

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Навчально-науковий медичний інститут

Кафедра фізичного виховання і спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

ОСНОВИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ

Рівень вищої освіти	Перший рівень
Спеціальність: освітня програма	017 Фізична культура і спорт: Фізична культура і спорт

Затверджено рішенням Ради з якості ННМІ

Голова Ради з якості ННМІ

Петрашенко Вікторія Олександрівна

ДАНІ ПРО ПОГОДЖЕННЯ

Розробник

Петренко Наталія Володимирівна

Розглянуто і схвалено на засіданні робочої проєктної групи (РПГ) освітньої програми Фізична культура і спорт	Керівник РПГ (гарант програми) Ворона Віта Вікторівна
Розглянуто і схвалено на засіданні Кафедра фізичного виховання і спорту	Завідувач кафедри Петренко Наталія Володимирівна

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
Тривалість вивчення навчальної дисципліни	один семестр
Обсяг навчальної дисципліни	Обсяг становить 5 кред. ЄКТС, 150 год. Для денної форми навчання 66 год. становить контактна робота з викладачем (24 год. лекцій, 42 год. практичних занять), 84 год. становить самостійна робота. Для заочної форми навчання 16 год. становить контактна робота з викладачем (8 год. лекцій, 8 год. практичних занять), 134 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, Основи теорії та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Додаткові умови	Додаткові умови відсутні
Обмеження	Обмеження відсутні

3. Мета навчальної дисципліни

Метою вивчення дисципліни є формування у студентів комплексних знань, умінь та навичок щодо ефективного застосування різних видів рухової активності у водному середовищі для зміцнення здоров'я, та розвитку рухових якостей людини. Важливим аспектом є опанування практичними навичками організації та проведення тренувальних занять і фізкультурно-оздоровчих заходів для різних груп населення.

4. Зміст навчальної дисципліни

<p>Тема 1 Аквафітнес, як популярний вид рухової активності.</p> <p>Вступ до дисципліни «Основи методики занять аквафітнесом». Формування фізичної культури людини засобами аквафітнесу. Історія виникнення аквафітнесу, мета та завдання. Основні поняття і визначення. Професійний розвиток у сфері фітнес-індустрії.</p>
<p>Тема 2 Теоретичні основи аквафітнесу.</p> <p>Класифікація програм аквафітнесу. Методи і принципи навчання. Структура та зміст занять. Показання та протипоказання до занять, правила безпеки на заняттях аквафітнесом. Особливості проведення занять у водному середовищі. Фізичні властивості води. Фізіологічні особливості тренування у водному середовищі.</p>
<p>Тема 3 Організація занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі..</p> <p>Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності для різних груп населення. Форми. Види занять. Програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для дітей та підлітків. Програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для людей зрілого віку.</p>
<p>Тема 4 Форми організації занять</p> <p>Розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.. 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</p> <p>Теоретико-методичні основи застосування та відбору вправ для занять у водному середовищі.</p>
<p>Тема 6 Програмування фітнес-тренувань.</p> <p>Програмування фітнес-тренувань. Принципи, засоби і методи фітнес-тренувань. Планування занять для реалізації фітнес-програми. Управління фітнес-програмою: Оцінка потреб клієнтів: визначення індивідуальних цілей, рівня фізичної підготовленості та можливих обмежень: розробка програми тренувань: створення структурованого плану, який враховує різні види фізичної активності, їх інтенсивність, частоту та тривалість: моніторинг і корекція програми.</p>
<p>Тема 7 Фізіологічні основи оздоровчого тренування</p> <p>Зміни в організмі людини у процесі занять фізичними вправами за різними видами рухової активності. Позитивний вплив занять у водному середовищі на організм людини.</p>
<p>Тема 8 Методи оцінки функціонального стану у процесі тренувань</p> <p>Фізичний стан як основа програмування занять з кондиційного тренування, Загальна характеристика фізичного навантаження. Зміни в організмі під час навантажень різної потужності та тривалості.</p>
<p>Тема 9 Оздоровче плавання</p> <p>Програмування занять з оздоровчих видів плавання. Ігри та розваги на воді.</p>

<p>Тема 10 Організація фізкультурно-оздоровчих заходів з різними групами населення. Особливості організації та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів з різними групами населення. Аналіз досвіду впровадження оздоровчих програм інших країн світу. Вікові категорії. Характеристика фізичних навантажень для різних вікових категорій</p>
<p>Тема 11 Особливості проведення занять з різними групами населення Аналіз досвіду впровадження оздоровчих програм інших країн світу. 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. Методи оцінки рухової активності людини. Контроль функціонального стану організму людини. Принципи раціонального харчування під час занять оздоровчими видами рухової активності.</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
РН2	Вибирати сучасні форми організації занять за різними видами рухової активності у водному середовищі з метою розвитку рухових якостей людини
РН3	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
РН4	Знати методи оцінки рухової активності, фізичного стану людини. Вміти організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи
РН5	Вміти застосовувати популярні види рухової активності у водному середовищі з метою організації оздоровчих тренувань з різними категоріями населення
РН6	Аналізувати стан розвитку та проблемні питання у професійному середовищі та вміти аргументовано приймати 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:

ПР5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег
ПР7	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
ПР9	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.

ПР10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
ПР13	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
ПР21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

7. Роль освітнього компонента у формуванні соціальних навичок

Компетентності та соціальні навички, формування яких забезпечує навчальна дисципліна:

СН1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
СН2	Здатність планувати та управляти часом.
СН3	Здатність бути критичним і самокритичним.
СН4	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

8. Види навчальних занять

Тема 1. Аквафітнес, як популярний вид рухової активності.	
Лк1 "Аквафітнес, як популярний вид рухової активності." Теоретичні основи аквафітнесу. Вступ до дисципліни «Основи методики занять аквафітнесом». Історія виникнення аквафітнесу, мета та завдання. Основні поняття і визначення. Формування фізичної культури людини засобами аквафітнесу. Професійний розвиток у сфері фітнес-індустрії.	
Пр1 "Вступ до дисципліни «Основи методики занять аквафітнесом»" 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" Класифікація програм аквафітнесу. Методи, засоби 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"	

<p>Пр2 "Класифікація програм аквафітнесу"</p> <p>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"</p>
<p>Пр3 "Методи, засоби, принципи, структура та зміст занять."</p> <p>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"</p>
<p>Тема 3. Організація занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі..</p>
<p>Лк3 "Особливості проведення занять у водному середовищі" (денна)</p> <p>Особливості проведення занять у водному середовищі. Фізичні властивості води. Фізіологічні особливості тренування у водному середовищі.</p>
<p>Пр4 "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. Форми організації занять</p>
<p>Лк4 "Особливості проведення занять у водному середовищі" (денна)</p> <p>Розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.. Структура і побудова занять за різними програмами аквафітнесу. Теоретичні аспекти аквааеробіки. Основні засоби, структура заняття аквааеробікою.</p>
<p>Пр5 "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>Пр6 "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>Пр7 "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>Пр8 "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."</p> <p>Теоретико-методичні основи застосування та відбору вправ для занять у водному середовищі. Дозування. Вибір вправ. Інтенсивність. Принцип відповідності.</p>
<p>Пр9 "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>Пр10 "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>Лк6 "Програмування фітнес-тренувань."</p> <p>Принципи фітнес-тренування. Планування фітнес-програми. Керування фітнес-програмою. Організація персонального тренінгу у фітнес-програмі.</p>
<p>Пр11 "Програмування фітнес-тренувань у водному середовищі"</p> <p>Принципи фітнес-тренування. Планування занять для реалізації фітнес-програми. Управління фітнес-програмою: Оцінка потреб клієнтів: визначення індивідуальних цілей, рівня фізичної підготовленості та можливих обмежень: розробка програми тренувань: створення структурованого плану, який враховує різні види фізичної активності, їх інтенсивність, частоту та тривалість: моніторинг і корекція програми. 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 оздоровчого тренування</p>

<p>Лк7 "Фізіологічні основи оздоровчих тренувань" (денна)</p> <p>Зміни в організмі людини у процесі занять фізичними вправами за різними видами рухової активності. Вплив різних видів тренувань (аеробні, анаеробні) на функціональні системи організму людини. Позитивний вплив занять у водному середовищі на організм людини.</p>
<p>Пр12 "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. Методи оцінки функціонального стану у процесі тренувань</p>
<p>Лк8 "Фізіологічні основи оздоровчого тренування" (денна)</p> <p>Оздоровче тренування. Зміни в організмі під час навантажень різної потужності та тривалості. Стрес. Адаптація до фізичних навантажень. Обмін речовин в організмі. Фізіологічні обмеження які можуть впливати на тренувальний процес для різних вікових груп</p>
<p>Пр13 "Методи оцінки рухової активності людини." (денна)</p> <p>Фізичний стан як основа програмування занять з кондиційного тренування, Загальна характеристика фізичного навантаження. Зміни в організмі під час навантажень різної потужності та тривалості. 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: особливості та методики організації. Контроль заходів безпеки.</p>
<p>Пр14 "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. Організація фізкультурно-оздоровчих заходів з різними групами населення.</p>

Лк10 "Особливості проведення фізкультурно-оздоровчих заходів з різними групами населення" (денна)

Особливості проведення фізкультурно-оздоровчих заходів з різними групами населення. Аналіз досвіду впровадження оздоровчих програм інших країн світу. Вікові категорії. Характеристика фізичних навантажень для різних вікових категорій

Пр15 "Особливості проведення фізкультурно-оздоровчих заходів з різними групами населення" (денна)

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"

Пр16 "Особливості проведення фізкультурно-оздоровчих заходів з різними групами населення." (денна)

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"

Тема 11. Особливості проведення занять з різними групами населення

Лк11 "Дитячі аквапрограми. Програми реабілітації у воді" (денна)

Аналіз досвіду впровадження оздоровчих програм інших країн світу.. Особливості проведення занять з різними групами населення. Дитячі аквапрограми. Програми реабілітації у воді

Пр17 "Особливості проведення занять з різними групами населення" (денна)

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"

Пр18 "Особливості проведення занять з різними групами населення" (денна)

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"

Пр19 "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"

Пр20 "Програми реабілітаційного спрямування." (денна) Види програм реабілітаційних програм аквафітнесу. Зміст, структура, спрямованість. Організація занять.
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) Методи контролю та самоконтролю під час занять фізичними вправами. Контроль функціонального стану організму людини. Принципи раціонального харчування під час занять оздоровчими видами рухової активності.
Пр21 "Види та методи контролю у процесі занять фізичними вправами та спортом" (денна) Демонстрація практичних навичок. Підведення підсумків.

9. Стратегія викладання та навчання

9.1 Методи викладання та навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

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

Викладання дисципліни відбувається із застосуванням сучасних методів навчання, які сприяють не тільки формуванню фахових компетентностей, а й стимулюють розвиток критичного мислення у студентів, залучення їх до творчої діяльності та застосування знань на практиці

Вивчення дисципліни забезпечує формування у студентів загальних компетентностей (Soft skills), таких як: здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями; здатність планувати та управляти часом; здатність бути критичним і самокритичним; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

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)	$21 \leq RD < 59$
Можливе одноразове повторне складання	2 (незадовільно)	$0 \leq RD < 20$

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 Опитування та усні коментарі викладача за його результатами	Надає можливість виявити стан набутого студентами досвіду навчальної діяльності відповідно до поставленої мети, з'ясувати передумови стану сформованості отриманих результатів, причини виникнення утруднень, скоригувати процес навчання, відстежити динаміку формування результатів навчання та спрогнозувати їх розвиток.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	За отриманими даними про результати навчання, на основі їх аналізу пропонується визначити оцінку як показник досягнень навчальної діяльності здобувачів

МФО3 Завдання для 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
МФО4 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	Консультації студентів, спостереження, визначення помилок

10.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МСО1 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
МСО2 Виконання практичного завдання	Виконання практичного завдання (демонстрація (проведення) заняття з аквафітнесу).	Відповідно розкладу	Здобувач може отримати - 40 балів. Мінімальна кількість балів, яку має отримати студент -24 бал

Контрольні заходи:

	Максимальна кількість балів	Можливість перескладання з метою підвищення оцінки
Семестр викладання	100 балів	
МСО1. Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовки	60	
демонстрація практичних навичок	40	Ні
тестування	20	Ні
МСО2. Виконання практичного завдання	40	
Виконання практичного завдання. Демонстрація заняття з аквафітнесу за обраною методикою	40	Ні

Оцінювання проводиться протягом семестру. Максимальна кількість балів за поточну навчальну діяльність студента - 60. За демонстрацію практичних навичок, за участь в опитуванні і обговоренні, студент може отримати в сумі 40 балів, за тестування - 20 балів. За виконання практичного завдання у вигляді демонстрації заняття з аквафітнесу за обраною методикою студент може отримати максимум 40 балів. Навчальний матеріал дисципліни, передбачений для самостійного вивчення, оцінюється в межах підсумкового контролю. Самостійна робота студента оцінюється відповідно до Положення, під час складання диференційного заліку. 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, тощо)
ЗН5	Спортивні споруди/приміщення та обладнання (Центр студентського спорту, зали для фітнесу, плавальні басейни. Обладнання: аквадошки, аквагантелі, аквапояси, гумові стрічки).

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 : Чернівец. 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


ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Програма навчальної дисципліни	Усього годин	Навчальна робота, аудиторних годин				Самостійна робота здобувача вищої освіти за видами, годин					
			Усього, ауд. год.	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні роботи	Усього, год.	Самостійне опрацювання матеріалу	Підготовка до практичних занять	Підготовка до лабораторних робіт	Підготовка до контрольних заходів	Виконання самостійних позааудиторних завдань
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
денна форма навчання												
1	Аквафітнес, як популярний вид рухової активності.	5	4	2	2	0	1	0.5	0.5	0	0	0
2	Теоретичні основи аквафітнесу.	7.5	6	2	4	0	1.5	0.5	1	0	0	0
3	Організація занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі..	5	4	2	2	0	1	0.5	0.5	0	0	0
4	Форми організації занять	12.5	10	2	8	0	2.5	0.5	2	0	0	0
5	Особливості проведення занять у водному середовищі	7.5	6	2	4	0	1.5	0.5	1	0	0	0
6	Програмування фітнес-тренувань.	5	4	2	2	0	1	0.5	0.5	0	0	0
7	Фізіологічні основи оздоровчого тренування	5	4	2	2	0	1	0.5	0.5	0	0	0
8	Методи оцінки функціонального стану у процесі тренувань	5	4	2	2	0	1	0.5	0.5	0	0	0
9	Оздоровче плавання	5	4	2	2	0	1	0.5	0.5	0	0	0
10	Організація фізкультурно-оздоровчих заходів з різними групами населення.	7.5	6	2	4	0	1.5	0.5	1	0	0	0
11	Особливості проведення занять з різними групами населення	12.5	10	2	8	0	2.5	0.5	2	0	0	0
12	Види та методи контролю у процесі занять фізичними вправами та спортом	5	4	2	2	0	1	0.5	0.5	0	0	0
Контрольні заходи												
1	диференційний залік	6	0	0	0	0	6	0	0	0	6	0
Індивідуальні завдання												

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	інші індивідуальні завдання	61.5	0	0	0	0	61.5	0	0	0	0	61.5
<i>Всього з навчальної дисципліни (денна форма навчання)</i>		<i>150</i>	<i>66</i>	<i>24</i>	<i>42</i>	<i>0</i>	<i>84</i>	<i>6</i>	<i>10.5</i>	<i>0</i>	<i>6</i>	<i>61.5</i>

№ з/п	Програма навчальної дисципліни	Усього годин	Навчальна робота, аудиторних годин				Самостійна робота здобувача вищої освіти за видами, годин					
			Усього, ауд. год.	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні роботи	Усього, год.	Самостійне опрацювання матеріалу	Підготовка до практичних занять	Підготовка до лабораторних робіт	Підготовка до контрольних заходів	Виконання самостійних позааудиторних завдань
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
заочна форма навчання												
1	Аквафітнес, як популярний вид рухової активності.	5	4	2	2	0	1	0.5	0.5	0	0	0
2	Теоретичні основи аквафітнесу.	7.5	6	2	4	0	1.5	0.5	1	0	0	0
3	Організація занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у водному середовищі..	5	0	0	0	0	5	5	0	0	0	0
4	Форми організації занять	12.5	0	0	0	0	12.5	12.5	0	0	0	0
5	Особливості проведення занять у водному середовищі	7.5	2	2	0	0	5.5	5.5	0	0	0	0
6	Програмування фітнес-тренувань.	5	4	2	2	0	1	0.5	0.5	0	0	0
7	Фізіологічні основи оздоровчого тренування	5	0	0	0	0	5	5	0	0	0	0
8	Методи оцінки функціонального стану у процесі тренувань	5	0	0	0	0	5	5	0	0	0	0
9	Оздоровче плавання	5	0	0	0	0	5	5	0	0	0	0
10	Організація фізкультурно-оздоровчих заходів з різними групами населення.	7.5	0	0	0	0	7.5	7.5	0	0	0	0
11	Особливості проведення занять з різними групами населення	12.5	0	0	0	0	12.5	12.5	0	0	0	0
12	Види та методи контролю у процесі занять фізичними вправами та спортом	5	0	0	0	0	5	5	0	0	0	0
Контрольні заходи												

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	диференційний залік	6	0	0	0	0	6	0	0	0	6	0
Індивідуальні завдання												
1	інші індивідуальні завдання	61.5	0	0	0	0	61.5	0	0	0	0	61.5
<i>Всього з навчальної дисципліни (заочна форма навчання)</i>		<i>150</i>	<i>16</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>0</i>	<i>134</i>	<i>64.5</i>	<i>2</i>	<i>0</i>	<i>6</i>	<i>61.5</i>

	<p style="text-align: center;">РЕГЛАМЕНТ ДИСЦИПЛІНИ «Основи методики занять аквафітнесом»</p> <p>Ступінь вищої освіти Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл Спеціальність: освітня програма 017 Фізична культура і спорт: Фізична культура і спорт Рік навчання 2026 Тривалість один семестр Форма навчання денна, заочна Мова викладання українська</p>
Викладач(і)	Петренко Наталія Володимирівна
Контактна інформація викладача	к.фіз.вих., доцент кафедри фізичного виховання і спорту e-mail: n.petrenko@uabs.sumdu.edu.ua
Час та місце проведення консультацій	щовівторка 16.00 год.ПСС -313 або он-лайн на платформі Google Meet
Посилання на освітні платформи для онлайн занять	Посилання: https://meet.google.com/dbd-cdkr-nzd
Посилання на силабус в каталозі курсів	https://pg.cabinet.sumdu.edu.ua/report/course/98db1c8bc2a3eabdcd4d49387a8828a15059810
Засоби зворотного зв'язку із групою щодо отримання та опрацювання виданих матеріалів	Mix.sumdu.edu.ua, електронна скринька, viber

ПОЛІТИКИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Політика щодо академічної доброчесності

Всі роботи, визначені регламентом, повинні бути виконані здобувачем самостійно. Під час виконання письмового модульного або підсумкового контролю списування заборонене. Роботи здобувача вищої освіти не повинні містити плагіату, фактів фабрикації та фальсифікації списування. Всі письмові роботи проходять перевірку унікальності з наступним аналізом викладачем результатів перевірки з метою визначення коректності посилань на текстові та ілюстративні запозичення.

Під час вивчення дисципліни неприпустимими також є інші прояви академічної недоброчесності, перелік яких визначено Кодексом академічної доброчесності університету.

У разі, якщо викладачем виявлено порушення академічної доброчесності з боку здобувача вищої освіти під час вивчення навчальної дисципліни, викладач має право вчинити одну з наступних дій:

- знизити на величину до 40% включно кількість балів, отриманих при виконанні завдання на практичному занятті;
- надати рекомендації щодо доопрацювання обов'язкового домашнього завдання із зниженням підсумкової кількості отриманих балів на величину 25% включно;
- не зараховувати обов'язкове домашнє завдання без надання права його перероблення;
- призначити перескладання письмового модульного або підсумкового контролю із зниженням

підсумкової кількості отриманих балів на величину до 15% включно;
- відмовити в перескладанні письмового модульного або підсумкового контролю.

Політика щодо використання інструментів штучного інтелекту при виконанні завдань навчальної дисципліни

Політика використання інструментів штучного інтелекту (ChatGPT, Tome тощо) оголошується викладачем на початку курсу.

Заборонено використовувати інструменти штучного інтелекту для підготовки робіт, визначених силабусом та регламентом навчальної дисципліни.

Несанкціоноване використання інструментів штучного інтелекту є порушенням академічної доброчесності.

Політика щодо використання матеріалів з джерел відкритого доступу

При використанні здобувачами освіти матеріалів з джерел відкритого доступу для підготовки робіт, визначених силабусом та регламентом навчальної дисципліни, вони обов'язково мають дотримуватись умов ліцензій Creative Commons на використання об'єктів авторського права.

Політика щодо відвідування

Студент має відвідати 100% практичних та 60% лекційних занять. У випадку пропуску занять студент повинен відпрацювати пропущене заняття відповідно до розкладу відпрацювань, затвердженому на кафедрі за наявності відповідного розпорядження деканата

Політика щодо дедлайнів та перескладання

У випадку незадовільного результату студент має право двічі перескласти: перший раз екзаменатору, призначеному завідувачем кафедри, другий – комісії, яка створюється деканатом. Перескладання здійснюється за окремим графіком, який затверджується деканатом. Студенти, які не з'явилися без поважної причини, вважаються такими, що отримали незадовільну оцінку. Відмова студента виконувати завдання атестується як незадовільна відповідь. Студент має право одержати пояснення щодо отриманої оцінки.

Політика щодо оскарження результатів оцінювання

Оскарженню можуть підлягати результати оцінювання з модульних та семестрових атестацій. Для цього здобувач має подати апеляцію на ім'я директора/декана у день проведення атестаційного заходу чи після оголошення результатів його складання, але не пізніше наступного робочого дня. За розпорядженням директора створюється комісія з розгляду апеляції.

За рішенням апеляційної комісії оцінка може змінюватися у разі встановлення порушень під час проведення атестацій.

Критерії оцінювання

Політика оцінювання

Оцінювання проводиться протягом семестру. Максимальна кількість балів за поточну навчальну діяльність студента - 60. За демонстрацію практичних навичок, за участь в опитуванні і обговоренні, студент може отримати в сумі 40 балів, за тестування - 20 балів. За виконання практичного завдання у вигляді демонстрації заняття з аквафітнесу за обраною методикою студент може отримати максимум 40 балів. Навчальний матеріал дисципліни, передбачений для самостійного вивчення, оцінюється в межах підсумкового контролю. Самостійна робота студента оцінюється відповідно до Положення, під час складання диференційного заліку. Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за виконання індивідуального дослідницького проєкту (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.