



Аквафітнес

вибіркова дисципліна

для здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня освіти
спеціальності А7 Фізична культура і спорт
освітньої програми 017.00.01 «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 017 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:

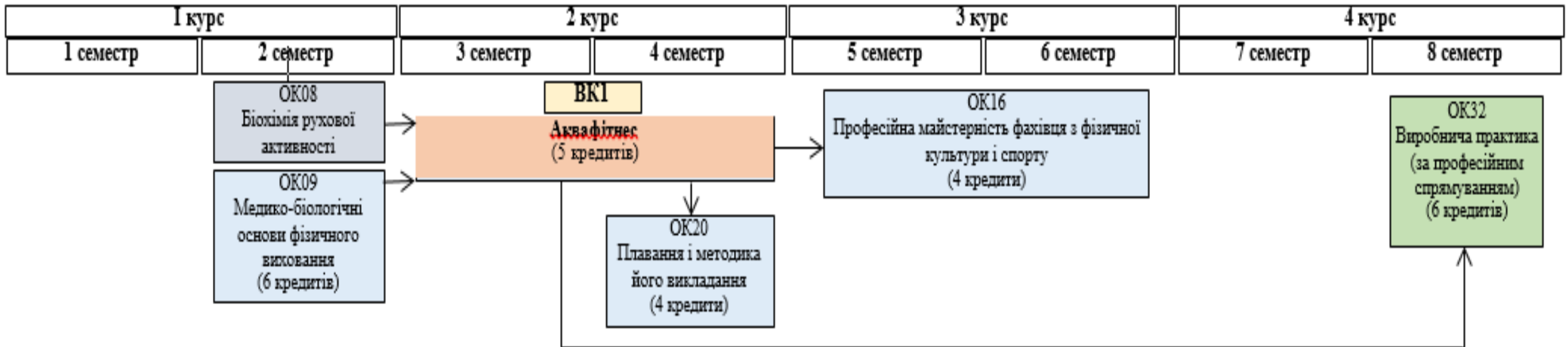
- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК12).
 - Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості (ФК1).
 - Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях (ФК2).
 - Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері 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 017.00.01 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	6	2	-	4
2.	Вплив властивостей води на організм людини. Основні відмінності тренування на суші та у воді	4	-	2	2
3.	Класифікація аквафітнесу за напрямками та компонентами заняття	8	-	4	4
4.	Класифікація та структура аквафітнесу	4	-	2	2
5.	Музичний квадрат. Імітація (демонстрація) рухів інструктором під музику. Керівництво групою	8	-	4	4
6.	Показання та протипоказання до занять аквафітнесом	4	-	2	2
7.	Координування узгодженості рухів при виконанні різних вправ на глибокій і не глибокій воді	10	-	6	4
8.	Тренажери та обладнання на заняттях аквафітнесом	4	-	2	2
9.	Стрибкові вправи у воді. Аеробний комплекс вправ	8	-	4	4
	Модульний контроль	4			
<i>Разом:</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, 4 семестр					
Змістовий модуль 2. Базові елементи аквафітнесу					
10.	Засоби аквафітнесу та варіанти корекції навантаження	4	2	-	2
11.	Комплекс вправ для м'язів верхніх та нижніх кінцівок	12	-	6	6
12.	Комплекс вправ для м'язів животу	8	-	4	4
13.	Характеристика типових помилок при виконанні базових елементів аквафітнесу	12	-	6	6
14.	Різновиди вправ з опорою на бортик басейну	8	-	4	4
15.	Формула зміни інтенсивності і дизайну вправ(S.W.E.A.T.) Формула глибокої води (A.B.Y.S.S.S.)	8	-	4	4
16.	Методика проведення уроків аквафітнеса (фрестайл, комбінації)	8	-	4	4
17.	Управління групою на заняттях з аквафітнесу	8	-	4	4
18.	Аквааеробіка з елементами танцю	8	-	4	4
19.	Комплекс вправ «Водний стретчинг»	8		4	4
	Модульний контроль	6			
	<i>Разом:</i>	90	2	40	42

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 та антистрес** – 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 фахівців.

