



Силабус
навчальної дисципліни
АКВАФІТНЕС
2023-2024 навчальний рік

Освітня програма Тренерська діяльність в обраному виді спорту
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
Рівень вищої освіти перший бакалаврський

Викладач (і)	Волощук Катерина Вікторівна
Графік консультацій	Середа 12.50-13.30 год. Субота 08.00 – 09.20

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
3/90	8	22	60	залік

Семестр: восьмий

Мова навчання: українська

Ключові слова: аквафітнес, аквааеробіка, глибока та неглибока вода, силова аквааеробіка, ходьба, біг, стрибки, танцювальні елементи, «аеробні хвилі», «водний стретчинг», плавання, позиції, початкові положення, гребки, елементи і фігури синхронного плавання.

Мета та предмет курсу: Аквафітнес» надання студентам теоретичних основ методики побудови занять з аквафітнесу, навчити їх практично реалізовувати його основні положення в містах майбутньої професійної діяльності випускників.

Предмет курсу - основні принципи та закономірності побудови тренувального та змагального процесу в адаптивному спорті.

Компетентності та програмні результати навчання:

Знати:

- теоретичні та практичні основи проведення оздоровчих занять на воді;
- функціональний аспект особливостей систем організму людини та організму в цілому на заняттях з аквафітнесу;
- спеціальну термінологію фізичних вправ;
- сучасні методи і засоби проведення занять з аквафітнесу.

Вміти:

- аналізувати літературу стосовно оздоровчих занять у воді; застосовувати сучасні технології проведення занять;
- складати комплекси вправ з обладнанням і без нього;
- володіти технікою базових рухів ногами та руками, та будувати з них комбінації фізичних вправ.

Зміст курсу:

Тема 1. Техніка безпеки під час занять на воді. Вплив властивостей води на організм.

Тема 2. Основні відмінності тренування на суші і у воді. Координування узгодженості рухів при виконанні різних вправ.

Тема 4. Стрибкові вправи у воді. Аеробний комплекс вправ.

Тема 5. Формула зміни інтенсивності і дизайну вправ (S.W.E.A.T.)

Тема 6. Різновиди вправ з опорою на бортик басейну.

Тема 7. Комплекс вправ для м'язів верхніх та нижніх кінцівок.

Тема 8. Музичний квадрат. Імітація (демонстрація) рухів інструктором під музику. Керівництво групою.

Тема 9. Методика проведення уроків аквафітнеса (фрестайл, комбінації).

Методи навчання:

У процесі викладання навчальної дисципліни «Аквафітнес» використовуються наступні методи навчання: словесні методи (, пояснення, розповідь, бесіда); наочні методи (демонстрація, показ, спостереження); практичні методи (практична робота, вправи); робота з книгою (читання, конспектування, реферування).

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

основними видами навчальних занять є: практичні заняття і консультації. Підсумкові оцінки, отримані здобувачами за виконання всіх видів навчальних занять, можуть враховуватись при виставленні семестрової оцінки з даного освітнього компоненту. Здобувач повинен знати, що викладання освітнього компоненту ґрунтується на засадах академічної доброчесності – сукупності етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватись учасники освітнього процесу під час навчання, викладання з метою забезпечення довіри до результатів навчання. Вивчення курсу передбачає: проведення цілеспрямованої, системної роботи протягом всього терміну навчання; оптимізацію форм організації навчання, орієнтування змісту навчального матеріалу від модулів дисципліни на майбутню професійну діяльність фахівця, на розвиток професійної мотивації; забезпечення взаємозв'язку теоретичної і практичної підготовки здобувачів; системне формування мотиваційних установок щодо самостійної роботи в оволодінні здобувачами майбутнім фахом.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:

мультимедійне обладнання, інтерактивні дошки, ноутбук, система електронного забезпечення навчання – MOODLE, в якій розміщуються навчальні матеріали дисципліни.

Система оцінювання та вимоги: накопичувальна бально-рейтингова

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою		Оцінка шкалою ЄКТС
	Для підсумкового семестрового контролю, що включає екзамен, курсову роботу, практику	Для підсумкового семестрового контролю, що включає залік	Для всіх видів підсумкового контролю
90-100	відмінно	зараховано	A (відмінно)
65-89	добре		BC (добре)
50-64	задовільно		DE (задовільно)
35-49	незадовільно	не зараховано	FX (незадовільно) з можливістю повторного складання
1-34	незадовільно		F (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)

Основні

1. Оздоровче плавання : навч. посіб. / Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 200 с.
2. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 2017. – 217 с.
3. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник / Д. В. Бермудес . – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 216 с.

4. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.

5. Школа О. М. Теорія та методика навчання: аеробіка: навч.-метод. посіб. / О. М. Школа, І. М. Журавльова. – ФОР Бровін О. В., 2015. – 295 с

Додаткові:

1.Атамась О. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження техніки оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Основи здоров'я і фізична культура. – 2007. - №1. – С. 10-13.

2.Левицький В. В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / В. В. Левицький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. - № 2. – С. 162-169.

3.Методичні рекомендації для самостійних занять по аквааеробіці для студентів і викладачів, аспірантів кафедри фізичного виховання й спорту. / укладач Н.Л. Семенова, Л.В. Харківська, В.А. Харківський. - Донецьк : ДонНТУ, 2009.- 36с.

4.Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с.

5.Середа І.О. Переваги аквааеробіки в системі занять студентами аквафітнесом / Сльов'янськ, 2016 с. 147-153.

6.Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практич. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота – К.: Кондор, 2007. – 164 с.

7.Шандригось Г. А. Аеробіка, як навчальна дисципліна у підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту / Г. А. Шандригось // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. - №6. – С. 3-5.

Інтернет-ресурси

1. Бібліотека БДПУ <http://edu.bdpu.org>
2. Сайт БДПУ <http://bdpu.org>
3. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua/>