

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.11.2023 15:40:43
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе
к.э.н., доцент Пиунова М.А.

«28» мая 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий:

Аквафитнес и аквааэробика (Б1.В.06.02)

Направление подготовки	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2020</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 3,4 семестры заочная: 3 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 6 часов: 216</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Разработчики рабочей программы Петрова А.В., к.п.н.

Рецензент Рыбакова Е.О. к.п.н., доцент

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

«06» мая 2020 г., протокол № 12.

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

**Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»
«13» мая 2020 г., протокол № 9.**

Секретарь учебно-методического совета к.б.н., доцент _____ Синяк Е.Д.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГИФК», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиля Физкультурно-оздоровительная деятельность, базовых теоретических и методико-практических знаний и умений.

1.2 Задачи дисциплины

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

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

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Аквафитнес и аквааэробика» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Профессиональные		
ПК-7 Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	<p>ПК-7.1 Знает основы планирования занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния</p> <p>ПК-7.2 Умеет разрабатывать программы занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.</p> <p>ПК-7.3 Владеет методикой проведения индивидуальных занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - цель, задачи, основные направления индивидуальных занятий по аквафитнесу и аквааэробике различными группами населения; - основные средства и методы аквафитнеса и аквааэробики; - виды, формы занятий аквафитнесом и аквааэробикой; - методы контроля за функциональным состоянием занимающихся с учетом их индивидуального психофизического статуса. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать осознанное отношение различных групп населения к занятиям аквафитнесом и аквааэробикой; - выбирать средства и методы двигательной деятельности аквафитнеса и аквааэробики в соответствии с особенностями контингента. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнения и демонстрации основных двигательных действий по аквафитнесу и аквааэробике; - владения техникой по аквафитнесу и аквааэробике на уровне выполнения контрольных нормативов.
<p><i>Профессиональный стандарт 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», ОТФ:</i></p> <p>С Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися</p> <p>D Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию</p>		
ПК-9 Способен реализовывать программы физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых	<p>ПК-9.1 Знает методику и организацию физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов</p> <p>ПК-9.2 Умеет разрабатывать программы физкультурно-оздоровительных занятий с учетом</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные понятия, задачи, принципы и методы занятий по аквафитнесу и аквааэробике; - содержание программ физкультурно-оздоровительных занятий по аквафитнесу и аквааэробике для различного контингента занимающихся;

факторов	гигиенических и естественно-средовых факторов ПК-9.3 Владеет навыком реализации программ физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов	Умеет: - разрабатывать и реализовывать занятия по аквафитнесу и аквааэробике с учетом особенностей занимающихся; - применять весь спектр средств и методов оздоровительной направленности в своей практической деятельности; - конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий аквафитнесом и аквааэробикой. Имеет опыт: - различными методиками оздоровительной направленности по аквафитнесу и аквааэробике; - навыками планирования и проведения занятий по аквафитнесу и аквааэробике с учетом особенностей занимающихся.
<p><i>Профессиональный стандарт 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», ОТФ:</i> А Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам</p> <p><i>Профессиональный стандарт 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», ОТФ:</i> F Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся</p>		

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Аквафитнес и аквааэробика» (Б1.В.06.02) относится к части формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины «Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Аквафитнес и аквааэробика» необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Повышение профессионального мастерства, Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Танцевальная аэробика.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Аквафитнес и аквааэробика», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Теоретические основы здорового образа жизни: Основы индивидуального здоровья, Теоретические основы здорового образа жизни: Планирование индивидуального содержания физкультурно-оздоровительной деятельности, Теоретические основы здорового образа жизни: Организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, Рекреационно-оздоровительная физическая культура, Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Функциональный тренинг, Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Восточные оздоровительные системы, Детский фитнес, Традиционные оздоровительные методики России, Атлетическая гимнастика, Теория и методика занятий на тренажерных устройствах, Врачебно-педагогическое тестирование, Массаж, Методика закаливания для лиц разного возраста, Учебная практика: ознакомительная, Организационно-управленческие аспекты оздоровительной физической культуры и массового спорта, Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности, Система подготовки фитнес-инструктора, Организация и проведение групповых занятий фитнесом, Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности, Профессионально-педагогическая деятельность, Учебная практика: ознакомительная, Производственная практика: профессионально-ориентированная, Преддипломная практика.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		3 семестр	4 семестр	Всего
1	Контактная работа	48	48	96

1.1	Занятия лекционного типа	16	16	32
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	32	32	64
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60	60	120
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i> 108	108	216
		<i>в зачетных единицах</i> 3	3	6

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		3 семестр	Всего
1	Контактная работа	16	16
1.1	Занятия лекционного типа	4	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	12	12
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	200/4	200/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i> 216	216
		<i>в зачетных единицах</i> 6	6

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<i>3 семестр</i>									
1.	Теоретические основы аквафитнеса и акваэробики	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3	4	6	10	12	22	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
2.	Классификация упражнений в аквафитнесе и акваэробике	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3	4	6	10	12	22	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
3.	Методика проведения занятий по аквафитнесу и акваэробике	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3	4	6	10	12	22	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
4.	Научные исследования в аквафитнесе и акваэробике	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3	2	6	8	12	20	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
5.	Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом и акваэробикой	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3	2	8	10	12	22	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
ИТОГО (3 семестр):			16	32	48	60	108		
<i>4 семестр</i>									
6.	Акваэробика с элементами	ПК-7.1, ПК-7.2,	6	10	16	20	36	УО-1, УО-3	ТТ

	танца	ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3						ПР-1, ИС-2 ПН-1	ННТ
7.	Силовая аквааэробика	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3	6	12	18	20	38	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
8	Водный стретчинг	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3	4	10	14	20	34	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
ИТОГО (4 семестр):			16	32	48	60	108		
ИТОГО (по курсу):			32	64	96	120	216		

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
3 семестр									
1.	Теоретические основы аквафитнеса и аквааэробике	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3	2	-	2	24	26	УО-1, УО-3 ПР-1, ПН-1	ТТ ННТ
2.	Классификация упражнений в аквафитнесе и аквааэробике	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3	2	2	4	24	28	УО-1, УО-3 ПР-1, ПН-1	ТТ ННТ
3.	Методика проведения занятий по аквафитнесу и аквааэробике	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3	-	2	2	24	26	УО-1, УО-3 ПР-1, ПН-1	ТТ ННТ
4.	Научные исследования в аквафитнесе и аквааэробике	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3	-	2	2	26	28	УО-1, УО-3 ПР-1, ПН-1	ТТ ННТ
5.	Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом и аквааэробикой	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3	-	2	2	26	28	УО-1, УО-3 ПР-1, ПН-1	ТТ ННТ
6.	Аквааэробика с элементами танца	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3	-	2	2	24	26	УО-1, УО-3 ПР-1, ПН-1	ТТ ННТ
7.	Силовая аквааэробика	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3	-	2	2	24	26	УО-1, УО-3 ПР-1, ПН-1	ТТ ННТ
8.	Водный стретчинг	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3, ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3	-	-	2	28	30	УО-1, УО-3 ПР-1, ПН-1	ТТ ННТ
ИТОГО (3 семестр):			4	12	16	200	216		
ИТОГО (по курсу):			4	12	16	200	216		

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
ТТ – традиционные технологии: • занятия лекционного типа;	Устный опрос (УО): • УО-1 – собеседование;

<ul style="list-style-type: none"> • занятия семинарского типа. <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • разбор конкретных ситуаций; • работа в малых группах. 	<ul style="list-style-type: none"> • УО-3 – зачет. <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ПР-1 – тест. <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ИС-2 – балльно-рейтинговая система. <p><i>Контроль практических умений и навыков (ПН)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ПН-1 – практический зачет.
--	---

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

<i>Разделы темы</i>	<i>Содержание</i>
3 семестр	
<i>Тема Теоретические основы аквафитнеса и аквааэробики</i>	
1.	<i>Занятия лекционного типа 1,2.</i> Понятие аквафитнес и аквааэробика, разновидности водных программ, особенности проведения занятий в воде, преимущество и противопоказания для занятий аквафитнесом и аквааэробикой. Анимационные программы для туристического бизнеса. Основы и сущность педагогического мастерства специалиста по аквафитнесу и аквааэробике.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1,2,3.</i> Методика сочетания разновидностей бега в воде, прыжков, скольжений в воде, упражнений на глубокой воде. Рекреационная направленность водных программ. Психорегулирующее влияние воды и музыкального сопровождения.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в литературе методические особенности проведения занятий по аквафитнесу (презентация). Подготовка к работе по контрольным вопросам.
<i>Тема Классификация упражнений в аквафитнесе и аквааэробике</i>	
2.	<i>Занятия лекционного типа 3,4.</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.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 4,5,6.</i> Проведение комплекса по аквафитнесу и аквааэробике, 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. Методические указания. Составление тренировочной программы с использованием 4-6 упражнений в 4-5 подходов; с использованием 14-16 упражнений в 1-2 подхода.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и 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.
<i>Тема Методика проведения занятий по аквафитнесу и аквааэробике</i>	
3.	<i>Занятия лекционного типа 5,6.</i> Базовые шаги оздоровительной аэробики. 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.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7,8,9.</i> Методика проведения занятия с начинающими и неподготовленными занимающимися. Аквафитнес и аквааэробика 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><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>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Научные исследования в аквафитнесе и аквааэробике</i></p>
4.	<p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Педагогический опыт изучения эффективности аквафитнеса и аквааэробики для занимающихся разного возраста и пола. Используемые методики контроля самочувствия и методики по изучению компонентов здоровья занимающихся.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 10,11,12.</i> Аквафитнес и аквааэробика как эффективное средство коррекции массы тела, дополнительные средства ОФК в снижении жирового компонента тела.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного 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.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом и аквааэробикой</i></p>
5.	<p><i>Занятие лекционного типа 8</i> Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом и аквааэробикой для разного возраста.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13-16.</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.</p>
	<p><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.</p>
	<p style="text-align: center;">4 семестр</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Аквааэробика с элементами танца</i></p>
6.	<p><i>Занятия лекционного типа 9,10,11.</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.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 17-21.</i> Методика проведения занятия по аквааэробике с элементами танцевальных движений, методические указания, решаемые задачи. Интенсивность выполнения, подбор музыкального сопровождения.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и 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 аквааэробике с элементами танца. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Силовая аквааэробика</i></p>
7.	<p><i>Занятия лекционного типа 12-14.</i> Средства и методы проведения занятий по силовой аквааэробике, дозирование нагрузки, контроль самочувствия.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 22-27.</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.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. 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>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Водный стретчинг</i></p>
8.	<p><i>Занятия лекционного типа 15,16.</i> Средства и методы проведения занятий по стретчингу в воде, дозирование нагрузки, контроль самочувствия. Основы методики проведения занятия.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 28-32.</i> Водный стретчинг в качестве восстановления после нагрузки. Составление конспекта занятия с использованием различного оборудования. Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям.</p>

	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и 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.
--	--

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

Разделы темы	Содержание
3 семестр	
<i>Тема Теоретические основы аквафитнеса и аквааэробики</i>	
1.	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятие аквафитнес и аквааэробика, разновидности водных программ, особенности проведения занятий в воде, преимущество и противопоказания для занятий аквафитнесом и аквааэробикой. Анимационные программы для туристического бизнеса. Основы и сущность педагогического мастерства специалиста по аквафитнесу и аквааэробике.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Методика сочетания разновидностей бега в воде, прыжков, скольжений в воде, упражнений на глубокой воде. Рекреационная направленность водных программ. Психорегулирующее влияние воды и музыкального сопровождения. Изучить в литературе методические особенности проведения занятий по аквафитнесу (презентация).</p>
<i>Тема Классификация упражнений в аквафитнесе и аквааэробике</i>	
2.	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</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.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Проведение комплекса по аквафитнесу и аквааэробике, 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. 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>Самостоятельная работа.</i> 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).</p>
<i>Тема Методика проведения занятий по аквафитнесу и аквааэробике</i>	
3.	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Базовые шаги оздоровительной аэробики. 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>Самостоятельная работа.</i> Методика проведения занятия с начинающими и неподготовленными занимающимися. Аквафитнес и аквааэробика 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. Составление тренировочной программы интервального, комбинированного, рекреационного, анимационного содержания. Выполнить конспект занятия с нудл, плавательными досками, колобашками. Указать методические особенности проведения занятия.</p>
4.	<i>Тема Научные исследования в аквафитнесе и аквааэробике</i>

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Педагогический опыт изучения эффективности аквафитнеса и аквааэробики для занимающихся разного возраста и пола. Используемые методики контроля самочувствия и методики по изучению компонентов здоровья занимающихся.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Аквафитнес и аквааэробика как эффективное средство коррекции массы тела, дополнительные средства ОФК в снижении жирового компонента тела. Анализ научных публикаций по данному направлению, изучение особенностей методики проведения занятий.</p>
	<p><i>Тема Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом и аквааэробикой</i></p>
5.	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом и аквааэробикой 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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Средства профилактики судороги и перенапряжения. В источниках литературы проанализировать авторефераты кандидатских диссертаций по теме: «Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом».</p>
	<p><i>Тема Аквааэробика с элементами танца</i></p>
6.	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Координирование согласованности движений при выполнении различных упражнений. Методика проведения занятия по аквааэробике с элементами танцевальных движений, методические указания, решаемые задачи.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Интенсивность выполнения, подбор музыкального сопровождения. Конспект проведенного занятия, подбор специальных упражнений используемых в воде для укрепления мышечного корсета. Составить конспект занятий по аквааэробике с элементами танца. Оздоровительный комплекс «правильное дыхание»: элементы упражнений на задержке дыхания, погружение под воду, всплытие, скольжение под водой и на воде). Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Силовая аквааэробика</i></p>
7.	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Средства и методы проведения занятий по силовой аквааэробике, дозирование нагрузки, контроль самочувствия. Методика проведения занятий с целью коррекции телосложения. Знакомство с техникой выполнения упражнений в воде. Разновидности группировок, переворотов, стилей плавания.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Интенсивность выполнения, подбор музыкального сопровождения. Изучение материала лекционного и семинарского занятия. 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>
	<p><i>Тема Водный стретчинг</i></p>
8.	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Водный стретчинг». 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. 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>

6 Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачет в 4 семестре.

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

Рейтинговая система дисциплины (3 семестр)

Разделы, темы дисциплины	Рейтинговые баллы	
	Посещение занятий	Текущий контроль

Теоретические основы аквафитнеса и аквааэробики	20	16
Классификация упражнений в аквафитнесе и аквааэробики		16
Методика проведения занятий по аквафитнесу и аквааэробики		16
Научные исследования в аквафитнесе и аквааэробики		16
Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом и аквааэробикой		16
ИТОГО	20	80

Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине (для дисциплины без формы промежуточной аттестации в семестре)

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	20 %	20
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	80 %	80
Итого	100%	100

Рейтинговая система дисциплины (4 семестр)

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Аквааэробика с элементами танца	10	20	30
Силовая аквааэробика		20	
Водный стретчинг		20	
ИТОГО	10	60	30
		100	

Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией

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

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку

<i>Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость</i>	<i>Сумма баллов за промежуточную аттестацию</i>	<i>Сумма условных баллов (процентов)</i>	<i>Зачет /незачет</i>	<i>Числовой эквивалент</i>	<i>Оценка</i>	<i>Буквенное обозначение (Оценка ECTS)</i>
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B

56-65	21-26	77-92	Незачет	4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49		2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачет в 3 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

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

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

7 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие / Под ред. Мякинченко Е.Б., Шерстанов М.П. – М.: Дивизион, 2006. – 304 с.
2. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес: учебник. – М.: Сов. спорт, 2006. – 454 с.

Дополнительная литература

3. Аквааэробика / Сост. Яных Э.Я., Захаркина В.А. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. – 127с.
4. Ворончихина, И.А. Индивидуально-типологические основы методики водной аэробики для занимающихся зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.А. Ворончихина. – Москва, 2006. – 22 с.
5. Дикаревич, Л.М. Педагогические приемы управления нагрузкой в занятиях оздоровительной аэробикой женщин различного уровня функционального состояния: автореф. дис. ... канд. пед. наук /Л.М. Дикаревич. – Москва, 1996. – 22 с.
6. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник. – М.: Гуманит, ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
7. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник. – М.: Гуманит, ВЛАДОС, 2005. – 528 с.
8. Ермукашева, Е.Т. Оздоровительная физическая культура женщин-преподавателей имеющих структурно-функциональные нарушения позвоночника: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.Т. Ермукашева. – Санкт-Петербург, 2009. – 23 с.
9. Жуков, Ю.И. Педагогические условия использования средств оздоровительной физической культуры организаторами анимационных программ в системе гостиничного обслуживания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.И. Жуков. – Смоленск, 2005. – 21 с.
10. Колганова, Е.Ю. Влияние занятий аквааэробикой на состояние организма женщин разного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.Ю. Колганова. – Малаховка, 2007. – 24 с.
11. Кряжев, В.Д. Методология развития, сохранения и восстановления двигательных возможностей человека в спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре: автореф. дис. ... джоктора пед. наук / В.Д. Кряжев. – Москва, 2003. – 50 с.
12. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде. М.:ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 256 с.
13. Лисицкая, Т.С., Кувшинникова, С.И. Система подготовки специалистов по аэробике / Т.С. Лисицкая, С.И. Кувшинникова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №12. – С. 34.
14. Матвеев, Л.П. Что же такое оздоровительная физическая культура? / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №11. – С.21
15. Менхин Ю.В. Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник. – Ростов на Дону: Изд-во «Феникс», 2002. – 384 с.
16. Профит Э., Лопез П. Аквааэробика. 120 упражнений. – Ростов н/Дону: Феникс, 2006. – 128 с.
17. Селуянов, В.П. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 172 с.

18. Селуянов, В.П. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: Дивизион, 2009. – 192с.
19. Чаруйская, М.С. Профилактика обострений пояснично-крестцового остеохондроза у женщин зрелого возраста на основе гидрореабилитирующих упражнений: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.С. Чаруйская. – Малаховка, 2009. – 24 с.
20. Шибалкина М.Г. Занятия гидроаэробикой с женщинами зрелого возраста: учебное пособие. – СПб, 1997. – 39 с. – эл. ресурс.

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – контракт №3214/19 от 05.07.2019, лицензия продлевается ежегодно.

8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>.
- веб-сайт «Спорт» Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: – Режим доступа: <http://pculture.ru/>
- сайт «Физкультура для всех»: – Режим доступа: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
- научно-образовательный портал «ФизкультУРА»: – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>
- сайт Министерства спорта РФ: – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>
- национальный портал «Социальная сеть работников образования»: – Режим доступа: <https://nsportal.ru/>

• сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>

• сайт Гимнастика для школьников: – Режим доступа: <http://gimnastikasport.ru/detskaya/uprazhneniya-dlya-shkolnikov.html>

8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
<p>аудитория № 423 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, экран</p>
<p>аудитория № 138 зал ритмики и фитнеса для проведения практических занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: магнитофон;</p> <p>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</p>
<p>аудитории № 422 для проведения индивидуальных консультаций</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук</p>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии</p>
<p>Большая ванна плавательного бассейна учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</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>

г. Чайковский, ул. Кабалевского, 27/1	
--	--

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.