел: при проведении – обычный подбор средств (упражнений), отсутствие оригинальности; может наладить контакт с группой, но не сумел поддержать дисциплину; организационно-методические указания присутствуют частично; не достаточная двигательная активность занимающихся; допускаются терминологические ошибки, нарушена целостность выполнения, отсутствует показ.

При устном ответе на зачете основная информация воспроизводится с нарушением логической последовательности её представления, имеются пробелы в знаниях, отсутствует аргументация излагаемого материала, студент не умеет использовать примеры из практики, отсутствие научной терминологии, искажает факты.

Базовый уровень сформированности компетенции отвечает следующим требованиям

Контрольное тестирование не менее 75% правильных ответов.

Методический раздел: при проведении объяснение ясное, но недостаточно краткое, в терминологии допускаются незначительные ошибки, требования показа выполняются не в полном объеме, неуверенно, частичное соответствие программным требованиям; обычный подбор средств (упражнений), но присутствует оригинальность; организационно-методические указания присутствуют не на всех упражнениях, может наладить контакт с группой, слабая дисциплина

При устном ответе на зачете понимание сущности обсуждаемой темы, вопроса, логичность изложения, использование научной терминологии с возможными незначительными ошибками.

Повышенный уровень сформированности компетенции

Контрольное тестирование не менее 95% правильных ответов.

Методический раздел: при проведении полное соответствие программным требованиям; разнообразие применяемых средств и методов для подготовки к основной части занятия; способность наладить контакт с группой, поддерживать дисциплину, объяснение ясное, краткое, эмоциональное, убедительное, терминология правильная, без ошибок, показ чёткий, подчеркивающий характерное в выполнении упражнения, владение техникой движений, объяснение ясное, краткое, эмоциональное, убедительное, терминология правильная, без ошибок, показ чёткий, подчеркивающий характерное в выполнении упражнения, владение техникой движений.

При устном ответе на зачете понимание сущности обсуждаемой темы, вопроса, логичность изложения, использование научной терминологии, использование примеров из практики или своего личного опыта, использование научной терминологии.

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачёте.

Оценка на зачёте выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Оздоровительный фитнес» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Заочная форма обучения

Целью промежуточной аттестации по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися. Промежуточная аттестация представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине в виде проведения зачета в форме письменного тестирования.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет, проводимый в форме письменного тестирования и написания контрольной работы.

Пороговый уровень сформированности компетенций определяется по выполнению всех видов оценочных заданий:

Письменное тестирование не менее 50% правильных ответов. Написание контрольной работы частично соответствует требованиям (отсутствие оригинальности; отсутствие схем, рисунков; спортивная терминология используется частично; организационно-методические указания в конспекте присутствуют частично.).

Базовый уровень сформированности компетенции отвечает следующим требованиям

Письменное тестирование не менее 75% правильных ответов. Соответствие требованиям написание контрольной работы (использование спортивной терминологии; прилагаются рисунки, схемы; аккуратность оформления.)

Повышенный уровень сформированности компетенции

Контрольное тестирование не менее 95% правильных ответов. Полное соответствие контрольной работы требованиям написания (соответствие средств поставленным задачам; оригинальность подобранных средств; логичное изложение содержания занятия; использование спортивной терминологии; прилагаются рисунки, схемы; аккуратность оформления).

Оценка на зачете выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Оздоровительный фитнес»

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
26-30 баллов	21-25 баллов	17-20 баллов	менее 17 баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине «Оздоровительный фитнес» в полном объёме представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

- основная литература:

1. Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие : [16+] / Л. С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 88 с. : табл., граф., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573562 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-121-9. – Текст : электронный.
2. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительный фитнес : учебное пособие (курс лекций) : [16+] /

Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – 3-е изд., перераб. и доп. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019. – 140 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596211 . – Текст : электронный.

3. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие : [16+] / О. В. Криживецкая, И. А. Ивко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 121 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595 . – Библиогр.: с. 114. – Текст : электронный.

- дополнительная литература:

1. Башта, Л. Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации : учебное пособие / Л. Ю. Башта ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 132 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406 . – Текст : электронный.
2. Бурбо,Л. Кардиоаэробика / Л. Бурбо. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. - 160 с.
3. Голякова, Н. Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие : [16+] / Н. Н. Голякова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 145 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4900-8. – DOI 10.23681/426428. – Текст : электронный.
4. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие : [16+] / Н. Н. Грудницкая ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 209 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277 . – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
5. Грудницкая, Н. Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : учебное пособие : [16+] / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015. – 131 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279 . – Библиогр.: с. 123. – Текст : электронный.
6. Ефремова, Т. Г. Фитнес в системе физического воспитания : учебное пособие : в 2 частях: [16+] / Т. Г. Ефремова, Т. А. Степанова ; Южный федеральный университет, Академия физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2022. – Часть 1. Общие методические принципы тренировки. – 178 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698676 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9275-4116-4 (Ч. 1). – ISB N 978-5-9275-4115-7. – Текст : электронный.
7. Ким,Н.К. Фитнес : учебник / Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. - Москва : Советский спорт, 2006. - 454 с.
8. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281

с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372 . – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст : электронный.

Интернет-ресурсы:

1. http://minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт;
2. http://www.paralymp.ru – Паралимпийский Комитет России. Официальный сайт;
3. http://ru.wikipedia.orq/wiki – Википедия - свободная энциклопедия;
4. http://www.olympic.ru – Олимпийский Комитет России. Официальный сайт;
5. http://www.ivsportcom.com – Департамент спорта и туризма Ивановской области;

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - http://www.biblioclub.ru/;
2. Национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека на базе технологии Контекстум - http://www.rucont.ru/;
3. Научная Электронная Библиотека eLIBRARY - http://www.elibrary.ru;
4. Электронная библиотека диссертаций РГБ - http://diss.rsl.ru/;
5. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно") - http://window.edu.ru/window/library;
6. КонсультантПлюс - http://www.consultant.ru/;
7. Портал общероссийской системы оценки качества образования - http://www.osoko.edu.ru/;
8. Методическое хранилище Ивановского института развития образования - http://www.iroio.ru/;
9. Словари и энциклопедии на Академике - https://dic.academic.ru/;

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины «Адаптивный спорт» используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.

2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

3. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

4. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

5. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные презентации; видеоматериалы.

Основная профессиональная образовательная программа
Физическая реабилитация
по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура
для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Автор рабочей программы дисциплины: Е.А. Осокина, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук.

Программа рассмотрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры
«20» февраля 2025 г., протокол № 6

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № ___ от «___» _____20__ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № ___ от «___» _____20__ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Приложение 1

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Оздоровительный фитнес»

Тема: Классическая аэробика.

1.Определение понятия оздоровительный фитнес.
2.Базовые шаги в классической аэробике.
3. Структура занятия по аэробике.
4. Самоконтроль на занятиях аэробикой

Тема: Танцевальная аэробика, составление связок.

1. Направления танцевальной аэробики.
2. Структура занятий танцевальной аэробикой.
3. Этапы и методы обучения в танцевальной аэробике.
4. Методические приемы управления группой.
5 Основные виды жестов и их характеристика.
6. Основные шаги, их счет, техника выполнения.

Тема: Степ-аэробика.

1. Базовые шаги. Особенности тренировок по степ- аэробике.
2. Содержание урока.
3. Методы обучения двигательным действиям.
4. Способы оценки интенсивности нагрузки на занятиях степ –аэробикой.
5. Музыкальное сопровождение занятия по степ –аэробике.

Тема: Фитбол-аэробика.

1. Составление комплекса упражнений.
2. Виды мячей.
3. Занятия на фитболе, преимуществ.
4. Классификация фитбол-упражнений .
5. Планирование занятий на фитболах.
6. Варианты разминки с фитболом.
7. Показания и противопоказания к занятиям с фитболом.

Тема: Стретчинг, пилатес

1. Типы и виды стретчинга.
2. Цели стретчинга.
3.Правила и ссодержание урока стретчинга.
4.Упражнения пилатеса.
5. Составление комплекса упражнений.
6. Музыкальное сопровождение.

Тема: Силовой фитнес.

1. Виды силового фитнеса**.**
2.Ошибки при выполнении силовых упражнений.
3.Противопоказания к занятиям силовыми тренировками.
4. Персональные силовые тренировки, групповые силовые тренировки.

Тема: Оздоровительный фитнес для людей с избыточной массой тела, варикозным расширением вен нижних конечностей.

1. «Лишний вес» и чем он опасен.
2. Физическая нагрузка при избыточной массе тела.
3. Фитнес как средство коррекции избыточного веса**.**
4. Виды фитнеса при варикозном расширении вен.
5. Показания и противопоказания к занятиям фитнесом при варикозном расширении вен.

Тема. Оздоровительный фитнес для людей с гипертонией, гипотонией.

1. Виды оздоровительного фитнеса при гипертонии.
2. Контроль пульса при кардиотренировках.
3. Правила кардиотренировок.
4. Виды оздоровительного фитнеса при гипотонии.
5. Показания и противопоказания к занятиям фитнесом при гиротонии.
6. Составление комплекса упражнений.

Тема: Оздоровительный фитнес при проблемах с опорно-двигательным аппаратом (сколиоз, плоскостопие)

1. Виды оздоровительного фитнеса при сколиозе и плоскостопии.
2.Составление комплекса упражнений.
3.Планирование занятий.
4.Показания и противопоказания к занятиям фитнесом.

Тема: Оздоровительный фитнес для людей пожилого возраста.

1.Подходы при составлении фитнес программ.
2.Влияние физических нагрузок на организм пожилых людей.
3.Особенности фитнес-программ для лиц пожилого и старшего возраста.
4.Профилактика заболеваний при помощи оздоровительного фитнеса.

Требования по написанию контрольной работы

Структура:

- титульный лист;
- оглавление с указанием глав, параграфов, страниц;
- введение;
- основная часть (разбитая на главы и параграфы);
- заключение;
- список литературы;
- приложения (если есть).

1. Общий объем 10-50 страниц машинописного текста.

2. Тема должна соответствовать критериям:
- грамотность с литературной точки зрения;
- четкость рамок исследуемой проблемы;
- сочетание емкости и лаконичности формулировок.
3. Оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (параграфов, пунктов) и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте
4. Вводная часть должна включать в себя:
- обоснование актуальности темы с позиции научной значимости (малая изученность вопроса, его спорность, дискуссионность и прочее), либо современной востребованности; постановку целей и формирование задач, которые требуется решить для выполнения цели; краткий обзор и анализ источников, изучения литературы и прочих источников информации.
6. Основная часть структурируется по главам и параграфам. Подбор ее должен быть направлен на рассмотрение и раскрытие основных положений выбранной темы. Содержать собственное мнение, опирающееся на приведенные факты.
7. В тексте обязательны ссылки на первоисточники
8. Заключительная часть состоит из подведения итогов выполненной работы, краткого и четкого изложения выводов, анализа степени выполнения поставленных задач.
9. Список литературы оформляется в алфавитном порядке, в него включается весь перечень изученных, студентом в процессе написания реферата, источников научно-методической литературы и оформляется согласно действующим требованиям.
10. После списка литературы следуют приложения. Каждое приложение нумеруется и оформляется с нового листа.

Оформление:
1. Контрольная работа должна быть представлена в сброшюрованном виде. Оформление производится в соответствии с требованиями, предъявляемыми к его структуре. Каждая часть начинается с новой страницы.
2. Каждая страница нумеруется в середине нижней строки. Счет-нумерация ведется с титульного листа, на котором цифры не проставляются. Поля слева - 3см, справа – 1,5см, снизу и сверху – 2см. Шрифт: размер (кегль) – 14. Тип шрифта – Times New Roman. Выравнивание – по ширине. Межстрочный интервал – 1,5.
3. Талицы, схемы, графики, имеющиеся в тексте, нумеруются в отдельности. Они должны иметь названия и ссылку на источник данных.
4. В тексте не допускается сокращение названий, наименований (за исключением общепринятых в физической культуре аббревиатур).
5. Титульный лист оформляется следующим образом: вверху в центре – название учебного заведения, ниже название кафедры, по центру – название темы реферата, ниже темы справа – фамилия, имя, отчество студента, факультет, курс, группа, а так же фамилия и инициалы преподавателя, внизу по центру – город и год написания.

Темы контрольных работ

1. История возникновения оздоровительной аэробики.
2. Понятие фитнес и история его становления.
3. Система упражнений пилатес.

4. Преимущества оздоровительной танцевальной аэробики.
5. Особенности проведения занятий на фитболах.
6. Формы проведения и организация занятий аква-аэробикой.
7. Преимущества степ-аэробики.
8. Возможности использования степ-платформ в фитнесе.
9. Пилатес и история его возникновения.
10. Калланетик и история его возникновения.
11. Стрейчинг. Виды стрейчинга, правила стрейчинга
12. Методика проведения занятий в тренажерном зале
13. Интервальная и круговая тренировка.
14 Кроссфит-тренировка.
15. Функциональный тренинг.