



КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Аквафітнес

вибіркова дисципліна

для здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня освіти

спеціальності А7 Фізична культура і спорт

освітньої програми 1.А7.00.01 «Фізичне виховання»



Розробник курсу:



**Тіптюк Юлія
Сергіївна,**

викладач кафедри фізичного
виховання і педагогіки спорту

Київського столичного університету імені
Бориса Грінченка

Мета і завдання дисципліни:

Метою дисципліни є розширення базової фахової компетентності бакалаврів спеціальності А7 Фізична культура і спорт з питань застосування засобів аквафітнесу в процесі фізичного виховання дітей, підлітків і різних груп населення.

Завдання дисципліни:

- 1) Ознайомити та навчити техніці комплексу вправ аквафітнесу;
- 2) Опанувати методику навчання виконання комплексу вправ аквафітнесу.

Дисципліна, як вибіркова компонента освітньої програми, забезпечує оволодіння здобувачами загальними та фаховими компетентностями:

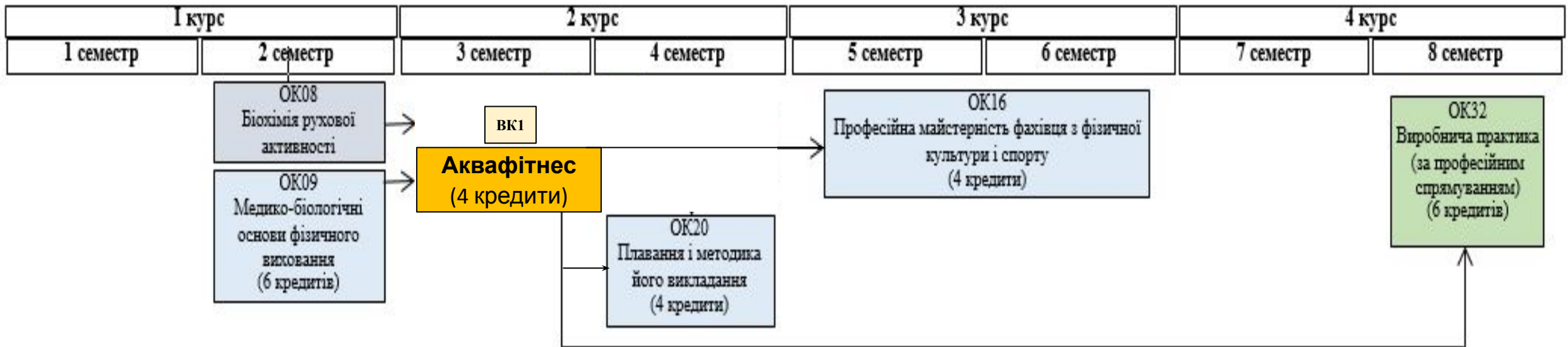
- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК12).
 - Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості (ФК1).
 - Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях (ФК2).
 - Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми (ФК10).
 - Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар (ФК12).
-

Програмні результати навчання:

Дисципліна спрямована на досягнення програмних результатів навчання за освітньою програмою «Фізичне виховання», а саме:

- Здобувач здатен продемонструвати знання та навички використання засобів аквафітнесу в процесі занять фізичним вихованням та організації дозвілля дітей, підлітків і різних груп населення з метою збереження та зміцнення їх здоров'я.
 - Здобувач здатен засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег (ПРН5).
 - Здобувач здатен здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами (ПРН7).
 - Здобувач здатен використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості (ПРН13).
 - Здобувач здатен застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати (ПРН21).
-

Освітня траєкторія:



Тематичний план

№	Змістовні модулі	Кількість годин				
		Всього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	
2 курс, 3 семестр						
Змістовий модуль 1. Класифікація та структура аквафітнесу						
1.	Аквафітнес загальна характеристика. Техніка безпеки під час занять на воді.	2	2	-	-	
2.	Вплив властивостей води на організм людини. Основні відмінності тренування на суші та у воді.	2	-	2	-	
3.	Класифікація аквафітнесу за напрямками та компонентами заняття.	10	-	4	6	
4.	Класифікація та структура аквафітнесу.	10	-	2	8	
5.	Музичний квадрат. Імітація (демонстрація) рухів інструктором під музику. Керівництво групою.	4	-	4	-	
6.	Показання та протипоказання до занять аквафітнесом.	2	-	2	-	
7.	Координування узгодженості рухів при виконанні різних вправ на глибокій і не глибокій воді.	12	-	6	6	
8.	Тренажери та обладнання на заняттях аквафітнесом.	2	-	2	-	
9.	Стрибкові вправи у воді. Аеробний комплекс вправ.	12	-	4	8	
	Модульний контроль	4				
		<i>Всього:</i>	<i>60</i>	<i>2</i>	<i>26</i>	<i>28</i>

Тематичний план

№	Змістовні модулі	Кількість годин			
		Всього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
2 курс, 3 семестр					
Змістовий модуль 2. Базові елементи аквафітнесу					
10.	Засоби аквафітнесу та варіанти корекції навантаження.	4	2	-	-
11.	Комплекс вправ для м'язів верхніх та нижніх кінцівок.	10	-	4	6
12.	Комплекс вправ для м'язів живота.	12	-	4	8
13.	Характеристика типових помилок при виконанні базових елементів аквафітнесу.	2	-	2	-
14.	Різновиди вправ з опорою на бортик басейну.	2	-	2	-
15.	Формула зміни інтенсивності і дизайну вправ(S.W.E.A.T.) Формула глибокої води (A.V.Y.S.S.S.)	4	-	4	-
16.	Методика проведення уроків аквафітнеса (фрестайл, комбінації)	10	-	4	6
17.	Управління групою на заняттях з аквафітнесу.	2	-	2	-
18.	Аквааеробіка з елементами танцю.	2	-	2	-
19.	Комплекс вправ «Водний стретчинг».	10	-	2	8
Модульний контроль		4	-	-	-
<i>Всього:</i>		<i>60</i>	<i>2</i>	<i>26</i>	<i>28</i>

5 причин вивчати дисципліну «Аквафітнес»:

- **Безпечне тренування для всіх вікових груп** – аквафітнес мінімізує навантаження на суглоби та хребет, що робить його ідеальним для реабілітації, вагітних жінок і людей похилого віку.
- **Розвиток витривалості та сили** – опір води забезпечує ефективне опрацювання всіх груп м'язів, сприяючи покращенню сили, гнучкості та координації.
- **Кардіо- та реабілітаційний ефект** – заняття у воді покращують роботу серцево-судинної системи та допомагають у відновленні після травм.
- **Психологічне розвантаження** – вода має заспокійливий ефект, знижує рівень стресу та покращує настрій.
- **Популярність і затребуваність** – аквафітнес стає дедалі популярнішим у фітнес-центрах, реабілітаційних закладах та оздоровчих комплексах, що відкриває додаткові кар'єрні можливості для випускників ОПП «Фізичне виховання».

