



Силабус
навчальної дисципліни
Аквафітнес
2021-2022 навчальний рік

Освітня програма Фізична культура і спорт. Тренерська діяльність з виду спорту.

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Рівень вищої освіти перший. Бакалавр

Викладач (і)	Мацухова Єлизавета Євгенівна викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
Посилання на сайт	https://edu.bdpu.org
Контактний тел.	0615372288
Е-mail викладача:	Elizabeth1411@ukr.net
Графік консультацій	Вівторок 14.35; четвер 13.00.

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Форма навчання	Кількість кредитів/годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
денна	3 90	-	24	66	залік
заочна	3 90	6	4	80	залік

Семестр: 6.

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.

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні:

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.

Тема 3. 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. Формула глибокої води (A.B.Y.S.S.S.)

Тема 7. Різновиди вправ з опорою на бортік басейну.

Тема 8. Комплекс вправ для м'язів верхніх та нижніх кінцівок.

Тема 9. Музичний квадрат. Імітація (демонстрація) рухів інструктором під музику. Керівництво групою.

Тема 10. Методика проведення уроків аквафітнеса (фрістайл, комбінації).

Тема 11. Аквааеробіка з елементами танцю.

Тема 12. Комплекс вправ «Водний стретчинг».

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: 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 керуватися 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:

- "Зараховано" (90-100 балів) – здобувач міцно засвоїв теоретичний матеріал, глибоко і всебічно знає зміст освітнього компоненту, основні положення наукових першоджерел та рекомендованої літератури, логічно мислить і будує відповідь, вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі практичного матеріалу, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, пов'язує програмовий матеріал із профілем, демонструє високий рівень засвоєння практичних навичок.
- " Зараховано " (75-89 балів) – здобувач добре засвоїв теоретичний матеріал, завдання виконано повністю, відповідь обґрунтовано, висновки та пропозиції аргументовано й оформлено належним чином.
- " Зараховано " (65-74 балів) – здобувач добре засвоїв теоретичний матеріал, але припускається певних помилок у логіці викладу теоретичного змісту або при аналізі практичного.
- "Зараховано " (58-64 балів) – здобувач в основному опанував теоретичними знаннями навчальної дисципліни, орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, якщо допущені незначні помилки в розкритті термінів чи оформленні.
- " Зараховано " (50-57 балів) – здобувач в основному опанував теоретичними знаннями навчальної дисципліни, орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, але непереконливо відповідає, плутає поняття, додаткові питання викликають невпевненість або відсутність стабільних знань; відповідаючи на запитання практичного характеру, виявляє неточності у знаннях, не вміє оцінювати факти та явища, пов'язувати їх із майбутньою діяльністю.
- "Незараховано" (1-49 балів) – здобувач не опанував навчальний матеріал дисципліни, не знає наукових фактів, визначень, майже не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутні наукове мислення, та сформованість практичних навичок.

Якщо здобувач з неповажних причин не з'явився на підсумкову атестацію, а також не володіє достатнім рівнем знань та сформованістю професійних умінь з означеного курсу, рівень його навчальних досягнень

оцінюється незадовільно за національною шкалою та шкалою ECTS 1 – 34 F з обов'язковим повторним курсом.

Список рекомендованих джерел:

Базова

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. – ФОП Бровін О. В., 2015. – 295 с

Допоміжна

1. 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.
2. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с.

Інформаційні ресурси

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