

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Уайбладманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.11.2023 12:52:46  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

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

Кафедра Туризма, менеджмента и оздоровительных технологий

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

«30» мая 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Теория и методика аквафитнеса (Б1.В.04)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2022</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 3,4 семестр заочная: 4,5 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 5 часов: 180</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет с оценкой</i>

Разработчик рабочей программы:  
Петрова А.В., доцент, к.п.н.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТМиОТ  
Протокол от «19»апреля 2022 г. №13

Рабочая программа одобрена на заседании УМС  
Протокол от «18»мая 2022 г. №9

Чайковский 2022

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся базовых теоретических и методико-практических знаний и умений по теории и методике аквафитнеса.

### 1.2 Задачи дисциплины

- изучить теоретические и методико-практические основы аквафитнеса;
- обучить методике проведения занятия по аквафитнесу;
- сформировать педагогические умения по основным способам передвижения в воде, базовым шагам и специальным упражнениям.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Теория и методика аквафитнеса» относится к части формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины».

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 «Теория и методика аквафитнеса» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-3 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом.	<b>ПК-3.1 Знает</b> методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом. <b>ПК-3.2 Умеет</b> вовлекать население в занятия фитнесом. <b>ПК-3.3 Владеет</b> навыком реализации мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.
ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.	<b>ПК-4.1 Знает</b> содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. <b>ПК-4.2 Умеет</b> формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. <b>ПК-4.3 Владеет</b> (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.
ПК-6 Способен разрабатывать индивидуальные программы занятий фитнесом.	<b>ПК-6.1 Знает</b> методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека. <b>ПК-6.2 Умеет</b> составлять индивидуальные программы занятий фитнесом, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации. <b>ПК-6.3 Владеет</b> методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека, навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу.

ПК-7 Способен реализовывать индивидуальные программы по фитнесу и осуществлять консультирование населения.	<p><b>ПК-7.1 Знает</b> методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга.</p> <p><b>ПК-7.2 Умеет</b> использовать общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий.</p> <p><b>ПК-7.3 Владеет</b> навыком консультирования населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу.</p>
ПК-8 Способен разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.	<p><b>ПК-8.1 Знает</b> основы планирования тренировочных занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p> <p><b>ПК-8.2 Умеет</b> разрабатывать тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p> <p><b>ПК-8.3 Владеет</b> методикой проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p>
<p>05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:  А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения  В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам  05.003 «Тренер» / ОТФ:  А. Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся</p>	

### 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		3 семестр	4 семестр	Всего
1	Контактная работа	36	48	84
1.1	Занятия лекционного типа	12	8	20
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	24/12	40/16	64/28
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36/0	60/0	96/0
3	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	72	108	180
	<i>в зачетных единицах</i>	2	3	5

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		4 семестр	5 семестр	Всего
1	Контактная работа	10	6	16
1.1	Занятия лекционного типа	4	0	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	6/0	6/0	12/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	62/0	102/4	164/4
3	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	72	108	180
	<i>в зачетных единицах</i>	2	3	5

#### 4 Фонд оценочных средств

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

### 5 Структура и содержание дисциплины

#### 5.1 Модульный тематический план

##### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость в часах
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	
			всего	в т.ч. в форме практической		
<i>3 семестр</i>						
1	Научные исследования в аквафитнесе	4	2	-	10	16
2	Аквафитнес с элементами танца	2	6	4	10	18
3	Силовой аквафитнес	4	8	4	8	20
4	Водный стретчинг	2	8	4	8	18
ИТОГО (3 семестр):		12	24	12	36	72
<i>4 семестр</i>						
5	Теоретические основы аквафитнеса	2	6	-	16	24
6	Классификация упражнений в аквафитнесе	2	10	4	14	26
7	Методика проведения занятий по аквафитнесу	2	12	8	16	30
8	Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом	2	12	4	14	28
ИТОГО (4 семестр):		8	40	16	60	108
<b>ИТОГО (по курсу):</b>		<b>20</b>	<b>64</b>	<b>28</b>	<b>96</b>	<b>180</b>

##### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость в часах
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	
			всего	в т.ч. в форме практической		
<i>4 семестр</i>						
1	Научные исследования в аквафитнесе	2	-	-	14	16
2	Аквафитнес с элементами танца	-	2	-	16	18
3	Силовой аквафитнес	2	2	-	16	20
4	Водный стретчинг	-	2	-	16	18
ИТОГО (4 семестр):		4	6	-	62	72
<i>5 семестр</i>						
5	Теоретические основы аквафитнеса	-	2	-	28	30
6	Классификация упражнений в аквафитнесе	-	2	-	26	28
7	Методика проведения занятий по аквафитнесу	-	2	-	28	30

8	Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом	-	-	-	20	20
ИТОГО (5 семестр):		-	6	-	102	108
ИТОГО (по курсу):		4	12	-	164	180

## 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Разделы темы	Содержание
<i>3 семестр</i>	
<i>Тема Научные исследования в аквафитнесе</i>	
1	<i>Занятия лекционного типа 1,2.</i> Педагогический опыт изучения эффективности аквафитнеса для занимающихся разного возраста и пола. Используемые методики контроля самочувствия и методики по изучению компонентов здоровья занимающихся.
	<i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Аквафитнес как эффективное средство коррекции массы тела, дополнительные средства ОФК в снижении жирового компонента тела. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционных и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Анализ научных публикаций по данному направлению, изучение особенностей методики проведения занятий, сообщение на 2-3 минуты. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
<i>Тема Аквафитнес с элементами танца</i>	
2	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Оздоровительный комплекс «правильное дыхание»: элементы упражнений на задержке дыхания, погружение под воду, всплытие, скольжение под водой и на воде). Координарование согласованности движений при выполнении различных упражнений.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 2,3.</i> Методика проведения занятия по аквафитнесу с элементами танцевальных движений, методические указания, решаемые задачи. Интенсивность выполнения, подбор музыкального сопровождения.
	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 4.</i> Методика проведения занятия по аквафитнесу с элементами танцевальных движений. Инструкторская практика. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Конспект проведенного занятия, подбор специальных упражнений используемых в воде для укрепления мышечного корсета. Составить конспект занятий по аквафитнесу с элементами танца. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
<i>Тема Силовой аквафитнес</i>	
3	<i>Занятия лекционного типа 4,5.</i> Средства и методы проведения занятий по силовому аквафитнесу, дозирование нагрузки, контроль самочувствия.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5,6.</i> Методика проведения занятий с целью коррекции телосложения. Знакомство с техникой выполнения упражнений в воде. Разновидности группировок, переворотов, стилей плавания. Интенсивность выполнения, подбор музыкального сопровождения.
	<i>Занятия семинарского типа (в форме практической подготовки) 7,8.</i> Методика проведения занятий с целью коррекции телосложения. Знакомство с техникой выполнения упражнений в воде. Разновидности группировок, переворотов, стилей плавания. Инструкторская практика. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В источниках литературы найти современные подходы к проведению занятий в водной среде. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
<i>Тема Водный стретчинг</i>	
4	<i>Занятие лекционного типа 6.</i> Средства и методы проведения занятий по стретчингу в воде, дозирование нагрузки, контроль самочувствия. Основы методики проведения занятия.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9,10.</i> Водный стретчинг в качестве восстановления после нагрузки. Составление конспекта занятия с использованием различного оборудования. Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям.
	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 11,12.</i> Водный стретчинг в качестве восстановления после нагрузки. Составление конспекта занятия с использованием различного оборудования. Инструкторская практика.

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В источниках литературы познакомиться с упражнениями направленными на совершенствование гибкости в суставах и растяжке связок. Составить конспект основной части занятия. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p>4 семестр</p>
	<p>Тема Теоретические основы аквафитнеса</p>
5	<p><i>Занятие лекционного типа</i> 7. Понятие аквафитнес, разновидности водных программ, особенности проведения занятий в воде, преимущество и противопоказания для занятий аквафитнесом.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)</i> 13,14,15. Анимационные программы для туристического бизнеса. Основы и сущность педагогического мастерства специалиста по аквафитнесу. Методика сочетания разновидностей бега в воде, прыжков, скольжений в воде, упражнений на глубокой воде. Рекреационная направленность водных программ.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в литературе методические особенности проведения занятий по аквафитнесу (презентация). Психорегулирующее влияние воды и музыкального сопровождения. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p>Тема Классификация упражнений в аквафитнесе</p>
6	<p><i>Занятие лекционного типа</i> 8. Упражнения на мелкой, средней и глубокой воде. Упражнения у бортика бассейна, упражнения с касанием и без касания дна бассейна, упражнения в вертикальном и горизонтальном положении тела, упражнения с оборудованием. Техника безопасности проведения занятий в воде.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)</i> 16,17,18. Алгоритм составления тренировочного занятия в зависимости от физической подготовленности и возраста. Методические указания. Составление тренировочной программы с использованием 4-6 упражнений в 4-5 подходов; с использованием 14-16 упражнений в 1-2 подхода.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки)</i> 19. Проведение комплекса по аквафитнесу, технология подбора специальных упражнений, подбор инвентаря.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки)</i> 20. Сочетание элементов плавания и аквааэробики для лиц разного пола, возраста и подготовленности, распределение занимающихся на разные дорожки в зависимости от данных показателей и методика работы.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Конспектирование проведенного занятия, анализ эффективности используемых упражнений, оформление картотеки упражнений, педагогический анализ применения упражнений из различных исходных положений. Подобрать упражнения с элементами единоборств, для подготовленных и неподготовленных занимающихся, составить конспект. Просмотр видео материала. Составить конспект занятия по ИВС в условиях летнего лагеря, с использованием аквафитнеса в водоеме (предоставить конспект). Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p>Тема Методика проведения занятий по аквафитнесу</p>
7	<p><i>Занятия лекционного типа</i> 9. Базовые шаги оздоровительной аэробики в воде. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины, ног, рук, брюшного пресса. Подбор упражнений в рамках решения определенных задач. Интервальная, комбинированная, рекреационная, анимационная программы. Просмотр видео материала с конспектированием упражнений.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)</i> 21,22. Методика проведения занятия с начинающими и неподготовленными занимающимися. Аквафитнес с различным инвентарем: нудл, плавательные доски, ласты, аква-пояса. Музыкально-ритмическое воспитание, жестикуляция, контроль выполнения упражнений, методические указания. Интервальная программа для подготовленных и высоко подготовленных занимающихся.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки)</i> 23. Методика проведения занятия с начинающими и неподготовленными занимающимися.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (в форме практической подготовки)</i> 24,25. Аквафитнес с различным инвентарем: нудл, плавательные доски, ласты, аква-пояса.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки)</i> 26. Интервальная программа для подготовленных и высоко подготовленных занимающихся.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составление тренировочной программы интервального, комбинированного, рекреационного, анимационного содержания. Выполнить конспект занятия с нудл, плавательными досками, колобашками. Указать методические особенности проведения занятия. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
8	<p>Тема Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального</p>

	<i>состояния при занятиях аквафитнесом</i>
	<i>Занятие лекционного типа 10.</i> Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом для разного возраста.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 27,28.</i> Дозирование нагрузки в зависимости от состояния здоровья, способы оценки самочувствия на занятии, антропометрия, технология контроля ЧСС и АД. Пробы тесты для определения физического и функционального состояния. Средства профилактики судороги и перенапряжения.
	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 29,30,31,32.</i> Дозирование нагрузки в зависимости от состояния здоровья, способы оценки самочувствия на занятии, антропометрия, технология контроля ЧСС и АД. Пробы тесты для определения физического и функционального состояния.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В источниках литературы проанализировать авторефераты кандидатских диссертаций по теме: «Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом». Подготовка к работе по контрольным вопросам.

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

Разделы темы	Содержание
	<i>4 семестр</i>
	<i>Тема Научные исследования в аквафитнесе</i>
1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Педагогический опыт изучения эффективности аквафитнеса для занимающихся разного возраста и пола. Используемые методики контроля самочувствия и методики по изучению компонентов здоровья занимающихся. Аквафитнес как эффективное средство коррекции массы тела, дополнительные средства ОФК в снижении жирового компонента тела.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Анализ научных публикаций по данному направлению, изучение особенностей методики проведения занятий, сообщение на 2-3 минуты. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<i>Тема Аквафитнес с элементами танца</i>
2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Оздоровительный комплекс «правильное дыхание»: элементы упражнений на задержке дыхания, погружение под воду, всплытие, скольжение под водой и на воде). Координирование согласованности движений при выполнении различных упражнений. Методика проведения занятия по аквафитнесу с элементами танцевальных движений, методические указания, решаемые задачи. Интенсивность выполнения, подбор музыкального сопровождения. Методика проведения занятия по аквафитнесу с элементами танцевальных движений. Инструкторская практика.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Конспект проведенного занятия, подбор специальных упражнений используемых в воде для укрепления мышечного корсета. Составить конспект занятий по аквафитнесу с элементами танца. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<i>Тема Силовой аквафитнес</i>
3	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Средства и методы проведения занятий по силовому аквафитнесу, дозирование нагрузки, контроль самочувствия.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Методика проведения занятий с целью коррекции телосложения. Знакомство с техникой выполнения упражнений в воде. Разновидности группировок, переворотов, стилей плавания. Интенсивность выполнения, подбор музыкального сопровождения. Методика проведения занятий с целью коррекции телосложения. Знакомство с техникой выполнения упражнений в воде. Разновидности группировок, переворотов, стилей плавания. Инструкторская практика.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В источниках литературы найти современные подходы к проведению занятий в водной среде. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
4	<i>Тема Водный стретчинг</i>

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Средства и методы проведения занятий по стретчингу в воде, дозирование нагрузки, контроль самочувствия. Основы методики проведения занятия. Водный стретчинг в качестве восстановления после нагрузки. Составление конспекта занятия с использованием различного оборудования. Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям. Водный стретчинг в качестве восстановления после нагрузки. Составление конспекта занятия с использованием различного оборудования. Инструкторская практика.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В источниках литературы познакомиться с упражнениями направленными на совершенствование гибкости в суставах и растяжке связок. Составить конспект основной части занятия. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<i>5 семестр</i>
	<i>Тема Теоретические основы аквафитнеса</i>
5	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Понятие аквафитнес, разновидности водных программ, особенности проведения занятий в воде, преимущество и противопоказания для занятий аквафитнесом. Анимационные программы для туристического бизнеса. Основы и сущность педагогического мастерства специалиста по аквафитнесу. Методика сочетания разновидностей бега в воде, прыжков, скольжений в воде, упражнений на глубокой воде. Рекреационная направленность водных программ.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в литературе методические особенности проведения занятий по аквафитнесу (презентация). Психорегулирующее влияние воды и музыкального сопровождения. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<i>Тема Классификация упражнений в аквафитнесе</i>
6	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Упражнения на мелкой, средней и глубокой воде. Упражнения у бортика бассейна, упражнения с касанием и без касания дна бассейна, упражнения в вертикальном и горизонтальном положении тела, упражнения с оборудованием. Техника безопасности проведения занятий в воде. Алгоритм составления тренировочного занятия в зависимости от физической подготовленности и возраста. Методические указания. Составление тренировочной программы с использованием 4-6 упражнений в 4-5 подходов; с использованием 14-16 упражнений в 1-2 подхода. Проведение комплекса по аквафитнесу, технология подбора специальных упражнений, подбор инвентаря. Сочетание элементов плавания и аквааэробики для лиц разного пола, возраста и подготовленности, распределение занимающихся на разные дорожки в зависимости от данных показателей и методика работы.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Конспектирование проведенного занятия, анализ эффективности используемых упражнений, оформление картотеки упражнений, педагогический анализ применения упражнений из различных исходных положений. Подобрать упражнения с элементами единоборств, для подготовленных и неподготовленных занимающихся, составить конспект. Просмотр видео материала. Составить конспект занятия по ИВС в условиях летнего лагеря, с использованием аквафитнеса в водоеме (предоставить конспект). Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<i>Тема Методика проведения занятий по аквафитнесу</i>
7	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Базовые шаги оздоровительной аэробики в воде. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины, ног, рук, брюшного пресса. Подбор упражнений в рамках решения определенных задач. Интервальная, комбинированная, рекреационная, анимационная программы. Просмотр видео материала с конспектированием упражнений. Методика проведения занятия с начинающими и неподготовленными занимающимися. Аквафитнес с различным инвентарем: нудл, плавательные доски, ласты, аква-пояса. Музыкально-ритмическое воспитание, жестикуляция, контроль выполнения упражнений, методические указания. Интервальная программа для подготовленных и высоко подготовленных занимающихся. Методика проведения занятия с начинающими и неподготовленными занимающимися. Аквафитнес с различным инвентарем: нудл, плавательные доски, ласты, аква-пояса. Интервальная программа для подготовленных и высоко подготовленных занимающихся.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составление тренировочной программы интервального, комбинированного, рекреационного, анимационного содержания. Выполнить конспект занятия с нудл, плавательными досками, колобашками. Указать методические особенности проведения занятия. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
8	<i>Тема Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом</i>



*Самостоятельная работа.* Самостоятельно изучить тему: «Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом». Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом для разного возраста. Дозирование нагрузки в зависимости от состояния здоровья, способы оценки самочувствия на занятии, антропометрия, технология контроля ЧСС и АД. Пробы тесты для определения физического и функционального состояния. Средства профилактики судороги и перенапряжения. Дозирование нагрузки в зависимости от состояния здоровья, способы оценки самочувствия на занятии, антропометрия, технология контроля ЧСС и АД. Пробы тесты для определения физического и функционального состояния. Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В источниках литературы проанализировать авторефераты кандидатских диссертаций по теме: «Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом». Подготовка к работе по контрольным вопросам.

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 . Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Шутова Т.Н., Шаравьева А.В. Теория и методика аквафитнеса в оздоровлении женщин: учебное пособие.- Чайковский: ФГБОУ ВО "ЧГИФК", 2016 - электрон. ресурс - <http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/ShowMarc.asp?docid=23248>
2. Ивченко Е.В. Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся: учебное пособие-СПб,2014 - электрон. ресурс
3. Казызаева, А. С. Особенности занятий аквааэробикой с различным контингентом : учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. — 188 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65034.html>
4. Двигательная рекреация: оздоровительные виды гимнастики: учебное пособие/Люйк Л.В., Сахарнова Т.К., Айзятulloва Г.Р., Солодянников О.В.-СПб-2014. - электр. ресурс <http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/Found.asp>

#### 6.1.2 Дополнительная литература

1. Аквааэробика / Сост. Яных Э.Я., Захаркина В.А. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. – 127с. – электр. ресурс – <http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/ShowMarc.asp?docid=2991>
2. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде. М.:ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 256 с. – электр. Ресурс –<http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/ShowMarc.asp?docid=6716>
3. Кристин, А. Аквааэробика. – пер.с англ. – М: Эксмо, 2012 – 232 с. – электр. ресурс – <http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/ShowMarc.asp?docid=6515>
4. Профит Э., Лопез П. Аквааэробика. 120 упражнений. – Ростов н/Дону: Феникс, 2006. – 128 с. – электр. ресурс – <http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/ShowMarc.asp?docid=9363>

### 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.	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.	ABBYY 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

## 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)	<a href="http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a">https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a</a>
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>
5.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	<a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a>
6.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>

## 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 № 423 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, экран
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
аудитории № 422 для проведения индивидуальных консультаций  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
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся  г. Чайковский,	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии

<p>ул. Ленина, д.67.</p> <p>Большая ванна плавательного бассейна</p> <p>учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Кабалевского, 27/1</p>	<p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Спортивный инвентарь и оборудование: 4-е плавательные дорожки, стартовые трибуны, разделители для дорожек, доски для плавания, колобашки, аквапалки</p>
--	--