

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Демченко Андрей Михайлович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 04.06.2026 09:59:07  
Уникальный программный ключ:  
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

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  
и воспитательной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30 » апреля 2026г.

**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>2026</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 «14»апреля 2026 г.  
№10

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «16»апреля 2026 г. №9

Чайковский 2026

## 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</b> Знает методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга.</p> <p><b>ПК-7.2</b> Умеет 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</b> Владеет 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</b> Знает основы планирования тренировочных занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p> <p><b>ПК-8.2</b> Умеет разрабатывать тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p> <p><b>ПК-8.3</b> Владеет 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</p> <p>05.003 «Тренер» / ОТФ:  А. Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов</p> <p>05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» / ОТФ:  А. Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес)</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

5 семестр						
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

	<p>оборудования. Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям.</p> <p><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> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарских 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>4 семестр</i>
	<i>Тема Теоретические основы аквафитнеса</i>
5	<p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Понятие аквафитнес, разновидности водных программ, особенности проведения занятий в воде, преимущество и противопоказания для занятий аквафитнесом.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13,14,15.</i> 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>
	<i>Тема Классификация упражнений в аквафитнесе</i>
	<p><i>Занятие лекционного типа 8.</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.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 16,17,18.</i> 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) 19.</i> Проведение комплекса по аквафитнесу, технология подбора специальных упражнений, подбор инвентаря.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 20.</i> 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>
6	<i>Тема Методика проведения занятий по аквафитнесу</i>
	<p><i>Занятия лекционного типа 9.</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.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21,22.</i> 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) 23.</i> Методика проведения занятия с начинающими и неподготовленными занимающимися.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (в форме практической подготовки) 24,25.</i> Аквафитнес с различным инвентарем: нудл, плавательные доски, ласты, аква-пояса.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 26.</i> 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</p>
	<p><i>Занятия лекционного типа 9.</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.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21,22.</i> 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) 23.</i> Методика проведения занятия с начинающими и неподготовленными занимающимися.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (в форме практической подготовки) 24,25.</i> Аквафитнес с различным инвентарем: нудл, плавательные доски, ласты, аква-пояса.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 26.</i> 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</p>
7	<i>Тема Методика проведения занятий по аквафитнесу</i>
	<p><i>Занятия лекционного типа 9.</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.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21,22.</i> 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) 23.</i> Методика проведения занятия с начинающими и неподготовленными занимающимися.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (в форме практической подготовки) 24,25.</i> Аквафитнес с различным инвентарем: нудл, плавательные доски, ласты, аква-пояса.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 26.</i> 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</p>
	<p><i>Занятия лекционного типа 9.</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.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21,22.</i> 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) 23.</i> Методика проведения занятия с начинающими и неподготовленными занимающимися.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (в форме практической подготовки) 24,25.</i> Аквафитнес с различным инвентарем: нудл, плавательные доски, ласты, аква-пояса.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 26.</i> 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</p>

	<p>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><i>Тема Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом</i></p>
8	<p><i>Занятие лекционного типа 10.</i> Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом для разного возраста.</p>
	<p><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.</p>
	<p><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.</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>

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

Разделы темы	Содержание
	<p><i>4 семестр</i></p>
	<p><i>Тема Научные исследования в аквафитнесе</i></p>
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>
	<p><i>Тема Аквафитнес с элементами танца</i></p>
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>
	<p><i>Тема Силовой аквафитнес</i></p>
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</p>

	вопросам.
	<i>Тема Водный стретчинг</i>
4	<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</p>

	особенности проведения занятия. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом</i>
8	<i>Самостоятельная работа.</i> 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. Булгакова, Н. Ж. Акваэробика для всех и каждого : учебное пособие / Н. Ж. Булгакова, Е. А. Мехтелева, С. Н. Морозов ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — Москва : Издательство «Спорт», 2024. — 248 с. — ISBN 978-5-907601-70-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/143994.html>
2. Двигательная рекреация: оздоровительные виды гимнастики: учебное пособие/Люйк Л.В., Сахарнова Т.К., Айзятуллова Г.Р., Солодяников О.В.-СПб-2014. - электр. ресурс <http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/Found.asp>
3. Ивченко Е.В. Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся: учебное пособие-СПб,2014 - электрон. ресурс
4. Казызаева, А. С. Особенности занятий акваэробикой 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>
5. Плавание и акваэробика как формы занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» со студентами среднего и высшего профессионального образования : учебно-методическое пособие / Л.В. Березина [и др.]. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. — 47 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131166.html>
6. 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>

#### 6.1.2 Дополнительная литература

1. Акваэробика / 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. Кристин, А. Акваэробика. — пер.с англ. — М: Эксмо, 2012 — 232 с. — электр. ресурс — <http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/ShowMarc.asp?docid=6515>
3. Лоуренс Д. Акваэробика. Упражнения в воде. М.:ФАИР-ПРЕСС, 2000. — 256 с. — электр. Ресурс — <http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/ShowMarc.asp?docid=6716>
4. Профит Э., Лопез П. Акваэробика. 120 упражнений. — Ростов н/Дону: Феникс, 2006. — 128 с. — электр. ресурс — <http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/ShowMarc.asp?docid=9363>
5. Рудюк, Л. В. Учебно-тренировочные занятия в воде (акваэробика) : учебное пособие для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / Л. В. Рудюк, Н. Н. Бумарскова, В. А. Никишкин. — Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2020. — 68 с. — ISBN 978-5-7264-2351-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126060.html>

## 6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Kaspersky Endpoint Security 12
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4.	Astra Linux Special Edition
5.	СПС Гарант
6.	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7.	Яндекс Браузер
8.	Kinovea
9.	STDUViewer
10.	MAX
11.	VLC
12.	PDF 24

### 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№ п.п.	Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	<a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>
3.	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>
4.	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>
<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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, экран</li> </ol>
<p>аудитория № 138 зал ритмики и фитнеса для проведения практических занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: магнитофон;</li> <li>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</li> </ol>
<p>аудитории № 422 для проведения индивидуальных консультаций</p> <p>г. Чайковский,</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук</li> </ol>

<p>ул. Ленина, д.67.  аудитория № 207  помещение для  самостоятельной работы  обучающихся</p> <p>г. Чайковский,  ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии</li> </ol>
<p>Большая ванна плавательного бассейна  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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Спортивный инвентарь и оборудование: 4-е плавательные дорожки, стартовые трибуны, разделители для дорожек, доски для плавания, колобашки, аквапалки</li> </ol>