

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА**

**Факультет фізичного виховання, спорту і здоров'я  
Кафедра фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації**



**КАФЕДРА ФІТНЕСУ  
І ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ  
РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**Філатова З.І., Козицька А.П., Євтушок М.В.**

**Методичні рекомендації з проведення лабораторних  
занять  
з навчальної дисципліни  
«Аквафітнес та основи персонального тренування»  
(Змістовий модуль «Аквафітнес»)  
освітньо-професійної програми «Фітнес і фізкультурно-  
спортивна реабілітація»  
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
освітнього рівня першого (бакалаврського)  
освітнього ступеня бакалавр**



**Київ – 2023**

**Рецензенти:**

**Касіч Н.П.**, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, доцент, Майстер спорту з плавання.

**Сватъєв А.В.**, завідувач кафедри фізичної культури і спорту Запорізького національного університету, доктор педагогічних наук, професор.

Затверджено Вченою радою факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (протокол №6 від 25.01.2023 року).

**Філатова З.І., Козицька А.П., Євтушок М.В.**

Методичні рекомендації з проведення лабораторних занять з навчальної дисципліни «Аквафітнес та основи персонального тренування» (Змістовий модуль «Аквафітнес») освітньої програми «Фітнес і фізкультурно-спортивна реабілітація» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього рівня першого (бакалаврського) освітнього ступеня бакалавр. Запоріжжя : Крокус, 2023. 17 с.

Укладачами методичних рекомендацій з проведення лабораторних занять з навчальної дисципліни «Аквафітнес та основи персонального тренування» (Змістовий модуль «Аквафітнес») освітньо-професійної програми «Фітнес і фізкультурно-спортивна реабілітація» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього рівня першого (бакалаврського) освітнього ступеня бакалавр є З.І. Філатова, доцент кафедри фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; А.П. Козицька, старший викладач кафедри фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації; М.В. Євтушок, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання. Рекомендовано бакалаврам фізичної культури і спорту та науково-педагогічним працівникам закладів вищої освіти, всім, хто цікавиться питаннями, пов'язаними з аквафітнесом та основами персонального тренування.

УДК 378.147:615.83(072)

©УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023

© Філатова З.І., Козицька А.П., Євтушок М.В., 2023

## **Опис дисципліни**

**Предмет вивчення навчальної дисципліни «Аквафітнес та основи персонального тренування» пов'язаний з аквафітнесом та основами персонального тренування.**

**Міждисциплінарні зв'язки з дисциплінами «Основи спортивного тренування», «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Фітнес-технології», «Оздоровчий фітнес», «Виробнича практика (в оздоровчо-реабілітаційних закладах)».**

### **Мета і завдання навчальної дисципліни.**

Метою викладання навчальної дисципліни «Аквафітнес та основи персонального тренування» є:

-формування інтегральної компетентності, спеціальних (фахових, предметних) компетентностей щодо аквафітнесу та основ персонального тренування;

- ознайомлення студентів з особливостями і закономірностями складання персональних програм тренувань занять, що можуть бути рекомендовані, в майбутньому, як засоби, що пропонуються клієнтам аквафітнес-центрів та інших оздоровчих і спортивних закладів.

Основними завданнями викладання вибіркового освітнього компоненту «Аквафітнес та основи персонального тренування» є:

– ознайомити студентів з аквафітнесом як системою фізичних вправ в умовах водного середовища, яка виконує роль природнього багатофункціонального тренажера, включає в себе групові і самостійні заняття фізичними вправами, що передбачають вирішення оздоровчих, виховних та освітніх завдань;

– розкрити аквафітнес як діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, що спрямована на об'єднання різних напрямків оздоровчих програм занять у воді;

– охарактеризувати змістову та матеріально-технічну складові занять аквафітнесом;

– залучити студентів до ведення здорового способу життя та популяризації занять аквафітнесом;

– розкрити наукові основи персонального тренування;

– охарактеризувати технології проведення тренувальних занять;

– розробити програми персонального тренування.

*Методичні рекомендації з проведення лабораторних занять  
з навчальної дисципліни  
«Аквафітнес та основи персонального тренування»*

**Основні результати навчання та компетентності які вони формують**

1.		<i>Інтегральна компетентність</i> ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
2.		<i>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності</i>
3.	ПРН 09. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.	ФК05. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
4.	ПРН 22. Застосовувати фітнес-технології у професійній діяльності для підвищення рухової активності оздоровчої спрямованості, зміцнення здоров'я, відновлення психічно-емоційного стану, фізичного розвитку та фізичної підготовленості осіб.	ФК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
5.	ПРН13. Використовувати засвоєні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.	ФК15. Здатність застосовувати фітнес-технології, що визначаються руховою активністю оздоровчої спрямованості та включають сучасний спектр фітнес-послуги новітні напрями фітнес-програм.

*Методичні рекомендації з проведення лабораторних занять  
з навчальної дисципліни  
«Аквафітнес та основи персонального тренування»*

**Плани лабораторних занять  
для студентів 1 курсу  
на II семестр 2022/2023 навчального року  
з дисципліни «Аквафітнес та основи персонального тренування»**

№ з/п	Тема лабораторного заняття	Кількість годин
<b>Модуль №1</b>		
1.	Характеристика водного середовища. Показання та протипоказання до занять аквафітнесом	2
2.	Особливості проведення занять аквафітнесом на мілкій воді.	2
3.	Особливості проведення занять аквафітнесом на глибокій воді.	2
<b>Модуль №2</b>		
4.	Основні засоби і структура занять аквафітнесом.	2
5.	Адаптація фізичних вправ до умов водного середовища	2
6.	Особливості виконання вправ на заняттях з аквафітнесу.	2
7.	Термінологія виконання вправ на заняттях з аквафітнесу.	2
<b>Модуль №3</b>		
8.	Обладнання, інвентар та спеціальні пристрої для занять аквафітнесом	
9.	Музичний супровід занять.	2
10.	Зміст занять з аквафітнесу. Управління групою на заняттях з аквафітнесу.	2
11.	Різноманітність програм занять з аквафітнесу	2
<b>Усього</b>		<b>22</b>

**Зміст завдань до лабораторного заняття №1  
Тема: Характеристика водного середовища. Показання та протипоказання до занять аквафітнесом**

Завдання:

1. Охарактеризувати аквафітнес як систему вправ в умовах водного середовища. Оптимальні умови для вдосконалення фізичної та психічної сфери людини.
2. Розкрити сутність показань та протипоказань до занять аквафітнесом. Значення дотримання показань в ході занять.
3. Удосконалити навички щодо пошуку літературних джерел та інформації в мережі Інтернету про аквафітнес.

Рекомендовані інформаційні джерела:

*Методичні рекомендації з проведення лабораторних занять  
з навчальної дисципліни*

*«Аквафітнес та основи персонального тренування»*

1. Єракова Л.А. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів факультету заочного навчання з дисципліни вільного вибору «Аквафітнес» / Л.А. Єракова, В.О. Підгайна, Н.О. Євпак, Н.П. Єременко Н.П.. Київ : Вид-во НУФВСУ, 2019. 25 с.

2. Аквааеробіка: методичні вказівки /уклад. :С.М. Киселевська, О.В. Чернявська. Київ : Вид-во КНУБА, 2016. 40 с.

**Зміст завдань до лабораторного заняття №2**

**Тема. Особливості проведення занять аквафітнесом на мілкій воді.**

Завдання:

1. Охарактеризувати сутність особливостей проведення занять аквафітнесом на мілкій воді. Визначити поняття «мілка вода».
2. Розв'язати ситуаційне завдання, пов'язане з проведенням занять на мілкій воді. Застосування базових елементів на мілкій воді. Особливості методики проведення занять з аквафітнесу на мілкій воді.
3. Удосконалити практичні уміння та навички щодо методики проведення занять з аквафітнесу на мілкій воді, необхідні для майбутньої професійної діяльності.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Куртова Г. Ю. Особливості фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом / Г. Ю. Куртова, О. О. Швед, Н. А. Давидова. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Збірник наукових праць / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 4 (29). С. 542-546.*

**Зміст завдань до лабораторного заняття №3**

**Тема. Особливості методики проведення занять на глибокій воді.**

Завдання:

1. Охарактеризувати сутність особливостей проведення занять аквафітнесом на глибокій воді. Визначити поняття «глибока вода».
2. Розв'язати ситуаційне завдання, пов'язане з проведенням занять на глибокій воді. Особливості методики проведення занять з аквафітнесу на глибокій воді. Застосування базових елементів на глибокій воді.
3. Удосконалити практичні уміння та навички щодо методики проведення занять з аквафітнесу на глибокій воді, необхідні для майбутньої професійної діяльності.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Головійчук І. Загальна характеристика планування аквафітнесу для студентів спеціальної медичної групи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Збірник*

наукових праць. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. Вип. 10. С. 192-196.

2. Куртова Г. Ю. Особливості фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом / Г. Ю. Куртова, О. О. Швед, Н. А. Давидова. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Збірник наукових праць / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 4 (29). С. 542-546.*

#### Зміст завдань до лабораторного заняття №4

##### Тема. Основні засоби і структура занять аквафітнесом.

Завдання:

1. Охарактеризувати основні засоби і структуру занять аквафітнесом. Визначити поняття «базові елементи аквафітнесу». Визначити поняття «безпечне тренування».
2. Розкрити сутність застосування базових елементів в ході занять аквафітнесом на мілкій та глибокій воді. Впровадження базових елементів аквафітнесу та їх різновиди.
3. Удосконалити практичні уміння та навички щодо застосування базових елементів в ході проведення занять з аквафітнесу, необхідні для майбутньої професійної діяльності.

#### Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Сальникова С. Характеристика професійно значущих знань, умінь та навичок як умови ефективного управління діяльністю тренера-викладача з аквафітнесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Збірник наукових праць. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 7 (33), Т. 2. С. 199-205.*

#### Зміст завдань до лабораторного заняття №5

##### Тема. Адаптація фізичних вправ до умов водного середовища

Завдання:

1. Охарактеризувати залежність застосування динамічних і статичних вправ від температурного режиму водного середовища. Психологічні, педагогічні та структурні закономірності занять аквафітнесом.
2. Розкрити сутність переносу вправ з суходолу у водне середовище; зміст та мета підготовчої, основної та заключної частини заняття; спрямованість впливу вправ на ті чи інші м'язові групи; змісту вправ на розслаблення.
3. Удосконалити практичні уміння та навички послідовності перенесення виконання вправ «з суходолу на воду»; підбору вправ у водному

середовищі та на суходолі для різних частин заняття (підготовчої, основної, заключної).

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Усачов Ю. Фізкультурно-оздоровчий потенціал засобів аквафітнесу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту : Науково-теоретичний журнал для спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту*. 2006. №1. С. 76-78.

Зміст завдань до лабораторного заняття №6

Тема: **Особливості виконання вправ на заняттях з аквафітнесу**

Завдання:

1. Охарактеризувати залежність надання навантажень в ході занять з аквафітнесу від рівня підготовленості, типу статури та віку осіб. Програми занять силової, аеробної та змішаної спрямованості. Програми занять для початківців, для середнього та просунутого рівня підготовленості.

2. Розв'язати ситуаційні завдання, пов'язані з проведенням програми занять силової, аеробної та змішаної спрямованості. Відображення спрямованості заняття з аквафітнесу в змісті та назві програми; зорового контакту з клієнтами.

3. Удосконалити практичні уміння та навички щодо побудови та показу вправ в ході занять аквафітнесом залежно від надання навантажень різним групам клієнтів, необхідні для майбутньої професійної діяльності.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Усачов Ю. Навчально-оздоровча спрямованість засобів аквафітнесу в процесі фізичного виховання дітей, підлітків та юнаків. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту : Науково-теоретичний журнал для спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту*. 2004. №1. С. 37-40.

Зміст завдань до лабораторного заняття №7

Тема: **Термінологія виконання вправ на заняттях з аквафітнесу.**

1. Охарактеризувати зміст та значення термінології в ході занять аквафітнесом.

2. Розкрити сутність термінів при виконанні вправ для м'язів рук та спини; м'язів ніг; м'язів живота; виконанні вправ, вихідному положенні. Виконання вправ на вдиху на видиху. Термінологія при зміні інтенсивності на заняттях аквафітнесом за рахунок темпу виконання вправ; за рахунок застосування зміни амплітуди рухів.

3. Удосконалити навички щодо пошуку літературних джерел та інформації в мережі Інтернету про термінологію виконання вправ на заняттях з аквафітнесу.

Рекомендовані інформаційні джерела:



1. Сальникова С. Структура та вміст професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів з аквафітнесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Збірник наукових праць*. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 5 (30). С. 273-278.

#### Зміст завдань до лабораторного заняття №8

##### **Обладнання, інвентар та спеціальні пристрої для занять аквафітнесом**

Завдання:

1. Охарактеризувати змістовну та матеріально-технічну складову занять аквафітнесом; спеціальні пристосування для занять.
2. Розкрити призначення обладнання, інвентаря та спеціальних пристроїв для занять аквафітнесом; значення спеціальних пристосувань для занять; устаткування для збільшення опору води; підтримуюче обладнання; обладнання для збільшення опору води.
3. Удосконалити практичні уміння та навички щодо застосування інвентаря та спеціального обладнання у процесі занять аквафітнесом залежно від мети заняття, рівня підготовленості, віку та типу статури займаючихся.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Аквааеробіка: методичні вказівки /уклад. :С.М. Киселевська, О.В. Чернявська. Київ : Вид-во КНУБА,2016.40 с.
2. Гуртова Т. В. Верифікація параметрів функціонального стану студентів, хворих на ожиріння, під впливом занять аквафітнесом у спеціальних медичних групах ВНЗ *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Збірник наукових праць* URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/20996>

#### Зміст завдань до лабораторного заняття №9

##### **Музичний супровід занять**

Завдання:

1. Охарактеризувати сутність впровадження музичного супровіду та його значення в ході занять аквафітнесом.
2. Розкрити зміст підбору музичного супроводу та рекомендованого темпу в залежності від завдань заняття. Вплив музичного супроводу на інтенсивність виконання вправ. Підбір музичного супроводу для різних частин заняття (підготовчої, основної, заключної); складу групи.
3. Удосконалити практичні уміння та навички щодо підбору музичного супроводу від рівня підготовленості, віку та типу статури; вірного

виконання вправ під музику; урахування музичних уподобань займаючихся аквафітнесом.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Гоглювата Н. Підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого зрілого віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту : Науково-теоретичний журнал для спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту*. 2007. № 1. С. 37-40.

### Зміст завдань до лабораторного заняття №10

#### Зміст занять з аквафітнесу. Управління групою на заняттях з аквафітнесу

Завдання:

1. Охарактеризувати вимоги до професійних якостей інструктора щодо змісту занять та управління групою в ході занять з аквафітнесом.

2. Розкрити значення розподілу команд і вказівок інструктора з аквафітнесу – (словесні та візуальні; жести). Перенесення виконання вправ «з суходолу на воду».

3. Удосконалити навички демонстрації вправ інструктором з аквафітнесу, необхідні в подальшій професійній діяльності.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Гоглювата Н. Оптимізація засобів аквафітнесу в кондиційному тренуванні жінок першого зрілого віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту : Науково-теоретичний журнал для спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту*. 2003. №1. С. 44-47.

### Зміст завдань до лабораторного заняття №11

#### Різноманітність програм занять з аквафітнесу

Завдання:

1. Охарактеризувати склад програм занять силової, аеробної та змішаної спрямованості. Програми занять для початківців, для середнього та просунутого рівня підготовленості. Програми занять силової, аеробної та змішаної спрямованості.

2. Розв'язати ситуаційне завдання, пов'язане з проведенням різних програм занять з аквафітнесу.

3. Удосконалити практичні уміння та навички щодо складання програм занять силової, аеробної та змішаної спрямованості, необхідні для подальшої професійної діяльності.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Гакман А. Оздоровчий вплив занять фітнесом на організм жінок першого зрілого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Збірник наукових праць* URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/33004>.

**Організація самостійної та індивідуальної роботи студентів**

№ з/п	Назви модулів і тем	Зміст завдань до СРС	Форми виконання /звітності
1.	Тема 1.1. Характеристика водного середовища. Показання та протипоказання до занять аквафітнесом.	Охарактеризувати фізичні властивості водного середовища; врахування впливу фізичних властивостей води в ході занять аквафітнесом. Показання та протипоказання до занять аквафітнесом.	Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №1
2.	Тема 1.2. Особливості проведення занять аквафітнесом.	Визначити поняття «безпечне тренування»; основні робочі положення. Особливості методики проведення занять на мілкій та глибокій воді	Модульна контрольна робота №1. Мультимедійна презентація на теми пов'язані з аквафітнесом.
3.	Тема 2.1. Основні засоби і структура занять аквафітнесом.	Розкрити поняття «базові елементи аквафітнесу». Зміст адаптації фізичних вправ до умов водного середовища. Застосування базових елементів на мілкій та глибокій воді; вправи аеробної спрямованості; впровадження базових елементів аквафітнесу та їх різновиди.	Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №2 Комплекс вправ з аквафітнесу на мілкій воді.
4.	Тема 2.2. Особливості виконання вправ на заняттях аквафітнесом.	Визначити особливості виконання вправ на заняттях аквафітнесом. Термінологія при виконанні вправ. Основні положення кистей рук, стопи при виконанні вправ; виконання вправ на вдиху на видиху, вихідне положення. Способи зміни інтенсивності на заняттях аквафітнесом.	Модульна контрольна робота №2. Комплекс вправ з аквафітнесу на глибокій воді.

5.	Тема 3.1. Обладнання, інвентар та спеціальні пристрої для занять аквафітнесом.	Розкрити значення музичного супроводу занять, темпу музичного супроводу, його вплив на інтенсивність виконання вправ; підбір музичного супроводу для різних частин заняття. Охарактеризувати рівень підготовленості та тип статури; застосування спеціальних пристосувань для занять аквафітнесом.	Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №3
6.	Тема 3.2. Зміст занять з аквафітнесу.	Розкрити управління групою на заняттях з аквафітнесу. Визначити вимоги до професійних якостей інструктора з аквафітнесу; різноманітність програм занять з аквафітнесу; програми занять силової, аеробної та змішаної спрямованості; перенесення виконання вправ «з суходолу на воду».	Модульна контрольна робота №3.

### Контроль якості знань

4.1. Оцінювання написання студентом власного тестового завдання з навчальної дисципліни «Аквафітнес та основи персонального тренування». Тестове завдання з навчальної дисципліни «Аквафітнес та основи персонального тренування», розроблене студентом, повинно складатися з 10 запитань і п'яти відповідей, одна з яких є правильною.

4.2. Оцінювання виконання студентом модульних контрольних робіт. Передбачено виконання 6 модульних контрольних робіт, які складаються з 20 тестових питань і п'яти відповідей, одна з яких правильна. Модульні контрольні роботи знаходяться на платформі Moodle.pnu.edu.ua на сторінці обов'язкової навчальної дисципліни «Аквафітнес та основи персонального тренування».

4.3. Оцінювання створення студентом власних мультимедійних презентацій на теми, пов'язані з професійною діяльністю у сфері аквафітнесу та персонального тренування.

4.4. Оцінювання комплексу вправ з аквафітнесу на мілкій воді.

4.5. Оцінювання комплексу вправ з аквафітнесу на глибокій воді.

Всього 100 балів.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	Зараховано
80-89	<b>B</b>	добре	
70-79	<b>C</b>		
65-69	<b>D</b>	задовільно	
60-64	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### Основні й допоміжні інформаційні джерела для вивчення курсу

#### Основні

1. Єракова Л.А. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів факультету заочного навчання з дисципліни вільного вибору «Аквафітнес» / Л.А. Єракова, В.О. Підгайна, Н.О. Євпак, Н.П. Єременко. Київ : Вид-во НУФВСУ, 2019. 25 с.
2. Аквааеробіка: методичні вказівки / уклад.: С.М. Киселевська, О.В. Чернявська. Київ : Вид-во КНУБА, 2016. 40 с.

#### Допоміжні

3. Гоглювата Н. Оптимізація засобів аквафітнесу в кондиційному тренуванні жінок першого зрілого віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту : Науково-теоретичний журнал для спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту*. 2003. №1. С. 44-47.
4. Гоглювата Н. Підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого зрілого віку. *Теорія і методика*

фізичного виховання і спорту : Науково-теоретичний журнал для спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту. 2007. № 1. С. 37-40.

5. Головійчук І. Загальна характеристика планування аквафітнесу для студентів спеціальної медичної групи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Збірник наукових праць*. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. Вип. 10. С. 192-196.

6. Куртова Г. Ю. Особливості фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом / Г. Ю. Куртова, О. О. Швед, Н. А. Давидова. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Збірник наукових праць / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 4 (29). С. 542-546.*

7. Сальникова С. Характеристика професійно значущих знань, умінь та навичок як умови ефективного управління діяльністю тренера-викладача з аквафітнесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Збірник наукових праць*. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 7 (33), Т. 2. С. 199-205.

8. Сальникова С. Структура та вміст професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів з аквафітнесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Збірник наукових праць*. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 5 (30). С. 273-278.

9. Усачов Ю. Навчально-оздоровча спрямованість засобів аквафітнесу в процесі фізичного виховання дітей, підлітків та юнаків. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту : Науково-теоретичний журнал для спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту*. 2004. №1. С. 37-40.

10. Усачов Ю. Фізкультурно-оздоровчий потенціал засобів аквафітнесу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту : Науково-теоретичний журнал для спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту*. 2006. №1. С. 76-78.

### Інформаційні джерела

11. Гакман А. Оздоровчий вплив занять фітнесом на організм жінок першого зрілого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Збірник наукових праць* URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/33004>

*Методичні рекомендації з проведення лабораторних занять  
з навчальної дисципліни*

*«Аквафітнес та основи персонального тренування»*

12. Гуртова Т. В. Верифікація параметрів функціонального стану студентів, хворих на ожиріння, під впливом занять аквафітнесом у спеціальних медичних групах ВНЗ *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Збірник наукових праць URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/20996>*

*Методичні рекомендації з проведення лабораторних занять  
з навчальної дисципліни  
«Аквафітнес та основи персонального тренування»*

## **ЗМІСТ**

Опис дисципліни.....	3
Основні програмні результати навчання та компетентності, які вони формують.....	4
Плани лабораторних занять.....	5
Організація самостійної та індивідуальної роботи студентів.....	11
Контроль якості знань.....	12
Основні й допоміжні інформаційні джерела для вивчення курсу.....	13



Методичні рекомендації з проведення лабораторних занять  
з навчальної дисципліни

«Аквафітнес та основи персонального тренування»

## **НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ**

(українською мовою)

### **Укладачі:**

**Філатова Зоя Іванівна**, доцент кафедри фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент.

**Козицька Алла Павлівна**, старший викладач кафедри фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

**Євтушок Марина Василівна**, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент.

### **Філатова З.І., Козицька А.П., Євтушок М.В.**

Методичні рекомендації з проведення лабораторних занять з навчальної дисципліни «Аквафітнес та основи персонального тренування» (Змістовий модуль «Аквафітнес») освітньо-професійної програми «Фітнес і фізкультурно-спортивна реабілітація» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього рівня першого (бакалаврського) освітнього ступеня бакалавр. Запоріжжя : Крокус, 2023. 17 с.

Підписано до друку

22.03.2023 р. Формат 60\*84. Папір офсетний

Друк різнограф. Умовн. друк. арк.

Замовлення №15680 Наклад 30 прим.

**Видано друком ТОВ «Крокус 2018»**

м.Запоріжжя, вул. Підденоукраїнська, 7

тел. (098) 02 90 900