

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Уайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.03.2024 13:59:46
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

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

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

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

«24» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика фитнеса: Теория и методика аквафитнеса (Б1.В.01.03)

Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2021</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 3,4 семестр заочная: 3,4 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**

«22» июня 2021 г., протокол № 18.

Заведующий кафедрой АФКиОТ к.п.н., доцент _____ Мокрушина И.А.

**Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»
«23» июня 2021 г., протокол № 11.**

Секретарь учебно-методического совета _____
_____ Сабурова Н.Н.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», 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 и фитнес, 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 планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика фитнеса: Теория и методика аквафитнеса» 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 формировать и поддерживать мотивацию населения к занятиям фитнесом	ПК-7.1 Знает методику формирования мотивации населения к занятиям фитнесом. ПК-7.2 Умеет вовлекать население в занятия фитнесом. ПК-7.3 Владеет навыком реализации мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.	Знает: – технику физических упражнений, составляющих основу изученных видов аквафитнеса; умеет: – проводить занятия с использованием изученных видов аквафитнеса; владеет: – способами демонстрации техники упражнений с использованием изученных видов аквафитнеса.
ПК-8 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом	ПК-8.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. ПК-8.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. ПК-8.3 Владеет (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.	Знает: - цель, задачи, виды, формы, основные средства и методы процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям аквафитнесом; - методы контроля формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям аквафитнесом; Умеет: - формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям аквафитнесом; Имеет опыт: - выполнения и демонстрации основных средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям аквафитнесом.
ПК-10 Способен разрабатывать, индивидуальные программы занятий фитнесом	ПК-10.1 Знает методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека. ПК-10.2 Умеет составлять индивидуальные программы занятий фитнесом, в том числе с разработкой частоты,	Знает: - цель, задачи, основные направления индивидуальных программ занятий аквафитнесом с различными группами населения; - основные средства и методы занятий по аквафитнесу; - виды, формы занятий по аквафитнесу; - методы контроля за функциональным состоянием занимающихся с учетом их индивидуального психофизического статуса.

	<p>интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации.</p> <p>ПК-10.3 Владеет методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу.</p>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать осознанное отношение различных групп населения к занятиям аквафитнесом; - выбирать средства и методы двигательной деятельности в соответствии с особенностями контингента. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнения и демонстрации основных двигательных действий по отдельным видам аквафитнеса; - владения техникой по отдельным видам аквафитнеса на уровне выполнения контрольных нормативов.
<p>ПК-11 Способен реализовывать индивидуальные программы по фитнесу и осуществлять консультирование населения</p>	<p>ПК-11.1 Знает методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга.</p> <p>ПК-11.2 Умеет использовать общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий.</p> <p>ПК-11.3 Владеет навыком консультирования населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные понятия, задачи, принципы и методы занятий по аквафитнесу; - содержание занятий по аквафитнесу для различного контингента занимающихся, способы консультирования населения; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать и реализовывать занятия по аквафитнесу с учетом особенностей занимающихся; - применять весь спектр средств и методов оздоровительной направленности в своей практической деятельности; - конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий аквафитнесом; - разрабатывать и осуществлять консультации для населения. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - реализации различных методик оздоровительной направленности; - планирования и проведения занятий по аквафитнесу с учетом особенностей занимающихся.
<p>ПК-12 Способен разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ</p>	<p>ПК-12.1 Знает основы планирования тренировочных занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p> <p>ПК-12.2 Умеет разрабатывать тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p> <p>ПК-12.3 Владеет методикой проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - цель, задачи и содержание занятий по аквафитнесу; - технику выполнения упражнений; - средства и методы общей физической подготовки; - специфику проведения занятий, а также требования к технике безопасности. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы организации деятельности, занимающихся на занятиях по общей физической подготовке на основе аквафитнеса; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по общей физической подготовке на основе аквафитнеса; - показывать основные двигательные действия, специальные и подводящие упражнения; - объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу; - пользоваться инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на тренировочных занятиях по общей физической подготовке на основе аквафитнеса;

		<ul style="list-style-type: none"> - контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств; - оценивать качество выполнения упражнений; - использовать систему нормативов и методик контроля общей физической подготовленности занимающихся на занятиях. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнения и демонстрации основных двигательных действий на занятиях по аквафитнесу; - владения методикой проведения занятий по аквафитнесу; - подготовки материалов для проведения бесед, занятий по аквафитнесу.
<p><i>Профессиональный стандарт 05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг / ОТФ:</i></p> <p>А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения.</p> <p>В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.</p> <p><i>Профессиональный стандарт 05.003 Тренер / ОТФ:</i></p> <p>А Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов</p>		

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Теория и методика фитнеса: Теория и методика аквафитнеса» (Б1.В.01.03) относится к части формируемой участниками образовательных отношений, блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины «Теория и методика фитнеса: Теория и методика аквафитнеса» необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Теория и методика фитнеса: Теория фитнеса, Теория и методика фитнеса: Теория и методика аэробики.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Теория и методика фитнеса: Теория и методика аквафитнеса», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Теория и методика фитнеса: Теория и методика функционального тренинга, Теория и методика фитнеса: Теория и методика силового тренинга, Теория и методика фитнеса: Восточные оздоровительные системы, Технология планирования фитнес-программ, Технология анимационных программ, Маркетинг фитнес-услуг, Массаж, Организация массовых физкультурно-спортивных мероприятий, Физическая рекреация, Медико-биологические основы фитнеса, Спортивная адаптология, Методика фитнес-тестирования, Врачебно-педагогическое тестирование, Фитнес для лиц с ограничениями в состоянии здоровья, Организация и методика групповых фитнес программ, Физкультурно-оздоровительные методики для женщин разного возраста, Методика закаливания для лиц разного возраста, Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности, Методика общей физической подготовки, 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	8	16	24	
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	40	32	72	
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	4 семестр	Всего
1	Контактная работа	10	6	16
1.1	Занятия лекционного типа	4	-	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	6	6	12
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	134	66/4	200/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины: <i>в академических часах</i> <i>в зачетных единицах</i>	144	72	216
		4	2	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				
3 семестр									
1.	Теоретические основы аквафитнеса	ПК-7.1,7.2,7.3 ПК-8.1,8.2,8.3 ПК-10.1,10.2 ПК-11.1,11.2,11.3	2	6	8	16	24	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ НТТ
2.	Классификация упражнений в аквафитнесе	ПК-10.1,10.2,10.3 ПК-11.2,11.3 ПК-12.1,12.2	2	10	12	14	26	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ НТТ
3.	Методика проведения занятий по аквафитнесу	ПК-10.1,10.2,10.3 ПК-11.1,11.2,11.3 ПК-12.1,12.2,12.3	2	12	14	16	30	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ НТТ
4.	Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом	ПК-7.1,7.2,7.3	2	12	16	14	28	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ НТТ
ИТОГО (3 семестр):			8	40	48	60	108		
4 семестр									
5.	Научные исследования в аквафитнесе	ПК-7.1,7.2,7.3 ПК-8.1,8.2,8.3 ПК-10.1, ПК-11.1, ПК-12.1	4	2	6	18	24	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ НТТ
6.	Аквафитнес с элементами танца	ПК-10.1,10.2,10.3 ПК-11.1,11.2,11.3 ПК-12.1,12.2,12.3	4	10	14	14	28	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ НТТ
7.	Силовой аквафитнес	ПК-10.1,10.2,10.3 ПК-11.1,11.2,11.3 ПК-12.1,12.2,12.3	4	10	16	14	28	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ НТТ
8.	Водный стретчинг	ПК-10.1,10.2,10.3 ПК-11.1,11.2,11.3	4	10	14	14	28	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2	ТТ НТТ

	ПК-12.1,12.2,12.3						ПН-1	
ИТОГО (4 семестр):		16	32	48	60	108		
ИТОГО (по курсу):		24	72	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	ПК-7.1,7.2,7.3 ПК-8.1,8.2,8.3 ПК-10.1,10.2 ПК-11.1,11.2,11.3	2	2	4	34	38	УО-1, УО-3 ПР-1, ПН-1	ТТ НТТ
2.	Классификация упражнений в аквафитнесе	ПК-10.1,10.2,10.3 ПК-11.2,11.3 ПК-12.1,12.2	-	2	2	34	36	УО-1, УО-3 ПР-1, ПН-1	ТТ НТТ
3.	Методика проведения занятий по аквафитнесу	ПК-10.1,10.2,10.3 ПК-11.1,11.2,11.3 ПК-12.1,12.2,12.3	-	2	2	34	36	УО-1, УО-3 ПР-1, ПН-1	ТТ НТТ
4.	Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом	ПК-7.1,7.2,7.3	2	-	2	32	34	УО-1, УО-3 ПР-1, ПН-1	ТТ НТТ
Итого (3 семестр):			4	6	10	134	144		
4 семестр									
5.	Научные исследования в аквафитнесе	ПК-7.1,7.2,7.3 ПК-8.1,8.2,8.3 ПК-10.1, ПК-11.1, ПК-12.1	-	-	-	16	16	УО-1, УО-3 ПР-1, ПН-1	ТТ НТТ
6.	Аквафитнес с элементами танца	ПК-10.1,10.2,10.3 ПК-11.1,11.2,11.3 ПК-12.1,12.2,12.3	-	2	2	16	18	УО-1, УО-3 ПР-1, ПН-1	ТТ НТТ
7.	Силовой аквафитнес	ПК-10.1,10.2,10.3 ПК-11.1,11.2,11.3 ПК-12.1,12.2,12.3	-	2	2	16	18	УО-1, УО-3 ПР-1, ПН-1	ТТ НТТ
8.	Водный стретчинг	ПК-10.1,10.2,10.3 ПК-11.1,11.2,11.3 ПК-12.1,12.2,12.3	-	2	2	18	20	УО-1, УО-3 ПР-1, ПН-1	ТТ НТТ
ИТОГО (4 семестр):			-	6	6	66	72		
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: <ul style="list-style-type: none"> занятия лекционного типа; занятия семинарского типа. ННТ – неимитационные неигровые технологии:	Устный опрос (УО): <ul style="list-style-type: none"> УО-1 – собеседование; УО-3 – зачет. Письменные работы (ПР): <ul style="list-style-type: none"> ПР-1 – тест,

<ul style="list-style-type: none"> • разбор конкретных ситуаций; • работа в малых группах. 	<p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i> ИС-2 – бально-рейтинговая система <i>Контроль практических умений и навыков (ПН)</i> ПН-1 – практический зачет.</p>
--	--

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Разделы темы	Содержание
	3 семестр
	<i>Тема Теоретические основы аквафитнеса</i>
1.	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятие аквафитнес, разновидности водных программ, особенности проведения занятий в воде, преимущество и противопоказания для занятий аквафитнесом.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-3.</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.
	<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.
	<i>Тема Классификация упражнений в аквафитнесе</i>
2.	<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.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 4-8.</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. 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.
	<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.
	<i>Тема Методика проведения занятий по аквафитнесу</i>
3.	<i>Занятия лекционного типа 3.</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.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-14.</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.
	<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.
4.	<i>Тема Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом</i>

	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом для разного возраста.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15-20.</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>
	4 семестр
	<i>Тема Научные исследования в аквафитнесе</i>
5.	<p><i>Занятия лекционного типа 5,6.</i> Педагогический опыт изучения эффективности аквафитнеса 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) 21.</i> Аквафитнес 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>
	<i>Тема Аквафитнес с элементами танца</i>
6.	<p><i>Занятия лекционного типа 7,8.</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) 22-26.</i> Методика проведения занятия по аквафитнесу с элементами танцевальных движений, методические указания, решаемые задачи. Интенсивность выполнения, подбор музыкального сопровождения. Инструкторская практика.</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 аквафитнесу с элементами танца. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<i>Тема Силовой аквафитнес</i>
7.	<p><i>Занятия лекционного типа 9,10.</i> Средства и методы проведения занятий по силовому аквафитнесу, дозирование нагрузки, контроль самочувствия.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 27-31.</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 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.</p>
	<i>Тема Водный стретчинг</i>
8.	<p><i>Занятия лекционного типа 11,12.</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) 32-36.</i> Водный стретчинг в качестве восстановления после нагрузки. Составление конспекта занятия с использованием различного оборудования. Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям.</p> <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.</p>

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

Разделы темы	Содержание
3 семестр	
<i>Тема Теоретические основы аквафитнеса</i>	
1.	<i>Занятие лекционного типа</i> 1. Понятие аквафитнес, разновидности водных программ, особенности проведения занятий в воде, преимущество и противопоказания для занятий аквафитнесом.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 1. 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.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал лекционного и семинарского занятий. Рекреационная направленность водных программ. Психорегулирующее влияние воды и музыкального сопровождения. Изучить в литературе методические особенности проведения занятий по аквафитнесу (презентация). Подготовка к работе по контрольным вопросам.
<i>Тема Классификация упражнений в аквафитнесе</i>	
2.	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 2. 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. 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. 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> Изучить материал семинарского 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</i>	
3.	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 3. 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. Методика проведения занятия с начинающими и неподготовленными занимающимися. Аквафитнес с различным инвентарем: нудл, плавательные доски, ласты, аквапояса. Музыкально-ритмическое воспитание, жестикуляция, контроль выполнения упражнений, методические указания. Интервальная программа для подготовленных и высоко подготовленных занимающихся.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарского занятия. 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.
<i>Тема Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом</i>	
4.	<i>Занятие лекционного типа</i> 2. Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом и 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.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарского занятия. 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». Подготовка к работе по контрольным вопросам.

4 семестр	
<i>Тема Научные исследования в аквафитнесе</i>	
5.	<i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельное изучение темы: «Научные исследования в аквафитнесе». 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. Анализ научных публикаций по данному направлению, изучение особенностей методики проведения занятий. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
<i>Тема Аквафитнес с элементами танца</i>	
6.	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Координарование согласованности движений при выполнении различных упражнений. Методика проведения занятия по аквафитнесу с элементами танцевальных движений, методические указания, решаемые задачи. <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 аквафитнесу 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.
<i>Тема Силовой аквафитнес</i>	
7.	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Средства и методы проведения занятий по силовому аквафитнесу, дозирование нагрузки, контроль самочувствия. Методика проведения занятий с целью коррекции телосложения. Знакомство с техникой выполнения упражнений в воде. Разновидности группировок, переворотов, стилей плавания. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. 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.
<i>Тема Водный стретчинг</i>	
8.	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</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. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. 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.

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 ЧГАФКиС».

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
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

Рейтинговая система дисциплины (3 семестр)

Разделы, темы дисциплины	Рейтинговые баллы	
	Посещение занятий	Текущий контроль
Теоретические основы аквафитнеса	20	20
Классификация упражнений в аквафитнесе		20
Методика проведения занятий по аквафитнесу		20
Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом		20
ИТОГО	20	80

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

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

Рейтинговая система дисциплины (4 семестр)

Разделы, темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Научные исследования в аквафитнесе	10	15	30
Аквафитнес с элементами танца		15	
Силовой аквафитнес		15	
Водный стретчинг		15	
ИТОГО	10	60	30
	100		

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

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

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

Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку

Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость	Сумма баллов за промежуточную аттестацию	Сумма условных баллов (процентов)	Зачет /незачет	Числовой эквивалент	Оценка	Буквенное обозначение (Оценка ECTS)
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		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	Незачет	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 4 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. Мьякинченко 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 – лицензионный договор №6900/20 от 05.07.2020г. лицензия продлевается ежегодно.

8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- 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

<p><i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i></p>	<p><i>Оборудование и технические средства обучения</i></p>
<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 прессы 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>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>

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.