



Общество с ограниченной ответственностью
"Региональный институт постдипломного образования"
445037, Самарская область, г Тольятти, Новый проезд, д. 8
Тел: +7 993 250 08 08, e-mail: Office@ripodpo.ru

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной образовательной программы повышения квалификации

«Методика проведения и организации занятий по аквафитнесу»

Цель – развить у учащихся профессиональную компетентность, нужную для ведения инновационной профессиональной деятельности, заключающейся в организации и осуществлении физкультурно-оздоровительных уроков и мероприятий с целью удовлетворения нужд обучающихся в развитии, поддержании и улучшении здоровья

Категория слушателей – тренеры, преподаватели и специалисты по физической культуре и спорту. Уровень образования: среднее профессиональное образование, высшее образование

Срок обучения – 144 часа

Форма обучения - заочная, с применением дистанционных образовательных технологий

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Лекции	ПЗ	
1	Теория аквафитнеса. Понятие и виды аквафитнеса	12	12	-	-
2	Основы аквааэробики	2	2	-	-
3	Гидроаэробика. Гидрошейпинг. Гидропрофилактика	2	2	-	-
4	Занятия в группах семейного плавания	2	2	-	-
5	Кондиционное и оздоровительное плавание	2	2	-	-
6	Методика аквафитнеса (аквааэробики)	12	12	-	-
7	Средства аквафитнеса. Терминология упражнений аквафитнеса	2	2	-	-
8	Средства аквааэробики и методика их применения на занятиях	2	2	-	-
9	Способы изменения интенсивности на занятиях аквааэробикой. Контроль эффективности фитнес-программ	2	2	-	-
10	Музыкальное сопровождение занятий	2	2	-	-
11	Особенности воздействия физических упражнений в воде на организм занимающихся	18	18	-	-
12	Основные и базовые элементы аквафитнеса	24	24	-	-
13	Материально-техническое обеспечение занятий	18	18	-	-
14	Особенности планирования и организации занятия по аквафитнесу	24	24	-	-
15	Правила техники безопасности при проведении уроков аквафитнеса	18	18	-	-
	Итоговая аттестация	2	-	2	Зачет
	Итого	144	142	2	

Режим занятий – определяется совместно с заказчиком (не менее 6 часов в день)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «РИПО»

Овченков В.Г.

04.08.2025

