


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра олімпійського та професійного спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Перший проректор

Котляр Ю.В.

  
«19» 08 2022 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**АКВААЕРОБІКА**

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Розробник

К.В. Абрамов

О.В. Петренко

Завідувач кафедри розробника

Н. Ю. Довгань

Завідувач кафедри спеціальності

Н. Ю. Довгань

Гарант освітньої програми

Н. Ю. Довгань

Декан факультету

Ю. В. Тупеев

Начальник НМВ

С.І. Шкірчак

Миколаїв – 2022 рік

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Аквааеробіка	
Галузь знань	Освіта/Педагогіка	
Спеціальність	017 “Фізична культура і спорт”	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична культура і спорт.	
Рівень вищої освіти	Бакалавр	
Статус дисципліни	Нормативна	
Курс навчання	2	
Навчальний рік	2022-23 н. р.	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	3сем-45 ауд 4сем-51 ауд	
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	<b>6,5 кредитів / 195 годин</b>	
Структура курсу:  – лекції – семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) – годин самостійної роботи студентів	Денна форма	Заочна форма
	Всього – 195 годин	
	96 годин	
	99 годин	
Відсоток аудиторного навантаження	49%	
Мова викладання	Українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	
Форма підсумкового контролю	Залік	

### 2. Мета, завдання та заплановані результати навчання.

- *Мета* вивчення дисципліни: дати уявлення про теорію та методику занять плавання. Навчити основним закономірностям, принципам, методам, засобам теорії та методики плавання. Довести основні напрямки розвитку та вдосконалення фізичних якостей школярів, методику та спрямованість їх застосування в залежності від напрямку фізичної діяльності. Розглянути особливості форм фізичного виховання та застосування їх в урочний та позаурочний час підготовки учнів.
- Завдання:
  - 1. вивчення теоретичних основ і оволодіння методики навчання плавання.
  - 2. вивчення фізичних якостей та процесів направлених на розвиток та їх вдосконалення.
- Розроблена програма відповідає освітній програмі та орієнтована на формування компетентностей:

<b>ЗК 1</b>	Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, вирішення проблем
<b>ЗК 2</b>	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
<b>ЗК 3</b>	Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
<b>ЗК 4</b>	Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.

<b>ЗК 5</b>	Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
<b>ЗК 6</b>	Здатність до міжособистісної взаємодії та роботи у команді.
<b>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)</b>	
<b>СК 1</b>	Здатність відповідно до МКФ визначати проблеми фізичної, когнітивної, психоемоційної сфер, обмежень заняттєвої участі клієнта використовуючи стандартизовані та нестандартизовані інструменти оцінки, прогнозувати результати та планувати тренування..
<b>СК 2</b>	Здатність розумного тестування клієнта, принципи та характер тренування.
<b>СК 4</b>	Здатність мислити, застосовувати засоби та методи науково-доказової практики, аналізувати результати та вносити корективи до індивідуальної програми тренування.
<b>СК 6</b>	Здатність ефективно спілкуватися з клієнтом, формувати розуміння власних потреб клієнта та шукати шляхи їх реалізації, розробляти та впроваджувати домашню програму тренування.
<b>СК 7</b>	Здатність прогнозувати результати тренувань, формулювати цілі, складати, обговорювати та пояснювати програму тренувань, або компоненти індивідуальної програми тренування, які стосуються плавання.

- **В результаті вивчення дисципліни студенти мають:**
- **знати:**
  - а) джерела виникнення теорії та методики аквааеробіки;
  - б) особливості розвитку та механізм вдосконалення фізичних якостей школярів з урахуванням індивідуальних особливостей, віку, статі та інше;
  - в) методику навчання техніці змагальних і спеціально-допоміжних вправ в аквааеробіки;
  - г) структуру навчального-тренувального процесу аквааеробіки.
- **вміти:**
  - а) володіти основами знаннями організації та проведення тренувань з аквааеробіки;
  - б) контролювати навчально-тренувальний процес з аквааеробіки;
  - в) аналізувати рівень адекватності навчального-виховного процесу в аквааеробіці індивідуальним можливостям школярів, їх віковим та статевим характеристикам;
  - г) оформляти основні документи планування навчального процесу з фізичного виховання.

**Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів таких результатів навчання:**

**ПРН 3.** Базові знання в галузі наукових досліджень.

**ПРН 7.** Базові знання при застосуванні існуючих методик при вирішенні різних наукових питань.

**ПРН 14.** Здатність формулювати та вдосконалювати важливу дослідницьку задачу, для її вирішення збирати необхідну інформацію та формулювати висновки, які можна захищати в науковому контексті.

### 3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

	Теми	Лекції	Практичні (семінарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
1	Правила поведінки в басейнах та мери безпеки на воді. Попередження нещасних випадків і захворювань.		2	2
2	Аквааеробіка в системі фізичного виховання.		2	2
3	Користь і шкода аквааеробіки для організму. Користь аквааеробіки для вагітних.		2	2
4	Властивості води.		2	2
5	Принципи, методи та засоби навчання з аквааеробіки.		2	2
6	Організація та зміст занять з аква-аеробіки. Методика проведення ігор на воді і підводних рухів.		2	2
7	Теоретичні основи використання елементів аквааеробіка на заняттях фізкультури.		2	2
8	Аквааеробіка для вагітних жінок.		2	2
9	Плавання для людей похилого віку.		2	2
10	Протипоказання аквааеробіки.		2	2
11	Види аквааеробіки.		2	2
12	Аквааеробіка. Вправи для ніг.		2	2
13	Аквааеробіка. Вправи для рук.		2	2
14	Аквааеробіка. Вправи вправи для м'язів живота.		2	2
15	Аквааеробіка. Вправи вправи вправи для м'язів спини.		2	2
16	Аквааеробіка. Силові заняття з гантелями.		2	2
17	Вправи з аквааеробіки для початківців.		2	2
18	Аквааеробіка для схуднення.		2	2
19	Аквааеробіка. Комплекс вправ зі спеціальним поясом.		2	2
20	Аквааеробіка. Комплекс вправ з нудл.		2	2
21	Аквааеробіка. Комплекс вправ з акваперчатками.		2	2
22	Аквааеробіка. Комплекс вправ з ластами.		2	2
23	Аквааеробіка. Комплекс вправ Aqua-Beginners.		2	2
24	Аквааеробіка. Комплекс вправ Aqua-Box		2	2
25	Аквааеробіка. Комплекс вправ Aqua-Circuit.		2	2
26	Аквааеробіка. Комплекс вправ Aqua-Cycle.		2	2
27	Аквааеробіка. Комплекс вправ Aqua-Interval.		2	2
28	Аквааеробіка. Комплекс вправ Aqua-Resist.		2	2
29	Аквааеробіка. Комплекс вправ Aqua-Strength.		2	2
30	Аквааеробіка. Комплекс вправ Aqua-Stretch.		2	2
31	Аквааеробіка. Комплекс вправ Aqua-Team.		2	2
32	Аквааеробіка. Комплекс вправ Аквааеробіка для вагітних.		2	2
33	Аквааеробіка. Комплекс вправ Noodles-Beginners.		2	2
34	Аквааеробіка. Комплекс вправ Running Men.		2	2
35	Аквааеробіка. Комплекс вправ Аквааеробіка літнім.		2	2

36	Аквааеробіка. Вправи для м'язів плечового суглоба, рук і грудей.		2	2
37	Вправи для стегон, сідниць і преса.		2	2
38	Аквашейпін.		2	2
39	Аквааеробіка. Комплекс вправ з дошкою для плавання «Кідс»		2	2
40	Аквааеробіка. Комплекс вправ з «Колобашкою»		2	2
41	Аквааеробіка. Комплекс вправ з обважнювачів для ніг.		2	2
42	Аквааеробіка. Комплекс вправ з м'ячем гімнастичним.		2	2
43	Аквааеробіка. Комплекс вправ з гирями.		2	2
44	Аквааеробіка. Комплекс вправ з гантелями вініловими.		2	2
45	Комплекс вправ кролем на грудях.		2	2
46	Комплекс вправ кролем на спині.		2	2
47	Комплекс вправ кролем брасом.		2	2
48	Комплекс вправ кролем батерфляєм.		2	2
49	Комплекс вправ треджен на грудях.			2
50	Комплекс вправ треджен на спині.			1
	<b>Всього</b>		<b>96</b>	<b>99</b>

#### 4. План практичних (семінарських, лабораторних, півгрупових) занять

№	Тема заняття / план 96 год.
1	Правила поведінки в басейнах та мери безпеки на воді. Попередження нещасних випадків і захворювань.
2	Аквааеробіка в системі фізичного виховання.
3	Користь і шкода аквааеробіки для організму. Користь аквааеробіки для вагітних.
4	Властивості води.
5	Принципи, методи та засоби навчання з аквааеробіки.
6	Організація та зміст занять з аква-аеробіки. Методика проведення ігор на воді і підводних рухів.
7	Теоретичні основи використання елементів аквааеробіки на заняттях фізкультури.
8	Аквааеробіка для вагітних жінок.
9	Плавання для людей похилого віку.
10	Протипоказання аквааеробіки.

11	Види аквааеробіки. 1. Спортивна. 2. Оздоровча. 3. Лікувальна. 4. Прикладна.
12	Аквааеробіка. Вправи для ніг.
13	Аквааеробіка. Вправи для рук.
14	Аквааеробіка. Вправи вправи для м'язів живота.
15	Аквааеробіка. Вправи вправи вправи для м'язів спини.
16	Аквааеробіка. Силові заняття з гантелями.
17	Вправи з аквааеробіки для початківців
18	Аквааеробіка для схуднення.
19	Аквааеробіка. Комплекс вправ зі спеціальним поясом.
20	Аквааеробіка. Комплекс вправ з нудл. Заняття з Нудл Нудл - це спеціальні гнучкі палиці, за допомогою яких, по-перше можна урізноманітнити вправи у воді, а по-друге вони допомагають утримувати рівновагу на воді. Цей інвентар використовується, як і для тренування м'язів преса, так і для м'язів рук і спини.
21	Аквааеробіка. Комплекс вправ з акваперчатками.
22	Аквааеробіка. Комплекс вправ з ластами.
23	Aqua-Beginners Заняття для тих, хто тільки починає займатися. Тут мінімальне навантаження, всі рухи представлені в простих комбінаціях. Аеробна частина заняття триває близько 20 хвилин, 10-15 хвилин займають вправи на гнучкість і розтяжку.
24	Aqua-Vox Дана програма аквааеробіки включає в себе елементи карате, боксу і кікбоксингу. Організм отримує високе навантаження протягом всього заняття. Програма рекомендована для людей з хорошим рівнем фізичної підготовки.
25	Aqua-Circuit Цей напрямок є кругові тренування з використанням спеціального обладнання. Навантаження дається циклічно: спочатку іде аеробна частина, потім - силова, після чого слідує невеликий відпочинок і все повторюється. Вправи середнього ступеня інтенсивності підійдуть для людей з будь-яким рівнем фізичної підготовки.
26	Aqua-Cycle У цій програмі використовуються вправи, які імітують техніку їзди на велосипеді. Навантаження на таких заняттях може бути як середньої, так і високою. Тривалість одного заняття - 45 хвилин. Підходить для людей з різним рівнем підготовки.
27	Aqua-Interval На заняттях цього напрямку тренується серцево-судинна система. Навантаження в ході тренування високі, проте займатися Aqua-Interval можуть люди з будь-яким рівнем фізичної підготовки.
28	Aqua-Resist Дана програма базується на використанні опору води і використанні спеціального обладнання: гантелей, рукавичок, аква-пояса і т.д. Програма рекомендується для людей із середнім рівнем фізичної підготовки.
29	Aqua-Strength Являє собою силовий клас для опрацювання м'язів черевного преса і спини. Рекомендується для людей з рівнем фізичної підготовки не нижче середнього.
37	Aqua-Stretch Дана програма спрямована на розвиток гнучкості. Сюди входять вправи на розслаблення і розтягування. Підходить для будь-якого рівня фізичної підготовки.
38	Aqua-Team Ця програма аквааеробіки створена для занять в парі. Підходить для підготовлених людей. В ході тренування використовується сила опору води при високих навантаженнях.
39	Аквааеробіка для вагітних Ця програма розроблена спеціально для майбутніх мам. Дозволяє зміцнити м'язи спини, тазу, черевного преса, добре тренує серцево-судинну систему. Тривалість одного заняття від 30 до 60 хвилин. Навантаження низька, складена з урахування положення займаються.
40	TNoodles-Beginners Дана програма спрямована на розвиток координації рухів у воді. Підходить як для початківців, так і для людей з хорошим рівнем фізичної підготовки.

41	Running Men Напрямок «Людина, що біжить» являє собою інтервальні тренування, в яких найкращим чином поєднуються біг і вправи в спеціальному обладнанні. В ході занять чергуються розслаблюючі і активні вправи. Цей напрямок рекомендовано для фізично підготовлених людей.
42	Аквааеробіка літнім При виконанні вправ чиниться на тіло тиск води має ефект, що масажує, поліпшується кровообіг і кровопостачання всіх органів, поліпшується робота вегето-судинної системи, що позитивно позначається на серці. Вода знімає напругу м'язів, а чиниться водою опір позитивно впливає на опорно-руховий апарат. Відбувається зниження ваги, розвантажує суглоби і значно покращує загальне самопочуття.
43	Аквааеробіка. Вправи для м'язів плечового суглоба, рук і грудей.
44	Вправи для стегон, сідниць і преса.
45	Аквашейпінг - це комплекс спортивних вправ, під час виконання яких задіюється спеціальний інвентар (гумові гантелі, аквапояс, гнучкі трубки).
46	Аквааеробіка. Комплекс вправ з дошкою для плавання «Кідс».
47	Комплекс вправ брасом.
48	Комплекс вправ батерфляєм.

## 5. Вимоги до написання реферату

Реферат повинен являти собою самостійне дослідження і включати: обґрунтування вибору теми та її актуальність; аналіз літератури з обраної теми; виклад суті питання; теоретичне узагальнення і науково обґрунтовані висновки; список використаної літератури. Стиль викладення матеріалу має бути науково-діловим.

Структура реферату містить такі елементи: титульна сторінка, план, вступ (мають бути обґрунтовані актуальність та практичне значення обраної теми реферату, визначені мета та завдання роботи); основна частина (розділи, пункти, підпункти) розкривається тема реферату шляхом висвітлення основних питань); висновки (необхідно сформулювати: а) науково-теоретичні та практичні підсумки проведеного аналізу за проблематикою реферату; б) вони мають логічно пов'язуватися із змістом викладеного матеріалу); список літератури (містить використані джерела та публікації), при необхідності – додатки.

Реферат набирають на комп'ютері в текстовому редакторі «WORD» (шрифт 14, «Times New Roman», інтервал 1,5). Поля: верхнє – 20 мм, нижнє – 20 мм, лівє – 25 мм, правє – 15 мм. Її роздруковують на принтері з одного боку аркуша білого паперу формату А4 (210X297 мм). Обсяг реферату до 15 сторінок

### 5.1 Темі рефератів

1. Види аквааеробіки..
2. Історія виникнення та розвитку аквааеробіки.
3. Загальні засади техніки аквааеробіки.
4. Методика початкового навчання аквааеробіки.
5. Методика вивчення техніки вправ аквааеробіки..
6. Особливості навчання Аквааеробіки дітей.
7. Організація та проведення змагань з аквааеробіки.
8. Підвищення рівня розвитку швидкісних можливостей людей.
9. Підвищення рівня розвитку загальної витривалості людей.
10. Силові вправи у тренування людей.
11. Застосування плавання при профілактиці та лікуванні захворювань опорно-рухового апарату.
12. Застосування плавання при профілактиці та лікуванні захворювань серцево-судинної системи.
13. Застосування плавання при профілактиці та лікуванні захворювань дихальної системи.
14. Застосування плавання при профілактиці та лікуванні захворювань нервової системи.
15. Вікові особливості людей похилого віка.
16. Вікові особливості людей середнього віка.

17. Комплекси вправ для розвитку гнучкості.
18. Комплекси вправ для розвитку швидкості.
19. Комплекс вправ для розвитку спритності.
20. Комплекс вправ для розвитку витривалості.
21. Комплекс вправ для розвитку абсолютної сили.
22. Комплекс вправ для розвитку реакції.
23. Комплекс вправ для розвитку сили.
24. Комплекс вправ для розвитку швидкісної витривалості.
25. Комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.
26. Aqua-Beginners Заняття для тих, хто тільки починає займатися.
27. Aqua-Vox Дана програма аквааеробіки включає в себе елементи карате, боксу і кікбоксингу.
28. Aqua-Circuit Цей напрямок є кругові тренування з використанням спеціального обладнання.
29. Aqua-Cycle У цій програмі використовуються вправи, які імітують техніку їзди на велосипеді.
30. Aqua-Interval На заняттях цього напрямку тренується серцево-судинна система.
31. Aqua-Resist Дана програма базується на використанні опору води і використанні спеціального обладнання: гантелей, рукавичок, аква-пояса і т.д.
32. Aqua-Strength Являє собою силовий клас для опрацювання м'язів черевного преса і спини.
33. Aqua-Stretch Дана програма спрямована на розвиток гнучкості.
34. Aqua-Team Ця програма аквааеробіки створена для занять в парі.
35. Аквааеробіка для вагітних.
36. Noodles-Beginners Дана програма спрямована на розвиток координації рухів у воді.
37. Running Men Напрямок «Людина, що біжить» являє собою інтервальні тренування, в яких найкращим чином поєднуються біг і вправи в спеціальному обладнанні.
38. Аквааеробіка літнім При виконанні вправ чиниться на тіло тиск води має ефект, що масажує, поліпшується кровообіг і кровопостачання всіх органів, поліпшується робота вегето-судинної системи, що позитивно позначається на серці.

### **6.Завдання для самостійної роботи**

Вимоги: 1 стр. титульний лист; 2 лист – план и після нього – текст (8-10 стр); список джерел (5-10); в тексті джерела поставити в квадратні дужки [Курко Я. В. Особливості фізичної реабілітації спортсменів після гострих респіраторних захворювань / Курко Я. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2011. – № 11. – С. 69–71].

- 1 рифт Times New Roman, одинарний інтервал, абзац – 1,25, вирівнювання по ширині;

### **7. Перелік питань до заліку з дисципліни «Аквааеробіка.»**

1. Види аквааеробіки.
2. Аквааеробіка. Вправи для ніг.
3. Аквааеробіка. Вправи для рук.
4. Аквааеробіка. Вправи вправи для м'язів живота.
5. Аквааеробіка. Вправи вправи вправи для м'язів спини.
6. Аквааеробіка. Силові заняття з гантелями.



7. Вправи з аквааеробіки для початківців
8. Аквааеробіка для схуднення.
9. Аквааеробіка. Комплекс вправ зі спеціальним поясом.
10. Аквааеробіка. Комплекс вправ з нудл.
11. Аквааеробіка. Комплекс вправ з акваперчатками.
12. Аквааеробіка. Комплекс вправ з ластами.
13. Аквааеробіка. Комплекс вправ Aqua-Beginners.
14. Аквааеробіка. Комплекс вправ Aqua-Box
15. Аквааеробіка. Комплекс вправ Aqua-Circuit.
16. Аквааеробіка. Комплекс вправ Aqua-Cycle.
17. Аквааеробіка. Комплекс вправ Aqua-Interval.
18. Аквааеробіка. Комплекс вправ Aqua-Resist.
19. Аквааеробіка. Комплекс вправ Aqua-Strength.
20. Аквааеробіка. Комплекс вправ Aqua-Stretch.
21. Аквааеробіка. Комплекс вправ Aqua-Team.
22. Аквааеробіка. Комплекс вправ Аквааеробіка для вагітних.
23. Аквааеробіка. Комплекс вправ Noodles-Beginners.
24. Аквааеробіка. Комплекс вправ Running Men.
25. Аквааеробіка. Комплекс вправ Аквааеробіка літнім.
26. Аквааеробіка. Вправи для м'язів плечового суглоба, рук і грудей.
27. Вправи для стегон, сідниць і преса.
28. Аквашейпін.
29. Аквааеробіка. Комплекс вправ. з дошкою для плавання «Кідс»
30. Аквааеробіка. Комплекс вправ. з «Колобашкою»
31. Аквааеробіка. Комплекс вправ з обважнювачів для ніг.
32. Аквааеробіка. Комплекс вправ з м'ячем гімнастичним.
33. Аквааеробіка. Комплекс вправ з гирями.
34. Аквааеробіка. Комплекс вправ з гантелями вініловими.
35. Комплекс вправ кролем на грудях.
36. Комплекс вправ кролем на спині.
37. Комплекс вправ брасом.
38. Комплекс вправ батерфляєм.
39. Комплекс вправ треджен на грудях.
40. Комплекс вправ треджен на спині.
41. Комплекс вправ на боці.
42. Комплекс вправ №1 для розвитку гнучкості.
43. Комплекс вправ №2 для розвитку гнучкості.
44. Комплекс вправ №3 для розвитку гнучкості.
45. Комплекс вправ №1 для розвитку витривалості.
46. Комплекс вправ №2 для розвитку витривалості.
47. Комплекс вправ №3 для розвитку витривалості.
48. Комплекс вправ №1 для розвитку сили.
49. Комплекс вправ №2 для розвитку сили.
50. Комплекс вправ №3 для розвитку сили.
51. Комплекс вправ №1 для розвитку спритності.
52. Комплекс вправ №2 для розвитку спритності.
53. Комплекс вправ №3 для розвитку спритності.
54. . Комплекс вправ №1 для розвитку координаційних здібностей.
55. Комплекс вправ №2 для розвитку координаційних здібностей.
56. Комплекс вправ №3 для розвитку координаційних здібностей.
57. Комплекс вправ №1 для розвитку швидкісної витривалості.
58. Комплекс вправ №1 для розвитку швидкісної витривалості.
59. Комплекс вправ №1 для розвитку швидкісної витривалості.

60. Комплекс підготовчих вправ №1 на суші.
61. Комплекс підготовчих вправ №2 на суші.
62. Комплекс підготовчих вправ №3 на суші.
63. Плавання для вагітних.
64. Плавання для людей похилого віку.
65. Плавання для школярів.
66. Плавання для дітей 3-4 ріку.
67. Плавання для дітей 5-7 рік.
68. Плавання для людей середнього віку.
69. Умови для занять аквааеробікою.
70. Переваги водних тренувань.
71. Протипоказання аквааеробіки.
72. Аквааеробіка. Комплекс підводний бокс.
73. Аквааеробіка. Комплекс підводний велосипед.
74. Спортивне харчування.
75. Аквааеробіка для людей з порушенням серцево-судинної системи.
76. Аквааеробіка для людей з травмами хребта.
77. Аквааеробіка для людей з травмами верхніх кінцівок.
78. Аквааеробіка для людей з травмами нижніх кінцівок.
79. Аквааеробіка для спортсменів в якості загальної фізичної підготовки.
80. Аквааеробіка в водолікувальних закладах.
81. Аквааеробіка для людей з вадами опорно-рухового апарату.
82. Аквааеробіка для людей з вадами зору.
83. Аквааеробіка для людей з вадами слуху.
84. Художнє плавання.
85. Порятункові засоби.
86. Надання першої медичної допомоги.
87. Використання досвіду США і інших країн в аквашейпінгу.
88. Комплекс змішаний на суші та воді.
89. Переваги водних тренувань.
90. Урок з аквааеробіки. Структура уроку.
91. Використання статичних вправ.

## 8. Контрольна робота

### Контрольна робота №1

Факультет фізичного виховання та спорту  
 Кафедра олімпійського та професійного спорту.  
 Спеціальність – 017 “Фізична культура і спорт”  
 Дисципліна – «Аквааеробіка».

варіант 1

Завдання №1.	Правила поведінки в басейнах та мери безпеки на воді. Попередження нещасних випадків і захворювань.
Завдання №2.	Комплекс вправ Aqua-Beginners.
Завдання №3.	Комплекс підводний бокс.

## варіант 2

Завдання №1.	Надання першої медичної допомоги.
Завдання №2.	Комплекс вправ Aqua-Vox
Завдання №3.	Комплекс підводний велосипед.

**Контрольна робота №2**

Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра олімпського та професійного спорту.  
Спеціальність – 017 “Фізична культура і спорт”  
Дисципліна «Аквааеробіка».

## варіант 1

Завдання №1.	Аквааеробіка для схуднення.
Завдання №2.	Урок з плавання. Структура уроку.
Завдання №3.	Аквааеробіка. Комплекс вправ з нуді.

## варіант 2

Завдання №1.	Аквааеробіка. Комплекс вправ з гантелями вініловими.
Завдання №2.	Умови для занять аквааеробікою.
Завдання №3.	Порятунок потопавших.

За кожне питання нараховується по 5 балів.

**9. Підсумковий контроль**

Формою підсумкового контролю є залік, який проводиться в усній формі, реферат та дві контрольних робіт. Робота студентів оцінюється за підсумками виконання основних видів завдань. Якщо студент не відвідував курс лекцій, семінарські заняття і не виконав контрольні заходи, а, отже, не набрав необхідної кількості балів, то він, за рішенням кафедри, не допускається до складання екзамену.

**9.1. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання****1 семестр**

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Реферат	10
2	Контрольна робота №1	15

4	Семінари	75
	Всього	100

## 2 семестр

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Залік	30
2	Реферат	10
4	Контрольна робота №2	15
5	Семінари	45
6	Всього	100

**Оцінювання результатів навчальної діяльності студентів** здійснюється з урахуванням індивідуальних особливостей студентів і передбачає диференційований підхід в його організації. Оцінюватися може виконання студентами будь-яких навчальних завдань, під час роботи над якими студенти демонструють власне мислення: розгорнуті і стислі усні відповіді, письмові роботи, доповіді, реферати, виступи в дискусіях тощо.

### **При цьому враховується:**

- самостійність мислення;
  - використання різних джерел спортивних знань, з розумінням їх особистостей, умінням їх характеризувати і оцінювати;
  - чіткість і завершеність викладу;
  - мовна грамотність.
- За повну розгорнуту відповідь на 1 питання студент отримує 4
  - 4 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;
  - 3 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;
  - 2 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.
  - 0-1 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

### **- Реферат**

- 1. 9-10 балів Оцінка “відмінно” ставиться за реферат, який має обсяг 15 або більше друкованих (рукописних) сторінок; проблема, яка в ньому розглядається, викладена повно, послідовно, логічно; список використаної наукової літератури нараховує 5-6 джерел, відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії.
- 2. 7-8 Оцінка “добре” ставиться за реферат, який має обсяг 10 сторінок; тема реферату викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 4-5 джерел, відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.
- 3. 5-6 Оцінка “задовільно” ставиться, коли обсяг реферату є недостатнім для викладення обраної проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.
- 4. 0-5 Оцінка “незадовільно” ставиться, якщо тема реферату нерозкрита, у бібліографічному списку менше 2 наукових джерел, і він подається не за сучасними правилами.

### Оцінювання контрольної роботи

Оцінка "Відмінно"- А (10-15 балів) ставиться, якщо основні питання розкриті на високому теоретичному і практичному рівнях, студент без ускладнень орієнтується в матеріалі. Якість відповідей свідчить про вільне володіння матеріалом лекційних і практичних занять, а також про ознайомлення з додатковим матеріалом з навчальної дисципліни.

Оцінка "Добре"- В,С (8-10 балів) ставиться, якщо розкриті основні питання. Якість відповідей виявляє вільне володіння лекційним і практичним матеріалом. Ознайомлення з додатковими джерелами не систематизовано.

Оцінка "Задовільно" – D, E (3-7 бали) ставиться, якщо студент володіє тільки загальним поняттєвим апаратом, він в цілому орієнтується в досліджуваному предметі, але при розкритті основних питань допускає суттєві помилки.

Оцінка "Незадовільно" з можливістю повторного складання – FХ (1-2 балів) ставиться, якщо студент робить принципові помилки у відповідях, не орієнтується в основних теоретичних і практичних положеннях курсу.

Оцінка "Незадовільно" з обов'язковим повторним курсом – F (0 балів) - відсутність будь-якого розуміння навчального матеріалу.

## 10. Забезпечення освітнього процесу

### Мережа Інтернет

## 11. Рекомендовані джерела інформації

### Основна література:

- Коджаспиров Ю.Г. Проблема дефицита положительных эмоций на занятиях физической культурой и спортом // Теория и практика физической культуры. 2004. - №5-6. - С. 34-37.
- Козырева Т.В. Температурная рецепция и показатели дыхания человека в норме и при локальном охлаждении / Козырева Т.В., Симонова Т.Г. // Физиологический журнал. 2011. -Т.37. - №3. - С. 48-54.
- Копысов В.С. Зависимость динамики эмоционального состояния от особенностей тренировочной нагрузки при занятиях аквааэробикой // Теория и практика физической культуры. 2003. - №4. - С.28-29.
- Костыгова Т.М. Три времени женщины / Ред. И. Сосновский. М.: Физкультура и спорт, 2008. - С.
- Крамина С.В. Интенсивность мышечной нагрузки на занятиях ритмической гимнастикой / Крамина С.В., Михайлов В.В., Тиунова О.В. // Теория и практика физической культуры. 2006. - №1. - С. 36-37.
- Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Пер. с англ. А. Озерова. М.: ГрандФаир-пресс, 2000. - 188 с.
- Математическое и компьютерное моделирование / Под ред. проф. В.М. Зациорского и проф. В.Л. Уткина. М.: Физкультура и спорт, 2009. - С. 37-56.
- Матов В.В. Ритмическая гимнастика в воде / Матов В.В., Иванов О.А., Ланцберг Л.А. // Теория и практика физической культуры. -- 2005. №1. -- С. 29-31.
- Мугдусиев И.П. Влияние водолечебных процедур на органы, системы и функции организма / Волшебная сила воды. Гидротерапия. СПб.: Лейла, 2004. - С. 135-234.
- Насонова Л. Приглашение на акваданс: Водная гимнастика для всех // Физкультура и спорт. 2005. - N 6. - С. 10.
- Насонова Л. С легкой руки Джейн Фонда // Физкультура и спорт. -1992.-N 9-10. -С.21-22.
- Ненси Андерсон. Материалы семинара международного центра подготовки инструкторов по аэробике «Суэт систем» (США). Миниаполис, 2010.-39 с.

- Никулина Н.С. Влияние охлаждающей водной среды на гормональный статус организма человека / Никулина Н.С., Карлыев К.М., Бобров А.Ф., Верхотин М.А. // Физиология человека. Т. 17. - 2011. - №2. - С. 99-105.
- Паркат Я.П. Возрастно-половые стандарты (10-50 лет) аэробной способности человека: Автореф. дис. . д-ра мед. наук. Тарту, 1983. - 43 с.
- Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев: Выща школа, 2004. - 852 с.
- Шибалкина М.Г. Занятия гидроаэробикой с женщинами зрелого возраста: Учеб. пособие. СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2007. - 122 с.