

АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни / освітнього компонента	Аквафітнес
Освітня програма	А4 Середня освіта. Фізична культура
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	3 кредитів / 90 годин
Вид підсумкового контролю з	залік
Мова викладання	українська
Викладач	сумісник, майстер спорту з плавання
CV викладача на сайті кафедри	
E-mail викладача	

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу ознайомити студентів з історичними аспектами розвитку аквафітнесу. Засвоєння студентами теоретичних знань і методичних навичок в організації та проведенні різних форм занять з аквафітнесу, Використання засобів аквафітнесу у реабілітаційних цілях. Оволодіння методикою викладання аквафітнесу, придбання необхідних знань, умінь та навичок для самостійної роботи. Завдання курсу: розкрити зміст основних оздоровчих та фітнес технологій у воді. Створити у студентів уявлення про аквафітнес. Ознайомлення з сучасними напрямками фітнес технологій у воді. Створити у студентів уявлення про особливості рухової активності різних груп населення. Ознайомити студентів із новими технологіями у воді, що використовуються у аквафітнесі. Навчити студентів побудові занять з фітнесу використовуючи різні напрями оздоровчих технологій в аквафітнесі.

Зміст навчальної дисципліни***Змістовий модуль 1. Основи аквафітнесу***

Тема 1. Загальна характеристика аквафітнеса. Вплив властивостей води на організм.

Тема 2. Основа аквафітнесу – базові рухи та їх модифікації на глибокій та не глибокій воді. Техніка і варіанти виконання гребкових рухів в аквафітнесі.

Тема 3. Особливості методики формування рухових навичок при заняттях аквафітнесом.

Змістовий модуль 2. Заняття з аквафітнесу

Тема 4. Структура і зміст занять із аквафітнесу. Основні відмінності при роботі на не глибокій та глибокій воді.

Тема 5. Музичний квадрат. Імітація (демонстрація) рухів інструктором під музику. Керівництво групою.

Тема 6. Диференціація занять із різними віковими категоріями, які займаються аквафітнесом.

Тема 7. Методика проведення уроків аквафітнесу (комбінації).

Тема 8. Практика керівництва групою, вербальні і невербальні команди.