

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

Повна назва навчальної дисципліни	Основи методики занять аквафітнесом
Повна офіційна назва закладу вищої освіти	Сумський державний університет
Повна назва структурного підрозділу	Навчально-науковий медичний інститут. Кафедра фізичного виховання і спорту
Розробник(и)	Петренко Наталія Володимирівна
Рівень вищої освіти	Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл
Семестр вивчення навчальної дисципліни	16 тижнів протягом 3-го семестру
Обсяг навчальної дисципліни	Обсяг становить 5 кред. ЄКТС, 150 год. Для денної форми навчання 64 год. становить контактна робота з викладачем (24 год. лекцій, 40 год. лабораторних занять), 86 год. становить самостійна робота.
Мова викладання	Українська

2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі

Статус дисципліни	Обов'язкова навчальна дисципліна для освітньої програми "Фізична культура і спорт"
Передумови для вивчення дисципліни	Теорія і методика фізичного виховання, Анатомія людини, основи динамічної анатомії, Фізіологія людини і спорту
Додаткові умови	Додаткові умови відсутні
Обмеження	Обмеження відсутні

3. Мета навчальної дисципліни

Метою вивчення дисципліни є формування комплексних знань, вмінь та навичок застосувати різноманітні види рухової активності у водному середовищі для здійснення професійної діяльності; набуття умінь та навичок науковометодичної діяльності, необхідних у професійній діяльності фахівця з фізичної культури; опанування практичними навичками з організації та проведення тренувань.

4. Зміст навчальної дисципліни

Тема 1 Теоретичні основи аквафітнесу

Вступ до дисципліни «Основи методики занять аквафітнесом». Історія виникнення аквафітнесу, мета та завдання. Основні поняття і визначення.

<p>Тема 2 Теоретичні основи аквафітнесу. Класифікація програм аквафітнесу. Методи і принципи навчання. Структура та зміст занять. Показання та протипоказання до занять, правила безпеки на заняттях аквафітнесом.</p>
<p>Тема 3 Теоретичні основи аквафітнесу. Особливості проведення занять у водному середовищі. Фізичні властивості води. Фізіологічні особливості тренування у водному середовищі.</p>
<p>Тема 4 Особливості проведення занять у водному середовищі. Структура і побудова занять за різними програмами аквафітнесу. Теоретичні аспекти аквааеробіки. Основні засоби, структура заняття аквааеробікою.</p>
<p>Тема 5 Особливості проведення занять у водному середовищі Теоретико-методичні основи застосування та відбору вправ для занять у водному середовищі.</p>
<p>Тема 6 Програмування фітнес-тренувань Програмування фітнес-тренувань. Принципи фітнес-тренування. Планування фітнес-програми. Керування фітнес-програмою.</p>
<p>Тема 7 Фізіологічні основи оздоровчих тренувань Зміни в організмі людини у процесі занять фізичними вправами за різними видами рухової активності</p>
<p>Тема 8 Фізіологічні основи спортивного тренування Загальна характеристика фізичного навантаження. Зміни в організмі під час навантажень різної потужності та тривалості</p>
<p>Тема 9 Оздоровче плавання Програмування занять з оздоровчих видів плавання. Ігри та розваги на воді.</p>
<p>Тема 10 Особливості проведення занять з різними групами населення Особливості проведення занять з різними групами населення. Вікові категорії. Характеристика фізичних навантажень для різних вікових категорій</p>
<p>Тема 11 Особливості проведення занять з різними групами населення Дитячі аквапрограми. Програми реабілітації у воді</p>
<p>Тема 12 Види та методи контролю у процесі занять фізичними вправами та спортом Методи контролю та самоконтролю під час занять фізичними вправами</p>

5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

РН1	Визначати проблемне коло питань у професійній галузі, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем
-----	--

PH2	Збирати дані та аналізувати рухові дії людини, з використанням сучасних інформаційних технологій, для планування тренувальної діяльності
PH3	Вибирати сучасні форми організації занять за різними видами рухової активності у водному середовищі з метою розвитку рухових якостей людини
PH4	Вміти проводити роз'яснювальну роботу серед різних груп населення з метою зміцнення як особистого так і громадського здоров'я, застосовуючи рухову активність та її види
PH5	Знати методи оцінки рухової активності, фізичного стану людини. Вміти організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи
PH6	Вміти застосовувати популярні види рухової активності у водному середовищі з метою організації оздоровчих тренувань з різними категоріями населення
PH7	Аналізувати стан розвитку та проблемні питання у професійному середовищі та вміти аргументовано приймати управлінські рішення для вирішення проблем

6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів

Програмні результати навчання, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна.
Для спеціальності 017 Фізична культура і спорт:

PR2	Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
PR4	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення
PR7	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами
PR9	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
PR10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
PR13	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості
PR19	Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

7. Роль освітнього компонента у формуванні соціальних навичок

Загальні компетентності та соціальні навички, формування яких забезпечує навчальна дисципліна:

CH1	Здатність працювати в команді.
-----	--------------------------------

СН2	Здатність бути критичним і самокритичним.
-----	---

8. Види навчальних занять

Тема 1. Теоретичні основи аквафітнесу	
Лк1 "Теоретичні основи аквафітнесу" (денна)	Теоретичні основи аквафітнесу Вступ до дисципліни «Основи методики занять аквафітнесом». Історія виникнення аквафітнесу, мета та завдання. Основні поняття і визначення
Лб1 "Вступ до дисципліни «Основи методики занять аквафітнесом»" (денна)	Історія виникнення аквафітнесу, мета та завдання. Основні поняття і визначення. Порівняльний аналіз програм занять у водному середовищі вітчизняних та закордонних фітнес-клубів. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ППС; гімнастична зала к-3), а також у приміщенні басейну "Олімпійський".
Тема 2. Теоретичні основи аквафітнесу.	
Лк2 "Класифікація програм аквафітнесу" (денна)	Класифікація програм аквафітнесу. Методи і принципи навчання. Структура та зміст занять. Показання та протипоказання до занять, правила безпеки на заняттях аквафітнесом. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ППС; гімнастична зала к-3), а також у приміщенні басейну "Олімпійський"
Лб2 "Класифікація програм аквафітнесу" (денна)	Класифікація програм у водному середовищі: аквааеробіка; аквафітнес; дистанційне плавання; ігри та розваги на воді. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ППС; гімнастична зала к-3), а також у приміщенні басейну "Олімпійський"
Лб3 "Методи, принципи, структура та зміст занять." (денна)	Методи і принципи навчання. Структура та зміст занять. Показання та протипоказання до занять, правила безпеки на заняттях аквафітнесом. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ППС; гімнастична зала к-3), а також у приміщенні басейну "Олімпійський"
Тема 3. Теоретичні основи аквафітнесу.	
Лк3 "Особливості проведення занять у водному середовищі" (денна)	Особливості проведення занять у водному середовищі. Фізичні властивості води. Фізіологічні особливості тренування у водному середовищі.

<p>Лб4 "Особливості проведення занять у водному середовищі." (денна)</p> <p>Фізичні властивості води. Фізіологічні особливості тренування у водному середовищі. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ППС; гімнастична зала к-3), а також у приміщенні басейну "Олімпійський"</p>
<p>Тема 4. Особливості проведення занять у водному середовищі.</p>
<p>Лк4 "Особливості проведення занять у водному середовищі" (денна)</p> <p>Структура і побудова занять за різними програмами аквафітнесу. Теоретичні аспекти аквааеробіки. Основні засоби, структура заняття аквааеробікою</p>
<p>Лб5 "Структура і побудова занять за різними програмами аквафітнесу." (денна)</p> <p>Теоретичні аспекти аквааеробіки. Основні засоби, структура заняття аквааеробікою. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ППС; гімнастична зала к-3), а також у приміщенні басейну "Олімпійський"</p>
<p>Лб6 "Аквааеробіка: зміст, структура та принципи" (денна)</p> <p>Основні засоби, структура заняття аквааеробікою. Вивчення даної теми передбачає практичну роботу у приміщенні басейну "Олімпійський"</p>
<p>Лб7 "Теоретичні та практичні аспекти аквааеробіки" (денна)</p> <p>Демонстрація програми занять з аквааеробіки. Вивчення даної теми передбачає практичну роботу у приміщенні басейну "Олімпійський"</p>
<p>Лб8 "Структура і побудова занять за різними програмами аквафітнесу." (денна)</p> <p>Структура і побудова занять за різними програмами аквафітнесу. Основні засоби, структура заняття аквафітнесом: акванудлз; аквагантелі. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу у приміщенні басейну "Олімпійський"</p>
<p>Тема 5. Особливості проведення занять у водному середовищі</p>
<p>Лк5 "Теоретико-методичні основи застосування та відбору вправ для занять у водному середовищі." (денна)</p> <p>Теоретико-методичні основи застосування та відбору вправ для занять у водному середовищі. Дозування. Вибір вправ. Інтенсивність. Принцип відповідності.</p>
<p>Лб9 "Теоретико-методичні основи застосування та відбору вправ для занять у водному середовищі." (денна)</p> <p>Дозування фізичного навантаження; правильний вибір різноманітних засобів, форм, принципів та методичних прийомів дозування фізичних вправ у водному середовищі. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ППС; гімнастична зала к-3), а також у приміщенні басейну "Олімпійський"</p>

<p>Лб10 "Теоретико-методичні основи застосування та відбору вправ для занять у водному середовищі." (денна)</p> <p>Розробка комплексів вправ для осіб з різним рівнем фізичного стану та фізичної підготовленості. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ППС; гімнастична зала к-3), а також у приміщенні басейну "Олімпійський"</p>
<p>Тема 6. Програмування фітнес-тренувань</p>
<p>Лкб "Програмування фітнес-тренувань." (денна)</p> <p>Принципи фітнес-тренування. Планування фітнес-програми. Керування фітнес-програмою. Організація персонального тренінгу у фітнес-програмі.</p>
<p>Лб11 "Програмування фітнес-тренувань у водному середовищі" (денна)</p> <p>Принципи фітнес-тренування. Планування фітнес-програми. Керування фітнес-програмою. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ППС; гімнастична зала к-3), а також у приміщенні басейну "Олімпійський"</p>
<p>Тема 7. Фізіологічні основи оздоровчих тренувань</p>
<p>Лк7 "Фізіологічні основи оздоровчих тренувань" (денна)</p> <p>Зміни в організмі людини у процесі занять фізичними вправами за різними видами рухової активності</p>
<p>Лб12 "Фізіологічні основи оздоровчого тренування" (денна)</p> <p>Зміни в організмі людини у процесі занять фізичними вправами. Зміни функціонального стану. Зміни рівня фізичної підготовленості. Відновлення. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ППС; гімнастична зала к-3), а також у приміщенні басейну "Олімпійський"</p>
<p>Тема 8. Фізіологічні основи спортивного тренування</p>
<p>Лк8 "Фізіологічні основи спортивного тренування" (денна)</p> <p>Оздорожче тренування. Зміни в організмі під час навантажень різної потужності та тривалості</p>
<p>Лб13 "Фізіологічні основи спортивного тренування" (денна)</p> <p>Загальна характеристика фізичного навантаження. Зміни в організмі під час навантажень різної потужності та тривалості. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ППС; гімнастична зала к-3), а також у приміщенні басейну "Олімпійський"</p>
<p>Тема 9. Оздоровче плавання</p>

<p>Лк9 "Оздоровче плавання" (денна)</p> <p>Оздоровче плавання. Програмування занять з оздоровчих видів плавання. Ігри та розваги на воді.</p>
<p>Лб14 "Оздоровче плавання" (денна)</p> <p>Програмування занять з оздоровчих видів плавання. Ігри та розваги на воді. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ППС; гімнастична зала к-3), а також у приміщенні басейну "Олімпійський"</p>
<p>Тема 10. Особливості проведення занять з різними групами населення</p>
<p>Лк10 "Особливості проведення занять з різними групами населення" (денна)</p> <p>Особливості проведення занять з різними групами населення. Вікові категорії. Характеристика фізичних навантажень для різних вікових категорій</p>
<p>Лб15 "Особливості проведення занять з різними групами населення" (денна)</p> <p>Вікові категорії. Характеристика фізичних навантажень для різних вікових категорій. Заняття у воді для дітей молодшого шкільного віку. Підлітки. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ППС; гімнастична зала к-3), а також у приміщенні басейну "Олімпійський"</p>
<p>Лб16 "Особливості проведення занять з різними групами населення." (денна)</p> <p>Вікові категорії. Характеристика фізичних навантажень для різних вікових категорій. Перший зрілий вік. Другий зрілий вік. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ППС; гімнастична зала к-3), а також у приміщенні басейну "Олімпійський"</p>
<p>Тема 11. Особливості проведення занять з різними групами населення</p>
<p>Лк11 "Дитячі аквапрограми. Програми реабілітації у воді" (денна)</p> <p>Особливості проведення занять з різними групами населення. Дитячі аквапрограми. Програми реабілітації у воді</p>
<p>Лб17 "Особливості проведення занять з різними групами населення" (денна)</p> <p>Вікові категорії. Характеристика фізичних навантажень для різних вікових категорій. Зрілий та похилий вік. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ППС; гімнастична зала к-3), а також у приміщенні басейну "Олімпійський"</p>
<p>Лб18 "Особливості проведення занять з різними групами населення" (денна)</p> <p>Дитячі аквапрограми: види; особливості проведення. Розробка програми занять з дітьми різних вікових категорій. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичного виховання і спорту (гімнастична зала к-3), а також у приміщенні басейну "Олімпійський"</p>

Лб19 "Особливості проведення занять з різними групами населення" (денна) Програми реабілітації у водному середовищі. Розробка структури та змісту занять з урахуванням мети та завдань реабілітацій (спортивна травма). Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичного виховання і спорту (гімнастична зала к-3), а також у приміщенні басейну "Олімпійський"
Тема 12. Види та методи контролю у процесі занять фізичними вправами та спортом
Лк12 "Види та методи контролю у процесі занять фізичними вправами та спортом" (денна) Види та методи контролю у процесі занять фізичними вправами та спортом Методи контролю та самоконтролю під час занять фізичними вправами
Лб20 "Види та методи контролю у процесі занять фізичними вправами та спортом" (денна) Складання диференційованого заліку

9. Стратегія викладання та навчання

9.1 Методи викладання та навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

МН1	Лекційне навчання
МН2	Командно-орієнтоване навчання (TBL)
МН3	Практикоорієнтоване навчання
МН4	Самостійне навчання
МН5	Електронне навчання

Викладання дисципліни відбувається із застосуванням сучасних методів навчання (TBL), які сприяють не тільки розвитку фахових здібностей, а й стимулюють до творчого мислення

Набуття студентами soft skills здійснюється протягом усього періоду вивчення дисципліни. Здатність до аналітичного та критичного мислення, роботі в команді, наполегливість формується під час командно -, практико-орієнтованого навчання, знання та розуміння предметної області здобувається протягом лекцій, практичних занять, самонавчання. Електронне навчання стимулює здатність до використання інформаційних технологій. спонукає до розвитку визначеності та наполегливості щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.

9.2 Види навчальної діяльності

НД1	Інтерактивні лекції
НД2	Підготовка до практичних занять
НД3	Електронне навчання у системах (Google Meet, MIX)
НД4	Робота з підручниками та релевантними інформаційними джерелами
НД5	Виконання практичних завдань

10. Методи та критерії оцінювання

10.1. Критерії оцінювання

Визначення	Чотирибальна національна шкала оцінювання	Рейтингова бальна шкала оцінювання
Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	$90 \leq RD \leq 100$
Вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	$82 \leq RD < 89$
Загалом правильна робота з певною кількістю помилок	4 (добре)	$74 \leq RD < 81$
Непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	$64 \leq RD < 73$
Виконання задовольняє мінімальним критеріям	3 (задовільно)	$60 \leq RD < 63$
Можливе повторне складання	2 (незадовільно)	$35 \leq RD < 59$
Необхідний повторний курс з навчальної дисципліни	2 (незадовільно)	$0 \leq RD < 34$

10.2 Методи поточного формативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МФО1 Взаємооцінювання (peer assessment)	Партнерська взаємодія, спрямована на покращення результатів навчальної діяльності за рахунок порівняння власного поточного рівня успішності із попередніми показниками. Забезпечує можливість аналізу власної освітньої діяльності	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Корегування спільно зі здобувачами підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання
МФО2 Настанови викладача в процесі виконання практичних завдань	У настановах розкриваються методи педагогічного контролю за професійною діяльністю здобувачів. Ефективність визначається дотриманням усіх етапів виконання практичних завдань. Результативністю сформованості необхідних практичних умінь і навичок залежить від рівня сформованості практичної компетентності.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Консультування студентів, спостереження, визначення помилок
МФО3 Перевірка та оцінювання практичних навичок	Відпрацювання практичних навичок	Протягом усього періоду навчання. На останньому занятті студент має успішно виконати практичні навички	Успішне виконання практичних навичок з дисципліни є допуском до складання іспиту. Максимальна кількість балів - 20, мінімальне - 12

МФО4 Завдання оцінювання рівня практичної та теоретичної підготовки	Оцінка набутих теоретичних знань із тематики дисципліни. Проводиться на кожному практичному занятті на основі комплексного оцінювання діяльності студента, що включає контроль рівня теоретичної підготовки, виконання самостійної роботи згідно тематичного плану	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Зворотний зв'язок спрямований на підтримку самостійної роботи студентів, виявлення недоліків та оцінку рівня набутих теоретичних знань
МФО5 Дискусії у фокус-групах	Метод дозволяє залучити всіх учасників до процесу обговорення та обґрунтування власної думки шляхом багатосторонньої комунікації, розвинути вміння вести професійну дискусію, виховати повагу до колег та здатність до генерації альтернативних ідей і пропозицій.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Оцінка здатності студента до роботи в команді, вміння обґрунтовувати свої рішення, визначення рівня теоретичної підготовки, що відображається у відповідній оцінці

10.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МСО1 Підсумковий контроль: диференційований залік	Складання практично-орієнтованого іспиту. До складання іспиту допускаються здобувачі, які успішно засвоїли матеріал з дисципліни, склали практичні навички	Відповідно до розкладу	Здобувач може отримати 40 балів за іспит. Мінімальна кількість балів, яку має отримати студент -24 бали
МСО2 Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовки	Включає в себе усне опитування, поточне тестування. Студенти, які залучені до дослідницької діяльності, мають можливість презентувати результати власних досліджень на конференціях, конкурсах студентських наукових робіт тощо (заохочувальна діяльність, додаткові бали)	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Проводиться на кожному занятті результат виконання НД впливає на комплексну оцінку за практичне заняття

Контрольні заходи:

	Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів	Можливість перескладання з метою підвищення оцінки
3 семестр	100 балів		
МСО1. Підсумковий контроль: диференційований залік	40		
демонстрація практичних навичок	40	24	Так
МСО2. Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовки	60		
тестування (1 тест x 20 балів)	20	12	Так
демонстрація практичних навичок (виконання рухового завдання)	40	24	Так

Під час засвоєння матеріалів модулю студенту за кожне практичне заняття присвоюється максимум 5 балів (оцінка виставляється в традиційній 4 бальній системі оцінювання). Наприкінці навчального року обраховується середнє арифметичне успішності студента. Максимальна кількість балів, яку студент може отримати на практичних заняттях протягом навчального року – 60. Кількість балів студента вираховується за формулою помножити на середнє арифметичне та поділити на 5. Обов'язковою умовою допуску до заліку є успішне виконання практичних навичок на останньому занятті з дисципліни. Максимальна кількість балів, яку може отримати студент - 20 балів, мінімальна - 12 балів. Максимальна кількість балів за поточну навчальну діяльність студента - 60. Студент допускається до заліку за умови виконання вимог навчальної програми та у разі, якщо за поточну навчальну діяльність він набрав не менше 60 балів: 40 балів під час практичних занять, 20 балів за тестування. Диференційований залік проводиться відповідно до розкладу в період сесії, зараховується студенту, якщо він набрав не менше 20 балів з 40. Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за виконання індивідуального дослідницького проекту (захист студентської наукової роботи 10 балів, виступ на конференції, стендова доповідь на конференції, тези доповідей - 5 балів). Загальний бал з дисципліни не може перевищувати 100 балів. Передбачена можливість перезарахування балів, отриманих за системою неформальної освіти відповідно до Положення.

11. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

11.1 Засоби навчання

ЗН1	Інформаційно-комунікаційні системи
ЗН2	Бібліотечні фонди
ЗН3	Комп'ютери, комп'ютерні системи та мережи
ЗН4	Мультимедіа, відео- і звуковідтворювальна, проєкційна апаратура (відеокамери, проєктори, екрани, смартдошки тощо)

ЗН5	Спортивні споруди/приміщення та обладнання (Центр студентського спорту, зали для шейпінгу та аеробіки, плавальні басейни.. Обладнання: аквадошки, аквагантелі, аквапояси.
-----	---

11.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

Основна література	
1	Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичній підготовці здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України [Текст] : метод. рек. / [А. Ю. Мартишко, В. В. Бондаренко, С. М. Козенко та ін.]. - Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2023. – 75 с.
2	Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. / А. В. Гакман. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.
3	Плавання з методикою викладання : навчально-методичний посібник / укл. : М.Ю. Ячнюк, І.О. Ячнюк, Ю.Б. Ячнюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с.
4	Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2020. – 194 с. – Назва з титульного екрана. Навчальний посібник. – Черкаси, 2020. - 194
5	Ворона В.В., Заяц С.В. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» / В.В. Ворона, С.В. Заяц – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. – 167 с.
Допоміжна література	
6	Adami M. R. Aqva fitness. London: A. Dorling Kindersley Book, 2019. 160p.
7	Петренко Н.В. Колдовський А. В. Пошук шляхів удосконалення підходів щодо відновлення функціонального стану спортсменів після захворювань на коронавірусні інфекції.Rehabilitation & Recreation : науковий журнал. – Рівне : Видавничий дім «Гельветика», 2023. – No 14. – С. 207-214.
8	Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 2017. – 217 с.
9	Аквааеробіка: методичні вказівки / Киселевська С. М., Чернявська О. В.. Київ : КНУБА, 2016. 40 с.
Інформаційні ресурси в Інтернеті	
10	Закон України «Про фізичну культуру і спорт» http://www.rada.gov.ua