



КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

# Практикум з аквааеробіки

**вибіркова дисципліна**

**для здобувачів освіти другого (магістерського) рівня освіти**

**спеціальності А7 Фізична культура і спорт**

**освітніх програм 2.А7.00.01 «Фізичне виховання» та 2.А7.00.02  
«Тренерська діяльність та спортивна підготовка»**



# 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 компетентності фахівців спеціальності А7 Фізична культура і спорт з питань застосування засобів аквааеробіки в процесі фізичного виховання різних верств населення.*

*Завдання дисципліни:*

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

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

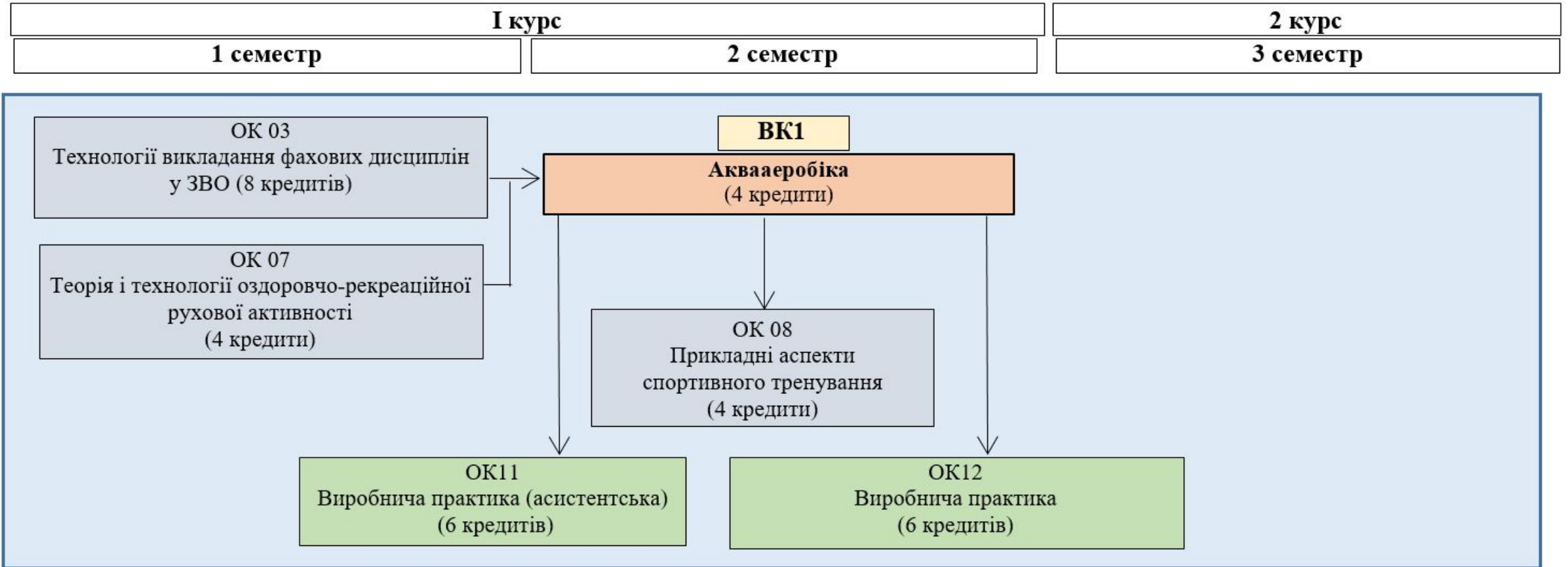
- Здатність діяти соціально відповідально та свідомо(ЗК1).
  - Здатність до адаптації та дії в новій ситуації(ЗК3).
  - Здатність до ефективного застосування оздоровчих та рекреаційних технологій в процесі організації рухової активності різних груп населення (СКу11).
-

# Програмні результати навчання:

Дисципліна спрямована на досягнення програмних результатів навчання, а саме:

- Здобувач здатен аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань (PH1);
  - Здобувач здатен приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби (PH2);
  - Розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти (PH5);
  - Відшуковувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію (PH6);
  - Застосовувати сучасні оздоровчі та рекреаційні технології в процесі організації рухової активності різних груп населення (PHy11).
-

# Освітня траєкторія:



# Тематичний план

№	Змістовні модулі	Кількість годин			
		Всього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
<b>Змістовий модуль 1. Класифікація та структура аквафітнесу</b>					
1.	Аквааеробіка загальна характеристика. Техніка безпеки під час занять на воді	12	2	-	10
2.	Вплив властивостей води на організм людини. Основні відмінності тренування на суші та у воді	2	-	2	-
3.	Класифікація аквааеробіки за напрямками та компонентами заняття	12	-	2	10
4.	Музичний квадрат. Імітація (демонстрація) рухів інструктором під музику. Керівництво групою	12	-	2	10
5.	Показання та протипоказання до занять аквааеробікою	2	-	2	-
6.	Координування узгодженості рухів при виконанні різних вправ на глибокій і не глибокій воді	2	-	2	-
7.	Тренажери та обладнання на заняттях аквааеробікою	12	-	2	10
8.	Стрибкові вправи у воді. Аеробний комплекс вправ	2	-	2	-
	Модульний контроль	4			
	<i>Всього:</i>	<i>60</i>	<i>2</i>	<i>14</i>	<i>40</i>

# Тематичний план

№	Змістовні модулі	Кількість годин				
		Всього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	
<b>Змістовий модуль 2. Базові елементи аквафітнесу</b>						
9.	Засоби аквааеробіки та варіанти корекції навантаження	2	2	-	-	
10.	Комплекс вправ для м'язів верхніх та нижніх кінцівок, м'язів живота	12	-	2	10	
11.	Характеристика типових помилок при виконанні базових елементів аквааеробіки	12	-	2	10	
12.	Різновиди вправ з опорою на бортик басейну	2	-	2	-	
13.	Формула зміни інтенсивності і дизайну вправ(S.W.E.A.T.) Формула глибокої води (A.V.Y.S.S.S.)	2	-	2	-	
14.	Методика проведення уроків аквааеробіки (фрестайл, комбінації)	12	-	2	10	
15.	Аквааеробіка з елементами танцю	2	-	2	-	
16.	Комплекс вправ «Водний стретчинг»	12		2	10	
	Модульний контроль	4				
		<i>Всього:</i>	<i>60</i>	<i>2</i>	<i>14</i>	<i>40</i>
		<i>Усього:</i>	<i>120</i>	<i>4</i>	<i>28</i>	<i>80</i>

# 5 причин вивчати дисципліну «Практикум з аквааеробіки»:

- **Безпечне тренування для всіх вікових груп** – аквааеробіка мінімізує навантаження на суглоби та хребет, що робить її 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** – аквааеробіка стає дедалі популярнішою в спортцентрах, реабілітаційних закладах та оздоровчих комплексах, що відкриває кар'єрні можливості для випускників ОПП «Фізичне виховання».

