

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка

**ОЗДОРОВЧО-ТРЕНУВАЛЬНА ПРОГРАМА
З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ
НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ З «АКВАФІТНЕСУ»
ДЛЯ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Суми
Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка
2013

УДК 791.1 (073)

ББК 75.717я73

О 46

Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради
Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
(протокол № 10 від 27.05.2013)

Упорядник:

Петренко Н. В. – аспірантка кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка

Рецензенти:

Пилипей Л. П. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Української академії банківської справи національного банку України»

Дубинська О. Я. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри ТМФК Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка.

О 46 Оздоровчо-тренувальна програма з фізичного виховання студентів навчального відділення з «Аквафітнесу» для вищих навчальних закладів : метод. реком. / Упоряд. Н. В. Петренко – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. – 44 с.

У методичних рекомендаціях подано авторську оздоровчо-тренувальну програму, яку розроблено з метою удосконалення процесу фізичного виховання студентів навчального відділення з «Аквафітнесу».

Програма містить навчальний матеріал для формування теоретично-методичних знань, практичних вмінь і навичок, критеріїв оцінки навчальної діяльності студентів у навчальному відділенні з «Аквафітнесу», а також списку рекомендованої літератури.

Дану програму розроблено для викладачів, тренерів спортивних секцій ВНЗ, а також для студентів ВНЗ з метою організації та проведення самостійних занять фізкультурно-оздоровчими вправами.

УДК 791.1 (073)

ББК 75.717я73

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	4
РОЗДІЛ I. Теоретичні і методичні основи фізичного виховання	6
1.1. Структура та організація навчального процесу	6
1.2. Мета і завдання фізичного виховання	6
1.3. Принципи фізичного виховання	8
1.4. Засоби, форми і методи фізичного виховання	8
РОЗДІЛ II. Основні положення реалізації авторської оздоровчо-тренувальної програми з «аквафітнесу»	11
2.1. Зміст програмного матеріалу	11
2.2. Структура і зміст програми занять з аквафітнесу	12
2.2.1. Навчальний план дисципліни «Фізичне виховання» навчального відділення з «аквафітнесу»	13
2.2.2. Календарний план	14
2.2.3. Зміст програмного матеріалу I курсу навчання	14
2.2.4. Зміст програмного матеріалу II курсу навчання	18
2.2.5. Зміст програмного матеріалу III курсу навчання	20
2.2.6. Зміст програмного матеріалу IV курсу навчання	22
РОЗДІЛ III. Організація навчальних занять	24
3.1. Система оцінювання роботи студентів	24
3.2. Норми оцінок	25
3.3. Самостійна робота студента	27
3.4. Матеріально-технічне забезпечення процесу фізичного виховання	27
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	29
ДОДАТКИ	31

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Фізична культура є невід'ємною частиною загальної культури особистості, що забезпечує фундамент фізичного та духовного доброту. Фізична культура є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояви соціальної активності, творчої праці. Свої функції, що розвиває і формує особистість, фізична культура найбільш повно реалізує через систему фізичного виховання.

Фізичне виховання – це педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності. Фізичне виховання – є важливим засобом фізичного, соціального та духовного розвитку людини.

Ефективність занять з фізичного виховання у вищому закладі в значній мірі залежить від змісту програми, за якою вони здійснюються. Різні форми рухової активності які застосовуються в рамках програм з фізкультурно-оздоровчих занять в вищих навчальних закладах, де закладаються основи професійної підготовки, набувають особливого значення на тлі останніх тенденцій щодо погіршення здоров'я молоді.

В сучасній фізичній культурі, з різноманіттям і складністю завдань що стають перед фахівцями в вищих навчальних закладах, необхідність знань з оздоровчих технологій є актуальною потребою в суспільстві. Освоєння студентами знань в області оздоровчого фітнесу, сприятиме формуванню у них звички до зорового способу життя, знань з різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, а насамперед, готовності виконувати професійні функції, відповідно до прийнятих норм і стандартів.

За такої потреби, впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій в процес фізичного виховання в вищих навчальних закладах є провідним засобом збереження та вдосконалення здоров'я молоді.

Актуальність робочої програми з фізичного виховання навчального відділення з «Аквафітнесу» для студентів I–IV курсів зумовлюється сучасними замовленнями суспільства на всебічно розвинуту гармонійну особистість фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту та фізичну підготовленість, спроможного до

фізичного удосконалення і ППФП, щоб відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики за спеціальністю на етапі інтеграції, до європейського освітнього простору в руслі Болонського процесу.

Авторська оздоровчо-тренувальна програма розроблена з метою вирішення задач фізичного виховання через комплексне застосування засобів аквафітнесу під час фізкультурно-оздоровчих занять для студентів, що обрали навчальне відділення «Аквафітнес».

Методологічною основою програми є чинні державні документи, що регламентують фізичне виховання як обов'язкову дисципліну.

Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Про вищу освіту», а також наказів МОН України «Про затвердження положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах», «Про затвердження заходів спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України» та «Про організацію вивчення дисциплін за вільним вибором студента» тощо.

Програма передбачає формування теоретичних знань про засоби та методи оздоровчого тренування; вміння складати програму самостійних занять фізкультурно-оздоровчими вправами; володіння різними методиками відновлення самопочуття та загальної працездатності. Програмою передбачено проведення занять в обсязі не менше 6-ти годин на тиждень протягом всього періоду навчання за виключенням останнього випускного семестру.

Авторська програма розроблена з урахуванням кредитно-модульної системи.

У першому розділі програми «Теоретичні і методичні основи фізичного виховання» розкриваються мета і завдання дисципліни «Фізичне виховання» навчального відділення з «Аквафітнесу».

Другий розділ розкриває зміст програми. Дається характеристика кожного змістовного модулю: розкриваються завдання та зміст теоретичного, навчально-тренувального розділів.

У третьому розділі подано критерії оцінювання діяльності студентів, що займаються у навчальному відділенні з «Аквафітнесу».

Реалізація головних положень навчальної програми повинна здійснюватися адміністрацією вищого навчального закладу і кафедрою фізичного виховання.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Головним критерієм ефективності процесу фізичного виховання в вищому навчальному закладі є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики застосування різних форм раціональної рухової діяльності;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- сформована потреба до щоденних занять фізичними вправами.

1.1. Структура та організація навчального процесу

Головними вимогами до сучасного навчального процесу в вищому навчальному закладі є:

- забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу;
- забезпечення оздоровчої спрямованості занять;
- застосування інноваційних методів навчання для оптимізації навчально-виховного процесу;
- формування умінь, навичок, та стійкої мотивації до самостійних занять фізичними вправами;
- досягнення оптимальної рухової активності студентів протягом періоду навчання в вищому навчальному закладі.

1.2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Основна мета дисципліни «Фізичне виховання» навчального відділення «Аквафітнес» – зміцнення та збереження здоров'я студентів, надання відповідного рівня обов'язкової фізкультурної освіти, спортивне вдосконалення студентів, що навчаються на денній формі. Послідовне

формування фізичної культури особистості фахівця, яка відповідає рівню освіти «бакалавр».

Завдання оздоровчо-тренувальної програми з «Аквафітнесу» – вдосконалення процесу з фізичного виховання студентів вищих начальних закладів; формування стійкої мотивації до самостійних занять фізичними вправами; оптимізація функціональних можливостей організму, через цілеспрямовані дії на основні системи життєдіяльності.

Для досягнення студентами мети фізичного виховання передбачається комплексне вирішення **наступних завдань**:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом;

- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;

- оволодіння системою практичних вмінь та навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й вдосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;

- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.

1.3. Принципи фізичного виховання

Фізичне виховання ґрунтується на:

- **загальних (соціальних)** принципах, що передбачають гармонійний розвиток особистості, максимальну оздоровчу спрямованість фізичних вправ та виражену професійно-прикладну спрямованість педагогічного процесу;
- **загально-педагогічних** принципах: особистого підходу, фундаментальності, гуманізації, демократизації педагогічного процесу, безперервності;
- **загально-методичних** принципах: свідомості, активності, наочності, доступності, індивідуалізації, систематичності, послідовності;
- **специфічних** принципах: безперервності систематичного чергування навантажень і відпочинку, поступового нарощування педагогічних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічної побудови системи занять, єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки, вікової адекватності напрямків фізичного виховання.

1.4. Засоби, форми і методи фізичного виховання

Фізичні вправи в умовах навчання – основний чинник протидії негативним наслідкам гіподинамії, а також розумової і нервово-емоційного навантаження. Витрати часу на заняття фізичними вправами при цьому компенсуються завдяки підвищенню загальної працездатності, в тому числі і розумової.

Для національної системи фізичного виховання характерний цілий комплекс засобів.

Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи оснований на різних видах рухової активності.

Допоміжним засобом є оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори (режим дня і харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни тощо).

Фізичні вправи поділяються на такі групи:

- загально-підготовчі, які сприяють всебічному розвитку організму студента;

- допоміжні, які створюють підґрунтя для виконання спеціальних вправ та подальшої підготовки студентів у освоєнні нових технік;
- спеціально-підготовчі, які за характером, інтенсивністю та формою наближені до змагальної діяльності;
- змагальні, які повинен виконувати студент під час контрольних змагань.

Форми занять фізичного виховання студентів

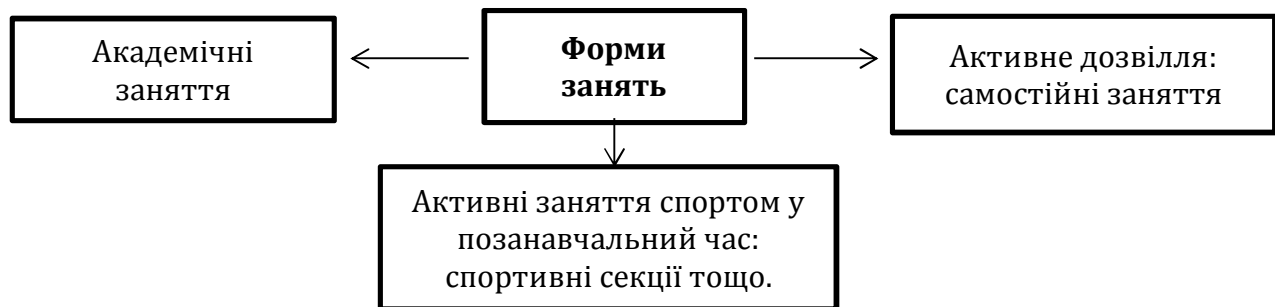


Рис.1. Форми занять фізичного виховання студентів

Методи, які використовуються в процесі занять з фізичного виховання поділяються на:

- **методи оволодіння знаннями** (розповідь, бесіда, демонстрація, пояснення);
- **методи оволодіння руховими вміннями та навичками** (цілісної та розподіленої вправи);
- **методи розвитку фізичних якостей** (рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, коловий, ігровий, змагальний).

Добір засобів і методів здійснюється з урахуванням етапів фізичної підготовки, індивідуальних особливостей студентів, рівня здоров'я, наявності умов проведення занять.

У результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання» навчального відділення «Аквафітнес» студенти повинні:

знати:

- основи здорового способу життя;
- теоретично-методичні основи оздоровчої фізичної культури;
- основні методи самоконтролю у процесі фізичного удосконалення;
- основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.

вміти:

- складати і самостійно проводити комплекси загально-розвиваючих вправ;
- проводити окремі частини занять за вказівкою викладача;
- оцінювати та контролювати стан свого здоров'я, функціональний стан організму та фізичну підготовленість;
- самостійно підбирати фізичні вправи для вирішення поставлених завдань;
- застосовувати в житті практичні вміння і навички, що забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, розвиток та вдосконалення психофізичних здібностей та якостей.

володіти:

- знаннями біологічних, методичних та практичних основ фізичної культури;
- руховими вміннями і навичками, за модулями програми навчального відділення «Аквафітнес»;
- технікою виконання вправ у водному середовищі;
- спеціальними вправами та засобами підвищення загальної працездатності при різноманітних видах праці;
- методикою проведення самостійних занять фізичними вправами, оцінки свого функціонального стану та самоконтролю.

РОЗДІЛ II. ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ РЕАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

2.1. Зміст програмного матеріалу

Навчальний матеріал програми реалізується через такі розділи: теоретичний, навчально-тренувальний і контрольний розділ.

Теоретичний розділ програми передбачає висвітлення різних напрямків сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій та фітнес-програм; містить комплекс теоретичного та методичного матеріалу, що необхідний студентові для освоєння системи знань у сфері фізичної культури та його практичного використання під час занять фізичними вправами. Розглядаються зміст, структура і методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять.

Методичний матеріал спрямований на освоєння методики підбору засобів фізичного виховання для розвитку та вдосконалення фізичних якостей, складання комплексів вправ.

На навчально-тренувальних заняттях поглиблюється теоретичний зміст, вивчається та удосконалюється техніка виконання вправ, розглядаються питання техніки безпеки, контролю та самоконтролю під час занять фізичними вправами та занять у водному середовищі.

З метою якісного проведення занять передбачено перегляд відео матеріалів з фітнес-конвенцій, надання методичних посібників для самостійних занять.

Контрольний розділ. Засвоєння оздоровчо-тренувальної програми з аквафітнесу припускає систему контрольних заходів, що включає *оперативний, поточний модульний, підсумковий контроль та атестацію.*

Оперативний контроль забезпечує інформацію про хід виконання студентами окремих видів навчальної роботи:

- відношення студентів до запропонованої програми занять;
- засвоюваності програмного матеріалу;
- ступеня адекватності і прийнятності навчальних навантажень;
- вихідному рівні підготовленості студентів до оволодіння програмним матеріалом та інше.

Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем оздоровчо-тренувальної програми з аквафітнесу.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки кінцевих результатів на визначеному утворювальному (кваліфікаційному) рівні або на окремих його завершених етапах. Підсумковий контроль у вузах III-IV рівня акредитації включає річний контроль і заключну атестацію студентів.

Головна мета цих заходів – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності.

Формами і методами оперативного і поточного контролю є педагогічні і лікарське – педагогічне спостереження: опитування студентів, виконання контрольних вправ, тестів тощо.

Фізична підготовленість перевіряється і оцінюється за результатами виконання тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів.

2.2. Структура і зміст програми занять з аквафітнесу

Структура авторської програми з «Фізичного виховання» навчального відділення з «Аквафітнесу» складається з трьох етапів: початкового, базового та підтримуючого (табл. 1). В основу програми покладений навчальний рік (макроцикл) в якому вирішувалися завдання поетапного планування.

Таблиця 1

Структура і зміст річної програми занять з аквафітнесу

Місяці											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Початковий етап		Базовий етап						Підтримуючий етап			
Діагностика фізичного стану студентів, адаптація організму до фізичних навантажень у водному середовищі		Підвищення рівня фізичної підготовленості, розвиток та вдосконалення фізичних якостей, комплекси вправ з аквафітнесу спрямовані на оптимізацію фізичної та розумової працездатності студентів						Збереження та підтримання досягнутого рівня функціонального стану організму студенток економічних спеціальностей			

Спрямованість засобів аквафітнесу				Рекреація
Спеціальні підготовчі вправи: на бортику басейну; у воді.	Моделі занять аеробної спрямованості: - без предметів - з предметами	Моделі занять силової спрямованості: акваформінг, аквабілдинг.	Моделі занять на розвиток та вдосконалення гнучкості (аквастретчинг)	Різні форми рекреаційних занять
Базові рухи аквафітнесу. Плавання по елементам.	Танцювальні вправи. Блоки вправ та їх поєднання. Аеробні зв'язки.	Вправи з предметами, без предметів Вправи в парах, та з власним опором.	Комплекси вправи за різними методами виконання (пілатес, йога та ін.)	
Моделі та комплекси вправ на розвиток загальної витривалості	Моделі та комплекси вправ з застосуванням засобів аквафітнесу для розвитку та вдосконалення загальної витривалості та фізичних якостей організму.	Відновлення та збереження досягнутого рівня функціонального стану організму		

На початковому етапі закладається базова, функціональна основа для подальшої діяльності, забезпечується становлення різних сторін підготовленості.

На базовому етапі проходить подальше становлення різних сторін підготовленості, забезпечується інтегральна підготовка.

Метою підтримуючого (перехідного) етапу є відновлення фізичного та психічного потенціалу, збереження набутого досвіду. Застосовуються заходи активного відпочинку для підготовки до наступного етапу.

2.2.1. Навчальний план дисципліни «Фізичне виховання» навчального відділення з «Аквафітнесу»

Таблиця 2

№ з/п	Розділи програми	Курси										Всього годин
		I		II		III		IV		V		
		Змістовні модулі										
		ЗМ-1		ЗМ-2		ЗМ-3		ЗМ-4		СР		
		Семестри										
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
1.	Теоретичний розділ	5,5	4,5	4	4	3,3	2,5	2	-	-	25,8	
	Навчально-тренувальний розділ	65	65	66	66	64	64	64	-	-	454	
3.	Контрольний розділ	4	4	4	4	3	3	4	-	-	26	
4.	Загальна кількість годин	74	74	74	74	70	70	70	-	-	505,8	
		148		148		140		70				

ЗМ – змістовний модуль

СР – самостійна робота

2.2.2. Календарний план вивчення програмного матеріалу

Графік впровадження авторської оздоровчо-тренувальної програми з аквафітнесу (на прикладі I курсу)

I СЕМЕСТР

Навчальний рік (I- семестр)																		
Місяці	Вересень					Жовтень				Листопад				Грудень				
Тижні	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Розділи програми	Л								К									К
Методично-практичний	Л								К									К
Навчальний	Л								К									К
Атестація	Л								К									К
Загальна кількість годин на I семестр:																		

II СЕМЕСТР

Навчальний рік II семестр																									
Місяці	Січень				Лютий				Березень				Квітень					Травень				Червень			
Тижні	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
Розділи програми	=	:	:	:	=	Л								К									К	:	:
Методично-практичний						Л								К									К	:	:
Навчальний						Л								К									К	:	:
Атестація						Л								К									К	:	:
Загальна кількість годин на II семестр:																									

Л – лекції; К – контроль; = сесія; : – канікули.

2.2.3. Зміст програми I курсу навчання

Змістовний модуль 1

Кількість годин на навчальний рік			
Теоретичний розділ	Методично-практичний розділ (навчально-тренувальний)	Контроль	Загальна кількість годин
10	130	8	148

Завдання змістовного модуля 1:

- Адаптація студентів до навчальної діяльності у ВНЗ засобами аквафітнесу;
- Формування мотиваційних установок та потреби у регулярних заняттях фізичними вправами;
- Зміцнення здоров'я
- Загальна фізична підготовка та розвиток спеціальних фізичних якостей;
- Опанування базових елементів та комплексів вправ з аквафітнесу;
- Набуття навичок проведення самостійних занять фізичними вправами.

Теоретичний розділ

При засвоєнні розділу передбачається: з'ясування головних понять, термінів, закономірностей, теоретичних положень та методичних основ, що розкривають сутність явищ і цінностей фізичної культури, які формують переконання та знання про особливості застосування фізичних вправ на практиці.

№ з/п	Перелік тем та зміст лекцій	Кількість годин
1.	Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей ➤ Організація навчального процесу з фізичного виховання студентів у ВНЗ ➤ Мета, завдання та принципи фізичного виховання ➤ Залікові вимоги та обов'язки студентів	2
2.	Загальні відомості про оздоровчі технології (оздоровча аеробіка, гімнастика, аквафітнес) ➤ Форми організації занять з фізичного виховання у ВНЗ ➤ Аквафітнес в процесі фізичного виховання студентів ➤ Основи здорового способу життя студента ➤ Основи методики загартування	2
3.	Техніка безпеки та профілактика травматизму під час занять з фізичного виховання ➤ Правила поведінки та безпека життєдіяльності під час занять фізичними вправами та під час занять у басейні. ➤ Перша допомога при нещасних випадках на воді (транспортування потерпілих) ➤ Правила особистої гігієни	2
5.	Загальні основи фізичної підготовки ➤ Види, засоби та методи фізичної підготовки ➤ Фізичні якості та методика їх розвитку	2

<i>Продовження табл.</i>		
6.	Теоретично-методичні основи самостійних занять фізичними вправами: ➤ Форми організації та зміст самостійних занять, методика їх застосування. ➤ Принципи дозування фізичного навантаження ➤ Методи оцінки функціонального стану організму ➤ Методи контролю і самоконтролю під час та після занять	2
7.	Загальна кількість годин	10

Навчально-тренувальний розділ

Планування та проведення занять з практичної підготовки студентів, що займаються у навчальному відділенні з «Аквафітнесу» повинна проводитись у повній відповідності до завдань і вимог програми з фізичного виховання ВНЗ, і водночас, відобразити особливості фізичної підготовки на заняттях у водному середовищі.

Головною метою навчально-тренувального розділу є досягнення максимально можливого рівня здоров'я, фізичного стану, фізичної підготовленості, фізичної та розумової працездатності.

№ з/п	Навчально-тренувальний розділ	Кількість годин
1.	Спортивні види плавання. Ознайомлення з технікою плавання різними способами: кроль на грудях, кроль на спині, брас. Ознайомлення з технікою дихання при пірнанні в воду (під водою).	30-38
2.	Базові вправи з аквафітнесу для початкового етапу; виконання окремих рухів, по елементам, по зв'язкам. Вправи з предметами, без предметів, в парах.	
3.	Спеціальні вправи з аквафітнесу основного етапу. Вивчення техніки плавання «кроль на грудях». Вивчення техніки плавання «кролем на спині». Вивчення техніки плавання «брас». Вправи професійно-прикладного характеру: вправи на статичну витривалість м'язів тулуба; вправи на розвиток реакції м'язів рук та ніг; вправи на розвиток уваги.	48-56
4.	Вправи з аквафітнесу перехідного етапу. Вправи на відновлення; дихальна гімнастика; аквастретчинг. Дистанційне плавання. Ігри та розваги на воді.	30-36
5.	Загальна кількість годин.	130 годин

Контрольний розділ

Для оцінки навчальної діяльності студента залікові вимоги диференціюються наступним чином:

– перевірка отриманих теоретично-методичних знань проводиться у вигляді співбесіди за темами програми та якістю виконаних завдань, що містять практичні дії. Перелік контрольних теоретично-методичних запитань і практичних завдань додається.

– перевірка рівня засвоєння навчально-тренувального розділу проводиться у вигляді тестування загальної фізичної підготовленості і спеціальних контрольних нормативів.

№ з/п	Контроль	Кількість годин
1.	Оцінювання функціонального стану: тестування, антропометрія.	4
2.	Складання тестів з фізичної підготовленості (гнучкість, сила, спритність, витривалість, швидкісно-силові якості).	4
3.	Загальна кількість годин	8

Вимоги до рівня загальної підготовки студентів I курсу:

– Знає техніку плавання різними стилями, виконує елементарні плавальні рухи

– Виконує спеціальні вправи: занурення у воду з затримкою дихання, відкриває у воді очі

– Виконує базові рухи аквафітнесу: базові кроки (MARCHING / WALKING -ходьба на місці / ходьба в різних напрямках, SIDE TO SIDE – відкритий крок, пережат, STEP TOUCH – приставний крок, DOUBLE STEP TOUCH – два приставних кроки, V-STEP крок вперед у стійку ноги нарізно, TOE TAP – нога в сторону на носок, KNEE UP – коліно піднімається вгору, LEG KURL – зігнути ногу назад, HEEL TOUCH – вільна нога виставляється вперед на п'ятку); базові кроки (GRAPE WINE – схресний крок, JOGGING – біг, KICK – мах ногою, MAMBO – танцювальний крок мамбо, JUMPING JACK – стрибок ноги нарізно – ноги разом, BASIC STEP – базовий крок вперед, CROSS – крок навхрест, LOW KICK – удар голілкою, CHASSE – галоп, TWIST JUMP – стрибки на двох з поворотом стегон, SKIP – підскік (у воді)

– Знає правила техніки безпеки і правила поведінки на воді

– Знає правила допомоги при нещасних випадках на воді

– Володіє методами самоконтролю

2.2.4. Зміст програми II курсу навчання

Змістовний модуль – 2

Кількість годин на навчальний рік			
Теоретичний розділ	Методично-практичний розділ	Контрольний розділ	Загальна кількість годин
8	132	8	148

Завдання змістовного модуля -2

- Зміцнення особистого здоров'я та подальший всебічний розвиток організму;
- Виховання у студентів стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні та здоровому способі життя;
- Загальна фізична підготовка та розвиток спеціальних фізичних якостей;
- Вдосконалення навиків проведення самостійних занять фізкультурно-оздоровчими вправами
- Методика вибору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.

Теоретичний розділ

№ з/п	Перелік тем та зміст лекцій	Кількість годин
1.	Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом: <ul style="list-style-type: none">➤ Фізкультурно-оздоровчі технології в системі формування особистості➤ Основи системи забезпечення високої працездатності та її відновлення засобами аквафітнесу➤ Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами з використанням засобів аквафітнесу при різному рівні фізичної підготовленості.	4
2.	Правила поведінки та безпека життєдіяльності під час занять фізичними вправами та під час занять у басейні	2
3	Методи контролю і самоконтролю під час та після занять Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	2
4.	Загальна кількість годин	8

Головним завданням на цьому етапі підготовки є підвищення функціональних можливостей організму та рівня фізичного здоров'я, подальший розвиток фізичних якостей, досягнення високої працездатності.

Навчально-тренувальний розділ

№ з/п	Структура навчального матеріалу	Кількість годин
1.	Вивчення та вдосконалення техніки плавання різними способами: брас, кроль на грудях, кроль на спині. Базові вправи з аквафітнесу. Вправи з аквафітнесу для початкового етапу занять. Базові вправи з аквафітнесу; виконання окремих рухів, по елементам, по зв'язкам.	32-38 год.
2.	Вправи з аквафітнесу основного етапу. Вправи з предметами, без предметів; в парах; виконання окремих рухів; виконання по елементам; дистанційне плавання. Вправи професійно-прикладного характеру: вправи на статичну витривалість м'язів тулуба, верхнього плечового пояса і спини; вправи на точність рухів; вправи на розвиток реакції м'язів рук та ніг; вправи на розвиток уваги; вправи, спрямовані на розвиток професійно необхідних рухових вмінь, навичок та психофізичної підготовки майбутнього фахівця-економіста.	48-56 год.
3.	Вправи з аквафітнесу перехідного етапу Вправи на відновлення; дихальна гімнастика; аквастретчинг. Дистанційне плавання. Ігри та розваги на воді.	30-36 год.
4.	Загальна кількість годин	132 год.

Контрольний розділ

Підсумкова оцінка виставляється за результатами перевірки теоретично-методичної, загальної фізичної підготовленості.

№ з/п	Структура навчального матеріалу	Години
1.	Оцінювання функціонального стану: анкетування, тестування, антропометрія	6
2.	Складання тестів з фізичної підготовленості (гнучкість, сила, спритність, витривалість, швидкісно-силові якості).	2
3.	Загальна кількість годин	8

Вимоги до рівня загальної підготовки студентів II курсу:

- Володіє технікою плавання різними стилями
- Виконує елементарні плавальні рухи, вдих над водою-видих у воду
- Виконує базові рухи аквафітнесу: базові кроки (MARCHING / WALKING – ходьба на місці / ходьба в різних напрямках, SIDE TO SIDE – відкритий крок, пережат, STEP TOUCH – приставний крок, DOUBLE STEP TOUCH – два приставних кроки, V-STEP крок вперед у стійку ноги нарізно, TOE TAP – нога в сторону на носок, KNEE UP – коліно піднімається вгору, LEG KURL – зігнути ногу назад, HEEL TOUCH – вільна нога виставляється

вперед на п'ятку); базові кроки (GRAPE WINE – схресний крок, JOGGING – біг, KICK – мах ногою, MAMBO – танцювальний крок мамбо, JUMPING JACK – стрибок ноги нарізно – ноги разом, BASIC STEP – базовий крок вперед, CROSS – крок навхрест, LOW KICK – удар гомілкою, CHASSE – галоп, TWIST JUMP – стрибки на двох з поворотом стегон, SKIP – підскік (у воді)

– Виконує спеціальні вправи: імітаційні рухи ногами, рухи руками (грибкові рухи) (на суші), узгодження рухів руками і дихання; узгодження рухів руками, ногами та дихання; виконує вправи у воді (рухи руками та ногами способом кроль на грудях; ковзання на грудях; рух правою (лівою) рукою; плавальні рухи руками, ногами пересуватись по дну; повороти голови вправо (вліво) – вдих, повернувши голову обличчям у воду – видих; поєднання техніки дихання з роботою рук); занурення у воду з затримкою дихання

– Знає правила техніки безпеки і правила поведінки в басейні та на воді

– Знає правила допомоги при нещасних випадках на воді володіє методами самоконтролю

2.2.5. Зміст програми III курсу навчання

Змістовний модуль – 3

Кількість годин на навчальний рік			
Теоретичний розділ	Методично-практичний розділ	Контрольний розділ	Загальна кількість годин
6	128	6	140

Завдання змістовного модуля 3

– Подальший всебічний розвиток організму та удосконалення спеціальної фізичної підготовленості;

– Вдосконалення специфічних психічних, фізичних основ, що обумовлюють досягнення високого рівня у навчальній діяльності;

– Цілеспрямована фізична підготовка на заняттях з аквафітнесу;

– Формування індивідуальної системи допоміжних засобів і прийоми підвищення працездатності та її відновлення при різноманітних видах праці

– Досягнення стійкого рівня психофізичної підготовленості студентів.

Теоретичний розділ

№ з/п	Перелік тем та зміст лекцій	Кількість годин
1.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Основи системи забезпечення високої працездатності та засоби її відновлення ➤ Розумова та фізична працездатність. Динаміка та фактори, що на них впливають. ➤ Методика використання температурних подразників як засобу підвищення і відновлення працездатності ➤ Складання індивідуальних програм фізичної підготовки та самостійних фізкультурно-оздоровчих занять. 	
2.	Загальна кількість годин.	6 год.

Завданням загальної та спеціальної фізичної підготовки на цьому етапі є цілеспрямоване формування професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових умінь, необхідних для подальшої професійної діяльності фахівця економічного профілю.

Навчально-тренувальний розділ

№ з/п	Структура навчального матеріалу	Кількість годин
1.	Спортивні види плавання. Моделі занять з аквафітнесу початкового етапу занять.	12-18 год
2.	Моделі занять та комплекси вправ з аквафітнесу основного етапу. Вправи професійно-прикладного характеру: вправи на статичну витривалість м'язів тулуба, верхнього плечового пояса і спини; вправи на точність рухів; вправи на розвиток реакції м'язів рук та ніг; вправи на розвиток уваги; вправи, спрямовані на розвиток професійно необхідних рухових вмінь, навичок та психофізичної підготовки майбутнього фахівця-економіста.	66-72 год.
3.	Моделі занять та комплекси вправ з аквафітнесу перехідного етапу. Вправи на відновлення; дихальна гімнастика; аквастретчинг. Дистанційне плавання. Ігри та розваги на воді.	24 год.
4.	Загальна кількість годин навчально-тренувального розділу	128 год.

Контрольний розділ

Підсумкова оцінка з фізичного виховання виставляється за результатами теоретично-методичної перевірки, загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

№ з/п	Структура навчального матеріалу	Кількість годин
1.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Визначення фізичного стану. ➤ Складання тестів з фізичної підготовленості (гнучкість, сила, спритність, витривалість, швидко-силові якості). 	6
2.	Загальна кількість годин	6

Вимоги до рівня загальної підготовки студентів III курсу:

- Володіє технікою плавання різними стилями
- Виконує комплекси вправ з аквафітнесу
- Знає правила техніки безпеки і правила поведінки в басейні та на воді
- Знає правила допомоги при нещасних випадках на воді
- Володіє методами самоконтролю

2.2.6. Зміст програми IV курсу навчання

Змістовний модуль 4

Кількість годин на навчальний рік			
Теоретичний розділ	Методично-практичний розділ	Контрольний розділ	Загальна кількість годин
2	64	4	70

Завдання змістовного модуля 4:

- Подальший всебічний розвиток організму та удосконалення спеціальної фізичної підготовленості;
- Цілеспрямована прикладна фізична підготовка;
- Фізичне самовдосконалення

Теоретичний розділ

№ з/п	Перелік тем та зміст лекцій	Кількість годин
1.	<ul style="list-style-type: none">➤ Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя.➤ Основи методики розробки і реалізації індивідуальної багаторічної програми фізичного удосконалення і забезпечення дієздатності на основі обраних систем фізичних вправ.➤ Основи методики оцінювання рівня особистої фізичної підготовленості.	2
2.	Загальна кількість годин.	2

Навчально-тренувальний розділ

№ з/п	Структура навчального матеріалу	Кількість годин
1.	Моделі занять з аквафітнесу для початкового етапу занять.	12 год.
2.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Моделі занять з аквафітнесу основного етапу: ➤ Вправи професійно-прикладного характеру: вправи на статичну витривалість м'язів тулуба, верхнього плечового пояса і спини; вправи на точність рухів; вправи на розвиток реакції м'язів рук та ніг; вправи на розвиток уваги; вправи, спрямовані на розвиток професійно необхідних рухових вмінь, навичок та психофізичної підготовки майбутнього фахівця-економіста. 	52 год.
3.	Моделі та комплекси вправ з аквафітнесу перехідного етапу Вправи на відновлення; дихальна гімнастика; аквастретчинг. Дистанційне плавання. Ігри та розваги на воді.	
4.	Загальна кількість годин.	64 год.

Контрольний розділ

Підсумкова оцінка виставляється за результатами перевірки теоретично-методичної, загальної фізичної підготовленості, спеціальної фізичної підготовленості.

№ з/п	Структура навчального матеріалу	Години
1.	Оцінювання функціонального стану. Складання тестів з фізичної підготовленості (гнучкість, сила, спритність, витривалість, швидкісно-силові якості).	4
2.	Загальна кількість годин	4

Вимоги до рівня загальної підготовки студентів I курсу:

- Володіє технікою плавання різними стилями
- Виконує комплекси вправ з аквафітнесу
- Знає правила техніки безпеки і правила поведінки в басейні; знає правила допомоги при нещасних випадках на воді
- Володіє методами самоконтролю

РОЗДІЛ III. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

3.1. Система оцінювання роботи студентів

Оцінювання – це один із завершальних етапів навчальної діяльності студента та визначення успішності навчання. Процедура та методика оцінювання суттєво впливають на остаточні результати, на можливість аналізу та на статистичну достовірність оцінок. Тому при оцінюванні необхідно надавати перевагу стандартизованим методам: тестуванню, структурованій письмовій роботі, структурованому за процедурою контролю практичних навичок в умовах, що наближені до реальних. За змістом необхідно оцінювати рівень сформованості вмінь та навичок, що визначені в Освітньо-кваліфікаційній характеристиці та відображені навчальною програмою відповідної навчальної дисципліни.

Оцінка з дисципліни «Фізичне виховання» навчального відділення «Аквафітнес» виставляється як середня з оцінок за модулі, на які структурована навчальна дисципліна (табл. 3). Оцінка за модуль визначається як сума оцінок поточної навчальної діяльності та оцінки підсумкового модульного контролю (rk).

Таблиця 3

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

За додаткові види навчальної роботи (участь у змаганнях, наукових конференціях, олімпіадах) можуть нараховуватися заохочувальні рейтингові бали (rs).

Рейтинг з дисципліни RD – це кількісна оцінка за 100-бальною шкалою рівня засвоєння дисципліни за вищезазначеними показниками та заохочувальних балів ($RD = \sum rk + rs$). Шкала оцінювання з дисципліни «Фізичне виховання» (R) становить 100 балів за навчальний рік. У VII семестрі нарахування підсумкового балу здійснюється з коефіцієнтом 2.

Критерії і норми оцінки знань.

– критерії оцінки – це ті положення, урахування яких є обов'язковим при виставленні тієї чи іншої оцінки;

– норми оцінки – це опис умов, на які має спиратися педагог, виставляючи студентові оцінку.

Особливо важливо розкрити критерії оцінки, оскільки їх аналіз є аналізом об'єкта перевірки. Виставляючи студентові ту чи іншу оцінку, педагог має урахувати:

– характер засвоєння вже відомого знання (рівень усвідомлення, міцність запам'ятовування, обсяг, повноту і точність знань);

– якість виявленого студентом знання (логіку мислення, аргументацію, послідовність і самостійність викладу, культуру мовлення);

– ступінь оволодіння вже відомими способами діяльності, уміннями і навичками застосування засвоєних знань на практиці;

– оволодіння досвідом творчої діяльності;

➤ якість виконання роботи (зовнішнє оформлення, темп виконання, ретельність і т. ін.).

3.2. Норми оцінок

Оцінки «відмінно» заслуговує студент, який виявив всебічні, систематичні і глибокі знання навчально-програмового матеріалу, вміння вільно виконувати завдання, передбачені програмою, ознайомлений з основною і додатковою літературою, що рекомендована програмою.

Як правило, оцінка «відмінно» виставляється студентам, які засвоїли взаємозв'язок основних понять дисципліни в їхньому значенні для набутої

професії, виявили творчі здібності в розумінні і використанні навчально-програмового матеріалу.

Оцінки **«добре»** заслуговують студенти, які виявили повне знання навчально-програмового матеріалу, успішно виконують передбачені програмою завдання, засвоїли основну літературу, рекомендовану програмою. Як правило, оцінка «добре» виставляється студентам, які засвідчили систематичний характер знань із дисципліни і здатні до їх самостійного поповнення і оновлення у ході подальшої навчальної роботи і професійної діяльності.

Оцінки **«задовільно»** заслуговує студент, що виявив знання основного навчального матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання і майбутньої роботи за професією, який справляється з виконанням завдань, передбачених програмою, ознайомлений з основною літературою, рекомендованою програмою. Як правило, оцінка «задовільно» виставляється студентам, що припустилися огріхів у відповіді на іспиті і при виконанні екзаменаційних завдань, але продемонстрували спроможність усунути ці огріхи.

Оцінка **«незадовільно»** виставляється студентові, який виявив прогалини у знаннях основного навчально-програмового матеріалу, припустився принципових помилок у виконанні передбачених програмою завдань. Як правило, оцінка «незадовільно» ставиться студентам, які неспроможні продовжити навчання чи приступити до професійної діяльності після закінчення вузу без додаткових занять із відповідної дисципліни.

З урахуванням викладених критеріїв і з особливою увагою до специфіки конкретних дисциплін встановлюються вимоги до оцінки знань на екзаменах і диференційованих заліках з іноземних мов, креслення, нарисної геометрії, фізичного виховання, виконавських дисциплін вузів культури і мистецтв та інших дисциплін, вивчення яких спрямовується переважно на формування практичних умінь, навичок і професійної майстерності.

На сучасному етапі розвитку вищої освіти в Україні, який представлений кредитно-модульною системою, норми оцінювання були введені відповідно до положень Болонського процесу і представляють

собою систему ECTS – це формальна процедура кількісної оцінки виконаного студентом обсягу роботи (трудомісткість) у процесі вивчення певного курсу.

Вважається, що мінімальне число ECTS – кредитів, яке відповідає успішно завершеному навчальному року, дорівнює 60. Таким чином, у ECTS академічний рік як одиниця виміру в системі визнання документів про освіту і кваліфікацію асоціюється з визначеним обсягом роботи, що у свою чергу поділяється на визначені порції – ECTS –кредити. У такий спосіб досягають гармонізації між періодом навчання й обсягом роботи, яку має виконати студент, з одного боку, й обсягом матеріалу, що він повинний засвоїти, з іншого.

3.3. Самостійна робота студентів

Самостійна робота студента є основним видом засвоєння навчального матеріалу у поза аудиторний час. Метою самостійної роботи є вироблення у студентів навичок і вміння самостійно працювати, складати програми занять та комплекси фізкультурно-оздоровчих вправ.

Предметом самостійної роботи студентів є опрацювання ними програми курсу «Фізичне виховання» в цілому.

Перевірка рівня засвоєння матеріалу самостійно опрацьованих тем чи окремих розділів здійснюється у вигляді: тестування, написання реферату. Самостійна робота студентів оцінюється в діапазоні від 0 до 10.

3.4. Матеріально-технічне забезпечення

Матеріально-технічну базу вищого навчального закладу складають спортивні споруди, обладнання, інвентар, медична і наукова апаратура, технічні засоби, що знаходяться в кількості, необхідній для якісного забезпечення процесу фізичного виховання студентів. Для проведення лекційних та семінарських занять є необхідні аудиторії, які обладнані мультимедійними засобами.

Для виконання окремих завдань на семінарських заняттях є: спортивний зал, обладнаний комплексом інвентарю для проведення тренувань з оздоровчого фітнесу (тренажерні пристрої для тренування

основних м'язових груп, фітболи, килимки), плавальний басейн: (пластикові палки 160 см. довжиною, 10-12 см в діаметрі), аква-рукавички (для збільшення навантаження на м'язи рук), аква-пояс (для занять на глибокій частині басейну), аква-гантелі, пластикові дошки для плавання, аква-мячі, каремати.

Спортивні споруди, які використовуються, повинні мати відповідну документацію (паспорт, посадові інструкції тощо), комплект табельного обладнання і інвентарю колективного використання. Спортивний інвентар повинен зберігатися в спеціальних складах-приміщеннях у суворій відповідності до його асортименту. При необхідності спортивний інвентар може бути виданий студентам, аспірантам для участі в змаганнях, для спортивних і оздоровчих тренувань.

Техніка безпеки забезпечується застосуванням правильно підбраного інвентарю, з урахуванням метеорологічних умов (при проведенні занять на вулиці), а також відповідними організаційними прийомами і т.д.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аква-аэробика для всех. – Видеокассета. – М. : Федерация аэробики России, 2003.
2. Аква-аэробика с оборудованием. – Видеокассета. – М. : Федерация аэробики России, 2003.
3. Булакова Н. Ж. Водные виды спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений./ Н. Ж. Булгакова:– М. : Издательский центр «Академия». – 2003. – 320 с.
4. Булгакова Н.Ж. Аквааэробика / Н.Ж. Булгакова, И. Васильева. – М. : РГАФК, 1996. – 78 с.
5. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Булгакова Н. Ж. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 180 с.
6. Галева О.Б. Методика проведения занятий гидроаэробикой : учебное пособие / О.Б. Галева. – Омск : изд-во СибГуфк. – 1998. – 20 с.
7. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования : учебник / Ганчар И. Л. – Одесса : Друк, 2006. – Ч. 2. – 696 с.
8. Дэбби Лоуренс Аквааэробика. Упражнения в воде. – М. : Фаир – пресс, 2000. – 256 с.
9. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ. – 2008. – 198 с.
10. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко – К.: Здоров'я – 2001. – № 8. – 60 с.
11. Киселева Т. Г. Теория досуга за рубежом: Лекции по курсу «Культурно-досуговая деятельность». – М. : МГИК, 2002. – 50 с.
12. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вузів фіз. виховання і спорту: В 2-х т.– К.: Олімпійська література. – 2008.
13. Крючек Е. С. – Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М., – 2001. – 64 с.

14. Купер К. Новая аэробика / Физ. культ. и спорт. – М. : – 1986. – С. 125.
15. Лисицкая Т. С. Аэробика в 2-х томах / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Владос, 2002.- 448с.
16. Лубышева Л. И. Теоретико-методологические и организаторские основы формирования физической культуры студентов: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК, 2002. – 40 с.
17. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: Автореф. дис. ... канд. наук з фізвиховання та спорту. – Луцьк, 2009. – 12 с.
18. Насонова Л. Аэробика плюс атлетизм – это и есть шейпинг / Л. Насонова // Физ. культ. в школе. – 1996. – № 7. – С. 19-20.
19. Носова Л. А. Приглашение на акваданс: водная гимнастика для всех / Л. А. Носова. – М.: ФиС, 1995. – 39с.
20. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2008. – № 3. – С. 3-6.
21. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. – М. : Просвещение. – 1992. – С. 13–29.
22. Филиппова, Ю. С. Оздоровительная аэробика: методическое пособие / Ю. С. Филиппова. – Новосибирск: Агра, 1995. – 30 с.
23. Шульга Л. М. Оздоровче плавання. – К.: Олімпійська література. – 2008.– 232 с.
24. Энн Гудсел. – Фитнес: шаг за шагом. – М.: ООО „Мир книги», 2001. – 160 с.
25. Энциклопедия профессионального образования: В 3 тт. / Под ред. С.Я. Батышева. – М.: АПО, 2006. – Т. 2.века». – М., 1994. – С. 27.
26. Яных Е. А. Аквааэробика / Е. А. Яных, В. А Захаркина. – М. : АСТ; Сталкер. – 2006. – С. 127.
27. Hines E. W. Fitness swimming. / E. W. Hines – Human Kinetiks. – 1999. – P. 185 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Перелік контрольних запитань для І курсу

- Поняття: «Фізична культура», «Спорт», «Фізкультурно-оздоровчі вправи», «Фітнес»
 - Мета і завдання фізичного виховання студентів
 - Форми організації занять фізичними вправами
 - Характеристика спортивних видів плавання
 - Дайте визначення поняття «Аквафітнес»
 - Правила техніки безпеки та надання першої медичної допомоги на заняттях у водному середовищі
 - Наведіть класифікацію вправ у водному середовищі
 - Опишіть відомі вам види фітнес-програм
 - Характеристика фізкультурно-оздоровчих занять у водному середовищі
 - Дайте визначення поняття «фізичні якості»
 - Засоби розвитку загальної витривалості
 - Поняття «сила». Основи методики розвитку силових якостей
 - «Швидкість» як рухова якість людини. Назвіть засоби і методи розвитку швидкості
 - «Гнучкість» як фізична якість людини. Розкрийте методичні особливості розвитку гнучкості
 - Дайте визначення координаційних здібностей. Розкрийте особливості методики розвитку координаційних здібностей
 - Форми самостійних занять
 - Рухова активність людини
 - За якими показниками можна оцінити функціональний стан організму
 - Самоконтроль. Суб'єктивні і об'єктивні показники самоконтролю

Перелік контрольних запитань для II курсу

- Назвіть основні функціональні системи організму та їх функції
- Дайте визначення поняття «адаптація»
- Вплив фізичних навантажень на серцево-судинну систему
- Які зміни відбуваються у дихальній та опорно-руховій системах організму під впливом регулярних занять фізкультурно-оздоровчими вправами
- Дайте визначення поняття «здоров'я»
- Назвіть чинники, що впливають на здоров'я людини
- Назвіть складові здорового способу життя
- Організація режиму дня та відпочинку
- Дайте характеристику «руховій активності» людини
- Розкрийте особливості правильного харчування
- Особиста гігієна і принципи загартування
- Розкрийте методичні особливості різних видів загартування (повітрям, сонцем, водою)
- Що таке професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП)
- Які засоби, форми та методи ППФП ви знаєте
- Назвіть чинники, що визначають зміст ППФП студентів
- Поняття «професійно-важливі якості» (ПВЯ)
- Методичні особливості побудови самостійних занять з професійно-прикладним спрямуванням

Перелік контрольних запитань для III курсу

- Поняття «Фізичний стан»
- Назвіть фактори які впливають на фізичний стан
- Назвіть мету і завдання ППФП
- Як впливають умови праці на вибір засобів і методів ППФП
- Назвіть відомі вам форми прикладної фізичної культури
- Назвіть ПВЯ (професійно-важливі якості) фахівців економічного профілю
- Розробіть комплекс вправ виробничої гімнастики для вашої спеціальності
- Взаємозв'язок фізичної і розумової працездатністю людини

- Дайте визначення поняттям: «загальна працездатність», «фізична працездатність», «розумова працездатність»
- Динаміка добової працездатності людини
- Які фактори впливають на фізичну та розумову працездатність
- Дайте характеристику основним принципам побудови фізкультурно-оздоровчих занять
- Опишіть особливості проведення заняття в залежності від обраного виду рухової активності
- Дозування фізичних навантажень під час занять фізкультурно-оздоровчими вправами
- Показники самоконтролю та їх характеристики
- Методики оцінки функціонального стану організму

Перелік контрольних запитань для IV курсу

- Мета і завдання фізичного виховання студентів
- Фізкультурно – спортивний рух в Україні
- Загальна характеристика фізичних якостей людини
- Які зміни в організмі відбуваються під час занять фізичними вправами
- Фізкультурно-оздоровчі програми та їх характеристики
- Вплив фізичних вправ на функціональні системи організму людини
- Особливості проведення занять у водному середовищі
- Методи самоконтролю при заняттях фізичними вправами
- Назвіть форми фізичного виховання в сім'ї
- Назвіть вікову періодизацію людини
- Методи та принципи загартування

Структура системи тестів ЄВРОФІТ

Тестуюча якість	Тест
Загальна витривалість	Подолати 2-кілометрову дистанцію. «Човниковий» біг, з поступово збільшуваною швидкістю
Силова витривалість	Присідання. Вис на зігнутих руках.
Максимальна сила	Стрибок вгору. Кистьова динамометрія.
Рівновага	Збереження рівноваги на одній нозі Тест «фламінго»;
Швидкісна якість	Схресті рухи руками.
Гнучкість	Нахили тулуба з одночасним витягуванням рук вперед, з положення сидячи. Нахил тулуба вправо, вліво. Плечова абдукція
Антропометричні виміри	Довжина тіла, маса тіла. Співвідношення обхвату талії і стегон. Будова тіла. Індекс маси тіла.

Види тестових випробувань для студентів ВНЗ

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість: плавання за 12 хв., м	ч	725	650	550	450	400
	ж	650	550	450	350	<350
або: 12 хв.м тест Купера з бігу	ч	3000	2500	2200	2100	<2100
	ж	2300	2100	1900	1600	<1600
Сила: згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	ч	44	38	32	26	20
	ж	24	19	16	11	7
Піднімання в положення сидячи за 30 с., разів	ч	29	27	19	16	13
	ж	27	24	18	15	11
Стрибок у довжину з місця, см	ч	238	230	175	153	146
	ж	217	189	151	147	141
Спритність: човниковий біг 5x10 м, с	ч	15,8	16,4	16,9	17,9	20,0
	ж	17,1	17,8	18,5	20,6	23,0
Гнучкість: нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	19	16	13	10	7
	ж	20	17	14	10	7
Додаткові тести						
Види випробувань	Стать	НР(1б)	НС(2б)	СР(3б)	ВС(4б)	ВР(5б)
Частота рухів верхніх кінцівок, с	ч	15,0	13,5	11,5	9,3	8,7
	ж	17,2	14,2	12,7	10,0	9,6
Тест «Фламінго»	ч	17	14	9	3	1
	ж	20	17	12	3	1
Вис на зігнутих руках, с	ч	0	1,7	9,2	24,7	39,1
	ж	0	1,0	2,0	11,8	23,4
Динамометрія	ч	50	48	30	21	20
	ж	41	29	22	20	18

НР – низький рівень (1 бал); НС – нижче середнього (2бали); СР – середній рівень(3 бали); ВС – вище середнього (4бали); ВР – високий рівень (5 балів).

Рухи базової аеробіки

№	Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрямок руху
1	1-8	marching	по одній вгору, через сторони вгору-вниз	на місці
1	1-8	step touch	по одній вгору	в сторони, вперед
2	1-8	side to side	в сторону, в сторону-вперед	в сторони
3	1-8	V-STEP	довільно	вперед-назад
4	1-8	TOE TAP	довільно	в сторону, вперед
5	1-8	KNEE UP	довільно	вперед
6	1-8	LEG KURL	довільно	в сторону, вперед
7	1-8	GRAPE WINE	довільно	в різні напрямки
8	1-8	JOGGING	довільно	на місці
9	1-8	KICK	довільно	вперед, в сторони
10	1-8	STEP TOUCH	згинання, розгинання, оберти	в сторони, вперед, назад
11	1-8	DOUBLE STEP TOUCH	оберти	в сторони
12	1-8	MAMBO	довільно	вперед
13	1-8	JUMPING JACK	довільно	на місці
14	1-8	BASIC STEP	руки вгору, зігнутими, прямими	вперед, в сторони
15	1-8	CROSS	довільно	на місці
16	1-8	LOW KICK	по одній вперед, по дві	вперед, в сторони
17	1-8	SLIDE	вперед	в сторони
18	1-8	CHASSE	круг руками в сторону руху	в сторони
19	1-8	TWIST JUMP	довільно	на місці
20	1-8	SKIP	довільно	на місці
21	1-8	marching	через сторони вгору-вниз	на місці
22	1-8	step touch	на пояс	по діагоналі вперед
23	1-8	step touch	на пояс	по діагоналі назад
24	1-8	side to side	по одній в сторону	в сторони
25	1-8	step touch	на пояс	по квадрату
26	1-8	V-STEP	вільно	назад
27	1-8	KNEE UP	вільно	вперед
28	1-8	GRAPE WINE	вільно	по діагоналі вперед
29	1-8	JUMPING JACK	на пояс	на місці
30	1-8	GRAPE WINE	вільно	по діагоналі назад
31	1-8	JUMPING JACK	на пояс	на місці
32	1-8	JOGGING	вільно	вперед-назад
33	1-8	KICK	вільно	вперед
34	1-8	STEP TOUCH	вільно	в сторони
35	1-8	DOUBLE STEP TOUCH	батерфляй	в сторони
36	1-2	CHASSE	вільно	вправо
37	1-2	MAMBO	вільно	вперед
38	1-2	CHASSE	вільно	вліво
39	1-2	MAMBO	вільно	вперед
40	1-8	JUMPING JACK	вільно	на місці
41	1-8	BASIC STEP	вільно	вперед
42	1-8	CROSS	вільно	на місці
43	1-8	LOW KICK	по одній вперед	вперед
44	1-8	CHASSE	вільно	по квадрату
45	1-8	marching	через сторони вгору-вниз	на місці

Структура занять аквафітнесом

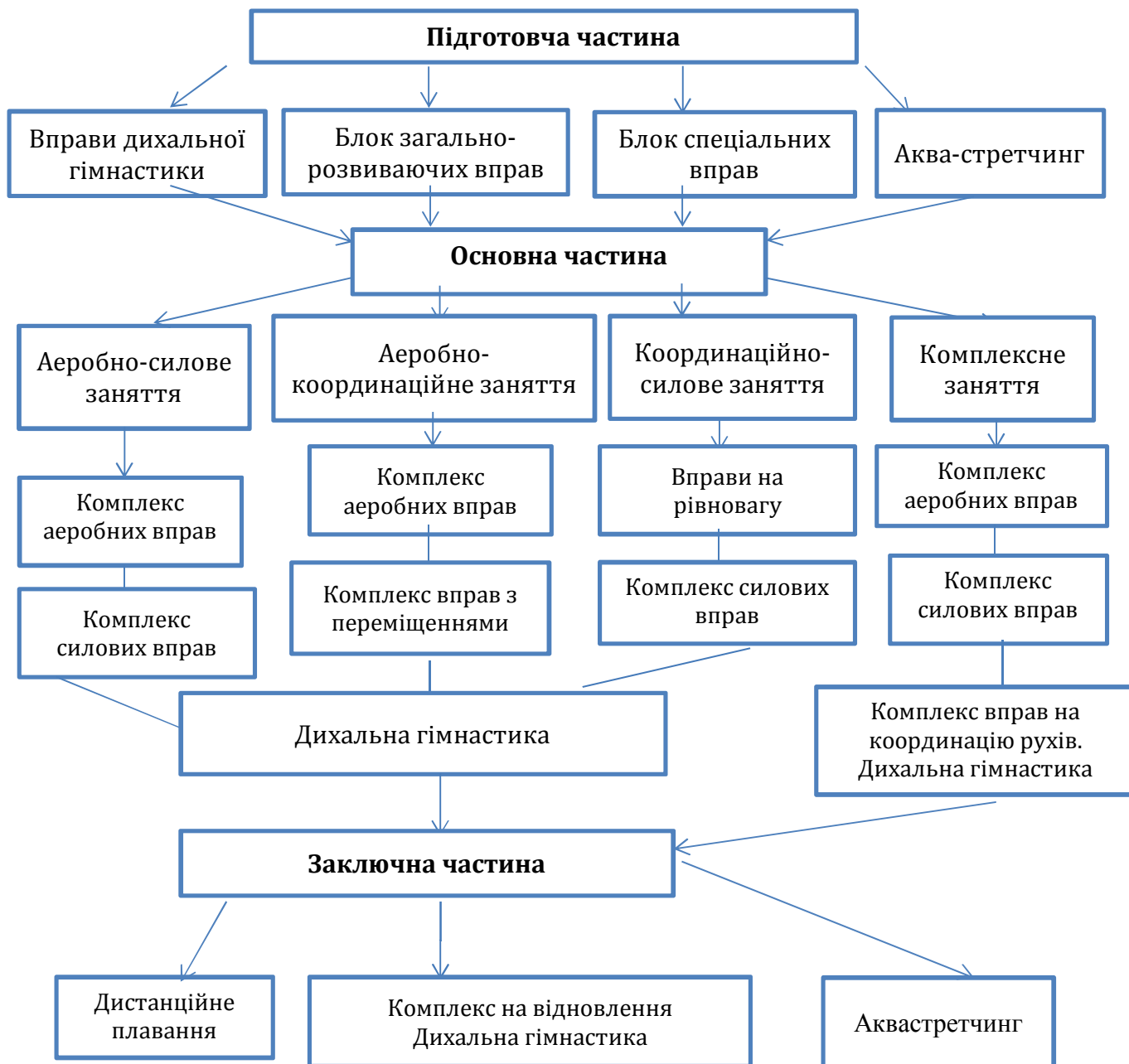


Рис 2. Структура занять аквафітнесом

**Орієнтовна модель комплексів вправ з аквафітнесу
для студентів з різним рівнем фізичного стану**

➤ Модель комплексів вправ для студентів з низьким та нижче середнього рівнем фізичного стану

Назва комплексу	Період виконання (тижні)	Структура занять	Час проведення (хв.)	Інтенсивність (уд/хв., темп)
Акватренінг -1 (ввідний)	8-10	підготовча	10-15	90-125, середній
		основна	25-30	125-130, швидкий
		заклучна	10-12	90-80, помірний
Акватренінг -2 (базовий)	12-14	підготовча	10-15	115-125, середній
		основна	30-35	125-130, швидкий
		заклучна	10-12	100-90, середній
Акватренінг -3 (тренувальний)	14-16	підготовча	10-12	120-130, середній
		основна	35-40	130-135, швидкий
		заклучна	10-12	100-90, середній

➤ Модель комплексів вправ для студентів з середнім та вище середнього рівнем фізичного стану

Назва комплексу	Період виконання (тижні)	Структура занять	Час проведення (хв.)	Інтенсивність (уд/хв., темп)
Акватренінг -1 (базовий)	4-6	підготовча	10-12	120-125, середній
		основна	30-35	125-130, швидкий
		заклучна	8-10	110-100, помірний
Акватренінг -2 (тренувальний)	10-12	підготовча	8-10	120-125, середній
		основна	35-40	130-135, швидкий
		заклучна	8-10	110-100, середній
Акватренінг -3 (вдосконалення)	20-22	підготовча	8-10	125-130, середній
		основна	40-45	130-140, дуже швидкий
		заклучна	6-8	110-100, середній

Орієнтовний план заняття з аквафітнесу

Структура занять з аквафітнесу «Акватренінг-1»				
Частини заняття	Назва вправ	Рекомендована ЧСС уд/хв	Виконання	Метод. вказівки
Підготовча частина 6-8 хв.	Ізольовані рухи	90-110	Нахили, оберти голови, кругові рухи плечима, кінцівками рук, піднімання на носки.	Низький темп виконання з невеликою амплітудою рухів.
	Виконання рухів всім тілом	110-120	Кроки на місті, рухаючись, з додаванням рухів руками, махи, випади.	Середній темп виконання зі збільшенням амплітуди.
	Виконання вправ на гнучкість	110-115	Розтяг м'язів голени, задньої та передньої поверхні стегон, м'язи грудного відділу та м'язи рук.	З різних вихідних положень з фіксуванням пози.
Основна частина Аеробна серія – 6-12 хв.	Аеробна розминка (3-5хв.)	115-125	Приставні кроки, кроки з додаванням рухів руками, піднімання колін.	Розучування танцювальних зв'язок, базових рухів. Середній темп виконання. Можливо виконувати як на місті так і рухаючись.
	Аеробний пік (2-5хв.)	125-135	Базові рухи, танцювальні кроки та комбінації, махи ногами, біг, підстрибування, «аеробні хвилі».	Виконання вправ на місті, а також з пересуванням.
	Заминка (2хв.)	120-130	Вправи з плавання, вправи лежачи на воді на животі та на спині, дихальна гімнастика, стретчинг.	Зменшення амплітуди та темпу виконання вправ. Вправи на розтяг м'язів виконувати в поєднанні з дихальною гімнастикою.
			120-130	Колове тренування. Задіяні великі м'язові групи.

<i>Продовження табл.</i>				
	Вправи для м'язів черевного пресу, та м'язів спини		Виконання біля бортику басейну. Нахили, оберти, піднімання колін, «ножиці», зведення – розведення рук.	Виконувати 1-3 серії по 16-20 повторень.
	Вправи для м'язів стегон		Махи ногами, випади, піднімання колін, відведення.	Виконувати 1-3 серії по 20-30 повторень.
	Вправи для м'язів рук, та плечового пояса		Згинання розгинання рук з різних положень, «бокс».	Виконувати 1-3 серії по 20-30 повторів. Можливо виконання з аквагантелями, нудлами, аква-рукавичками.
Заключ на частина – 6-8 хв.	Виконання вправ на гнучкість	90-110-	Розтяг м'язів стегон, гомілки, м'язів тулуба, м'язів рук та плечового поясу.	Виконувати з різних вихідних положень, з фіксуванням пози та подальшим розслабленням.
	Вправи на відновлення	80-90	Плавання різними способами, елементи плавання. Дихальна гімнастика.	Виконання вправ до повного відновлення. Спокійно, без навантажень.

Модель «колового тренування»

Блоки	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	Стоячі у воді в руках дошка (аквагантелі), згинання розгинання рук (відведення в сторони), або від бортика басейну	16-18 р.	Інтервал відпочинку між станціями 30 секунд
2.	Лежачи на грудній клітині на воді, руки на бортику, робота ногами кролем (інші варіанти)	60 с.	руки витягнуті
3.	Плавання (за обраним стилем)	200 м	
4.	Видихи в воду	30 с.	Повний вдих, повний видих.

Орієнтовний комплекс вправ біля бортика басейну

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Нахили вліво, вправо, руки на бортику	8-16 р.	середній темп
2	Відведення рук назад по черзі (руки на бортику)	8-16 р.	спина рівна
3	Прогнутися назад, руки на бортику	8-12 р.	намагатися головою дістати до води
4	Нахили вперед	8-12 р.	видих в воду
5	Лежачи на воді, руки на бортику, робота ногами кролем	8-16 р.	горизонтальне положення тіла, руки витягнуті
6	Спиною до бортику, повороти тулуба вправо-вліво, руки на бортик басейна	8 -16 р.	повільний темп
7	Лежачи на воді, руки на бортику, рухи ногами брасом	8-16 р.	руки витягнуті, видих в воду
8	Лежачи на воді, руки на бортику, рухи ногами брасом, почергово лівою правою ногою	8-16 р.	руки витягнуті
9	Стійка ноги нарізно, напівприсід, руки за спиною в замок, нахили вперед з відведенням рук в сторони	8 -16 р.	плечі і руки в воді
10	Руки зігнуті до плечей в сторони, кругові рухи руками	8-12 р.	руки в воді
11	Руки в сторони, долоні вгору, кругові рухи руками	8-12 р.	руки в воді, плечі паралельно дну
12	Руки в сторони, повороти тіла навколо осі, за допомогою одних рук	8-12 р.	амплітуда велика

ДЛЯ НОТАТОК

Навчальне видання

**Оздоровчо-тренувальна програма з фізичного виховання студентів
навчального відділення з «Аквафітнесу»
для вищих навчальних закладів**

Для викладачів фізичного виховання,
студентів і тренерів спортивних секцій
вищих навчальних закладів освіти

Укладач: Петренко Наталія Володимирівна

Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013 р.
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Відповідальна за випуск **А. А. Сбруєва**
Комп'ютерний набір **Н. В. Петренко**
Комп'ютерна верстка **Ю. С. Нечипоренко**

Здано в набір 12.05.2013. Підписано до друку 04.06.2013
Формат 60x84/16. Гарн. Cambria. Друк. ризогр.
Папір друк. Умовн. друк. арк. 3,1. Обл.-вид. арк. 2,7.
Тираж 130 прим. Вид. № 41.

Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка
40002, м. Суми, вул. Роменська, 87

Виготовлено у видавництві СумДПУ імені А. С. Макаренка.

