

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры и физической реабилитации



УТВЕРЖДАЮ

Директор Института физического
воспитания и спорта

А.А. Губарев

«12» декабря 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оздоровительный фитнес с методикой преподавания для лиц с ОВЗ

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки – Физическая реабилитация

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – ОФО – 2 курс (4 семестр), ЗФО – 2 курс (6 триместр)

Луганск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), и профилю Физическая реабилитация очной и заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года № 942 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 года №544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Минтруда Российской Федерации от 02 апреля 2019 года № 197н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Минтруда Российской Федерации от 18 июня 2020 года № 352н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере».

СОСТАВИТЕЛИ:

профессор кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ», доктор медицинских наук, профессор

Иванова Лариса Николаевна

старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

Мелешко Екатерина Александровна

Утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации

Протокол от «09» сентября 2025 г., № 9.

Заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации

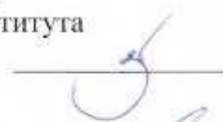


А.В. Ермоленко

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта

Протокол от «14» сентября 2025 г., № 5

Председатель учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта



Т.В. Загной

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования



В.В. Савенков

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Целью изучения учебной дисциплины является освоение студентами системы научно-практических знаний, умений, навыков и компетенций в сфере оздоровительного фитнеса и их реализация в своей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- изучение истории развития оздоровительного фитнеса, его места и значения в системе физического воспитания;
- изучение теории и методики оздоровительного фитнеса;
- приобретение знаний, умений, навыков и компетенций в сфере оздоровительного фитнеса.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Учебная дисциплина «Оздоровительный фитнес с методикой преподавания для лиц с ОВЗ» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, дисциплин подготовки студентов.

Дисциплина реализуется кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации.

Необходимыми условиями для освоения учебной дисциплины являются:

знания анатомии, физиологии человека, теории и организации физической культуры, методики преподавания коррекционных подвижных игр;

умения самостоятельно изучать и понимать теории и методики физической культуры и специальную (отраслевую) научную литературу;

навыки работы при проведении занятий физической культурой, подвижными коррекционными играми и с различными источниками информации, наблюдения.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Методика преподавания коррекционных и подвижных игр у людей с ОВЗ», «Физическая культура», «Введение в специальность» и служит основой для дальнейшего освоения дисциплин: «Адаптивная двигательная рекреация», «Адаптивный спорт».

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

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		
ОПК-1 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-	ОПК-1.1 Способен проводить занятия и знает современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных	Знает: историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их

<p>спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p>	<p>игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании.</p> <p>ОПК-1.2 Способен применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>ОПК-1.3 Способен к проведению комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся.</p>	<p>место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)).</p> <p>Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений.</p> <p>Владеет навыками:</p>
--	--	--

		проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений.
--	--	--

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов / зач.ед.	
	Очная форма 72 (2 з.е.)	Заочная форма 72 (2 з.е.)
Общая учебная нагрузка		
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов)	24	8
в том числе:		
Лекции	2	2
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия (в том числе интерактив)	22	6
Лабораторные работы	-	-
Контрольные работы	-	-
Контроль	4	4
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции, семинары, анализ деловых ситуаций и т.п.</i>)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	44	60
Форма аттестации	зачет	зачет

4.2. Содержание разделов дисциплины

Раздел I. Понятие, классификация и характеристики оздоровительного фитнеса.

Тема 1. Понятие и классификация фитнеса. Понятие фитнес. История развития фитнеса за рубежом и в России. Классификации фитнес направлений.

Тема 2. Классификация и характеристика оздоровительного фитнеса. Общая характеристика оздоровительного фитнеса. Его классификация, развитие и научное обоснование методик.

Раздел II. Анализ техники и тактики оздоровительного фитнеса.

Тема 3. Анализ техники оздоровительного фитнеса. Упражнения для тренировки глубоких мышц живота и мышц-стабилизаторов. Упражнения с использованием предметов: колец, мячей, фитболов. Сочетание аэробной и силовой нагрузки. Упражнения развивающие силу, гибкость, координацию движений. Коррекция осанки и фигуры. Коррекция веса.

Раздел III. Методики подготовки и преподавания оздоровительного фитнеса.

Тема 4. Методика подготовки в оздоровительном фитнесе. Ознакомление с различными методиками оздоровительного фитнеса, их особенностей на занятиях с различными возрастными и нозологическими группами занимающихся.

Тема 5. Ознакомление с видами оздоровительного фитнеса. Каждый вид оздоровительного фитнеса имеет свои границы двигательной активности, включает двигательные действия определенной напряженности, сложности и эмоциональной окраски, что позволяет решать широкий круг задач оздоровления различных категорий людей, отличающихся по возрасту, состоянию здоровья, подготовленности, образу жизни, интересам.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
		4 семестр	6 триместр
Раздел I. Понятие, классификация и характеристики оздоровительного фитнеса.			
1	Понятие и классификация фитнеса. Классификация и характеристика оздоровительного фитнеса.	2	2
Итого:		2	2

4.4. Практические / семинарские занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		4 семестр	6 триместр
Раздел I. Понятие, классификация и характеристики оздоровительного фитнеса.			
1	Понятие и классификация фитнеса.	2	-
2	Классификация и характеристика оздоровительного фитнеса.	2	2
Раздел II. Анализ техники и тактики оздоровительного фитнеса.			
3	Анализ техники оздоровительного фитнеса.	2	-
Раздел III. Методики подготовки и преподавания оздоровительного фитнеса.			
4	Методика подготовки в оздоровительном фитнесе.	2	2
5	Ознакомление с видами оздоровительного фитнеса.	14	2
Итого:		22	6

4.5. Лабораторные работы (учебным планом не предусмотрены).

4.6. Самостоятельная работа студентов

№	Название раздела / темы	Вид	Объем часов
---	-------------------------	-----	-------------

п/п		самостоятельной работы		
			4 семестр	6 триместр
Раздел I. Понятие, классификация и характеристики оздоровительного фитнеса.				
1	Понятие и классификация фитнеса.	Конспект вопросов практического занятия. Доклад рефератов	10	10
2	Классификация и характеристика оздоровительного фитнеса	Конспект вопросов практического занятия. Мини конференция с презентацией	8	10
Раздел II. Анализ техники и тактики оздоровительного фитнеса.				
3	Анализ техники оздоровительного фитнеса.	Конспект вопросов практического занятия. Составление проекта.	6	10
Раздел III. Методики подготовки и преподавания оздоровительного фитнеса.				
4	Методика подготовки в оздоровительном фитнесе.	Конспект вопросов практического занятия. Составление планов оздоровительной тренировки.	8	10
5	Ознакомление с видами оздоровительного фитнеса.	Конспект вопросов практического занятия. Составление планов оздоровительной тренировки	12	20
Итого			44	60

4.7. Курсовые работы (учебным планом не предусмотрены).

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

Преподавание учебной дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- информационные технологии: использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) при подготовке к практическим занятиям;
- технологии объяснительно-иллюстративного обучения (технология поддерживающего обучения, технология проведения учебной дискуссии);
- проектная технология (метод подготовки и защиты проекта);
- технологии проблемного обучения (метод проблемных заданий, метод беседы);
- технологии развивающего обучения (метод творческих заданий);
- игровая технология (метод игрового обучения);
- работа в группе (совместная работа студентов в группе при выполнении творческих заданий).

6. Формы контроля освоения учебной дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем(ями), ведущими практические занятия, по дисциплине в различных формах: выступление на практических занятиях; выполнение практических заданий; участие в дискуссиях; самостоятельное конспектирование научной литературы и ее анализ; выполнение индивидуальных заданий; выполнение самостоятельной работы.

Промежуточный контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме экзамена.

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

а) основная литература:

1. Анатомия пилатеса / Абигейл Элсуорт ; [пер. с англ. С. Ю. Чигринец]. – М. : Издательство «Э», 2018. – 160 с.: ил. – (Анатомия спорта)

2. Анатомия стрейчинга: большая иллюстрированная энциклопедия; [пер. с англ. Н.А. Татаренко]. – М. : Издательство «Э», 2017. – 224 с.: ил. – (Анатомия спорта).

3. Власова И.А. Оздоровительный фитнес : учебное пособие / Власова И.А., Иваненко О.А.. – Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2017. – 158 с. – ISBN 978-5-94839-628-6. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/83607.html>

4. Грудницкая Н.Н. Оздоровительный фитнес : учебное пособие (курс лекций) / Грудницкая Н.Н., Смышнов К.М., Мазакова Т.В.. – Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. – 140 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/99438.html>

5. Шихи, К.К. Фитнесс - терапия. / К.К. Шихи – М.: Тера - спорт, 2001–324с.

б) дополнительная литература:

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев / Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2004. – 296 е.: ил.

2. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям. / М.М. Боген – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 193 с.

3. Ингерлейб, М.Б. Анатомия физических упражнений. / М.Б. Ингерлейб – Ростов н / Д: Феникс, 2010 – 187 с

4. Фитнес-аэробика : учебно-методическое пособие / Е. В. Серженко, С. В. Плетцер, Т. А. Андреев, Е. Г. Ткачева. – Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2015. – 76 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. URL: <https://e.lanbook.com/book/76615>

в) Интернет-ресурсы:

<http://window.edu.ru/> Единое окно доступа к образовательным ресурсам.
<http://www.edu.ru/> Российское образование. Федеральный портал
<http://www.elibrary.ru/eLIBRARY.RU>
<http://lib.ltsu.org/> Научная библиотека «Луганский государственный педагогический университет»
<https://www.iprbookshop.ru/> IPR Smart // IPR Books
<https://e.lanbook.com/> Электронно-библиотечная система «Лань»

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционная аудитория, спортивный класс для проведения практических занятий.

2. Канцелярское оснащение учебного процесса.

3. Персональный компьютер (ноутбук) с прикладным программным обеспечением: проектор, колонки, программа для просмотра видео файлов, система видеомонтажа, интерактивная доска, электронные презентации по темам дисциплины.

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение: программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Google», «Chrome»); программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»); программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»).

Преподавание дисциплины предусматривает доступ обучающихся к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета, которая обеспечивает возможность доступа обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Обучающиеся из числа лиц с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Кабинет для подготовки лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья оснащена современным оборудованием:

– для студентов с нарушением слуха и зрения (оборудование для слабослышащих – система Star Sound;

– для студентов с нарушением зрения – стационарные увеличители Тораз, сканирующая и читающая машина Sara CE, принтер для печати шрифтом Брайля). Студенты могут воспользоваться портативным компьютером с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи «ElBraille W40JG1».

9. Лист дополнений и изменений

[illegible]