|  |  |
| --- | --- |
|  | ЗАТВЕРДЖЕНОМетодичною радою університетувід 26.02.2020(протокол №5) |
|  | **Силабус**навчальної дисципліниАквафітнес2021-2022 навчальний рік |

Освітня програма Фізична культура і спорт. Фітнес та рекреація

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 |
| **E-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 | 10 | 14 | 56 | екзамен |

**Семестр:** осінній.

**Мова навчання:** українська.

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

**Мета та предмет курсу:** Аквафітнес» є надати студентам теоретичні основи методики побудови занять з аквафітнесу, а також 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.Е.А.T.)*

*Тема 6. Формула глибокої води (A.B.Y.S.S.S.)*

*Тема 7. Різновиди вправ з опорою на бортик 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 (фристайл, 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 (лекція, 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: лекції, 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:**

• "Відмінно" (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.

• "Добре" (75-89 балів) – здобувач добре засвоїв теоретичний матеріал, завдання виконано повністю, відповідь обґрунтовано, висновки та пропозиції аргументовано й оформлено належним чином.

• "Добре" (65-74 балів) – здобувач добре засвоїв теоретичний матеріал, але припускається певних помилок у логіці викладу теоретичного змісту або при аналізі практичного.

• "Задовільно" (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.

• "Задовільно" (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.

• "Незадовільно" (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 кафедрі 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.

**Інформаційни 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/*](http://www.nbuv.gov.ua/)