

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



**Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін**

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

АКВАФІТНЕС

Освітня програма - Фізична культура і спорт
першого (бакалаврського) рівня

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні
кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Протокол № 7 від «30» грудня 2025 р.

м. Івано-Франківськ – 2025

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Аквафітнес
Викладач (і)	Майструк Віктор Васильович, ст.викладач
Контактний телефон викладача	+380972684567
E-mail викладача	viktor.mastruk@cnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	Консультації здійснюються згідно розкладу, який затверджується на кафедрі спортивно-педагогічних дисциплін на початку семестру. Асинхронна комунікація здійснюється впродовж усього періоду вивчення дисципліни, в межах робочого часу на www.d-learn.pnu.edu.ua

2. Анотація до навчальної дисципліни

Дисципліна "Аквафітнес" орієнтована на ознайомлення студентів із основами фізичної підготовки у водному середовищі, що включає вивчення методик та технологій аквафітнесу для покращення фізичного стану та здоров'я. Курс надає знання про вплив води на фізіологічні процеси організму, а також практичні навички проведення аквафітнес-занять для різних вікових категорій та рівнів фізичної підготовленості.

Основні завдання курсу:

1. Ознайомлення з теоретичними основами аквафітнесу – вивчення фізіології водного середовища та його впливу на організм людини, а також різних типів аквафітнесу (аквааеробіка, аква-туризм, аква-йога та ін.).
2. Розвиток фізичних якостей – розвиток сили, витривалості, гнучкості та координації через спеціалізовані водні вправи та програми.
3. Формування навичок проведення аквафітнес-занять – освоєння основних вправ та методик проведення тренувань у воді, з урахуванням індивідуальних особливостей учасників.
4. Застосування аквафітнесу у реабілітаційних цілях – вивчення технік для відновлення після травм, поліпшення фізичного стану у людей з обмеженими можливостями або хронічними захворюваннями.

Курс сприяє розвитку фізичної культури, покращенню загального здоров'я, а також є важливим інструментом у роботі з людьми, які потребують реабілітації або бажають зберегти фізичну форму на довгий час. Аквафітнес є чудовою альтернативою традиційним тренуванням, оскільки завдяки властивостям води значно знижується навантаження на суглоби, що робить його доступним для різних груп населення.

3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Метою вивчення дисципліни є формування комплексних знань, вмінь та навичок аквафітнесу засвоєння професійних умінь в процесі вивчення техніки; набуття умінь та навичок науково- методичної діяльності, формування рухових навичок та фізичних якостей, необхідних у професійній діяльності фахівця з фізичної культури; опанування практичними навичками з організації та проведення тренувань.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності

ІК. Інтегральні компетентності:

Бакалавр фізичної культури і спорту здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у галузі фізичної культури і спорту, у тренерській

діяльності в обраному виді спорту, та у процесі навчання, що передбачає застосування теоретичних та методичних аспектів з фізичного виховання і спорту
<p>Загальні компетентності Загальні компетентності (ЗК): ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях</p> <p>Фахові компетентності ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. ФК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.</p>
Програмні результати навчання
ПРН1. Засвоювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення розв'язання існуючих проблем. ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи. ПРН13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни	
Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	6
семінарські заняття / практичні / лабораторні	24
самостійна робота	60

Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибіркового
5	017 Фізична культура і спорт	3	вибіркова

Тематика навчальної дисципліни			
Тема	Кількість год.		
	лекції	практичні	сам. роб
Тема 1. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом:	2	2	8
Тема 2. Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами	2	2	8
Тема 3. Правила поведінки та безпека життєдіяльності під час занять у басейні	2	2	12
Тема 4. Методи контролю і самоконтролю. Основи раціонального харчування		2	12
Тема 5. Базові вправи з аквафітнесу.		4	8
Тема 6. Вправи з предметами, без предметів; окремих рухів; виконання по елементам.		4	12
Тема 7. Вправи професійно-прикладного характеру: вправи на статичну витривалість м'язів, на розвиток уваги; на розвиток професійно необхідних рухових вмінь, навичок.		4	8

Тема 8. Вправи на відновлення; дихальна гімнастика; аквастретчинг. Ігри та розваги на воді.		4	12
Всього	6	24	60

6. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни		
Види навчальної роботи		Максимальна кількість балів
Практичні навички	Робота на парах	50
Теоретичні знання	Тестування, усна відповідь	20
Самостійна робота	Індивідуальні завдання, КСР	30
Максимальна кількість балів		100

Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Види навч. роботи	Графік навчального процесу						КСР	ІЗ	Разом
	Номер практичного заняття								
	1, 2	3, 4	5, 6	7, 8	9, 10	11, 12			
Т	100		100		100				10
УВ	100			100	100	100			10
ПН	100	100	100	100	100	100			50
СР							100	100	30
Разом									100

Примітка. Позначено:

Т – тестовий контроль знань;

УВ – усна відповідь;

ПН – практичні навички;

СР – самостійна робота;

КСР - контроль самостійної роботи.

Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за **100 бальною шкалою**.

Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за практичні навички (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,5, відповідно максимальний бал за **практичні навички** може скласти **50 балів**), отриманих балів за **самостійну роботу** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,3, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти **30 балів**), оцінки за **теоретичні знання** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,2, відповідно максимальний бал може скласти **20 балів**).

Теоретичні знання студентів оцінюються шляхом тестування та їх усної відповіді на заняттях. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **20 балів**.

Тестовий контроль рівня знань студентів проводиться під час кожного практичного заняття і реалізується в системі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимальна кількість балів, набрана під час тестового контролю на кожному практичному занятті, становить 100 (виставляється згідно % правильних відповідей).

Проходження всіх тестових завдань є обов'язковим для кожного студента.

На кожному занятті студент може отримати оцінку за *усну відповідь* (УВ), участь у дискусії, розв'язування ситуаційних задач тощо. Максимально можлива кількість балів під час кожного заняття – 100.

Під час *практичних занять* студенти виконують практичні роботи з метою оволодіння практичними навиками (ПН). За кожним тематичним модулем передбачено виставлення оцінки за практичні навиками. Оцінка виставляється за результатами виконання практичних видів робіт. Виконання всіх видів практичних робіт і здача супровідної документації є обов'язковою для усіх студентів. Максимально можлива кількість балів, яку може отримати студент за **практичні навиками** становить **50 балів**.

Оцінка **самостійної роботи студентів** здійснюється шляхом тестування **КСР** та виконання **індивідуальних завдань**. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **30 балів**.

Індивідуальне завдання (ІЗ) є обов'язковим для виконання кожним студентом. Реалізується виконання індивідуального завдання шляхом підготовки та оприлюднення презентації-доповіді згідно обраної тематики.

Тематика для індивідуальних завдань є розроблена у відповідності до актуальних питань галузі та згідно програмного матеріалу курсу.

Можливе формулювання індивідуальної теми за межами пропонованої тематики з урахуванням бажання студентів, їх існуючих вмінь, навиків та уподобань, імовірного майбутнього працевлаштування, а також спортивної спеціалізації. Відбувається це за результатами індивідуальної співбесіди.

Максимально можлива кількість балів за індивідуальне завдання -100.

Індивідуальні завдання оприлюднюються у вигляді доповіді - презентації на відповідному практичному занятті згідно встановлених дат і термінів. Якщо індивідуальне завдання не було представлено вчасно без поважної причини, отримати максимальну кількість балів неможливо.

Контроль самостійної роботи (КСР) відбувається згідно затвердженого університетом графіка навчального процесу за розкладом.

Для цього студент має самостійно опрацювати програмові питання у відповідності до теми.

З темами, які виносяться на контроль самостійної роботи, студент знайомиться на початку семестру. У методичних рекомендаціях до контролю самостійної роботи вказується тема (и), перелік програмових питань, які студент має опанувати, літературні джерела для опрацювання та інші матеріали за необхідності.

Контроль самостійної роботи реалізується шляхом проходження тестування на платформі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимально можлива кількість балів, яку студент може набрати під час тестового контролю самостійної роботи – 100.

Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

90-100 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної

діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.

80-89 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

70-79 балів - Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою, допускаючи незначні помилки.

60-69 балів - Студент володіє навчальним матеріалом поверхово; ознайомлений з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді плутає поняття, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість; планує та виконує частину завдань з допомогою викладача.

50-69 балів – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.

Менше 50 балів – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

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
80 – 89	B	добре	
70 – 79	C		
60 – 69	D	задовільно	
50 – 59	E		
26 – 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

7. Політика навчальної дисципліни

Академічна
добročесність

Дотримання академічної доброчесності засновується на низці положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:

- [Наказ 255 від 31.03.2025 про внесення змін до складу Комісії з питань етики і академічної доброчесності](#)
- [Наказ 1099 від 31.12.24р. Про зміну в складі Комісії з етики та академічної доброчесності](#)
- [Наказ №529 від 27.09.2022 р. “Про внесення змін і доповнень до діючих положень університету”](#)
- [Наказ №530 від 27.09.2022 р. “Про введення в дію нової редакції Кодексу честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника”](#)
- [Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.](#)
- [Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.](#)
- [Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника.](#)
- [Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.](#)
- [Наказ 1093 про створення комісії](#)
- [Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника](#)
- [Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”](#)
- [Корисні посилання](#)
- [Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти: <https://naqa.gov.ua/академічна-доброчесність/>](#)
- [Ініціатива академічної доброчесності та якості освіти <https://academiq.org.ua/>](#)
- [Закон України “Про запобігання корупції”- <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1700-18>](#)
- [Закон України «Про внесення змін до Закону України “Про запобігання корупції” щодо викривачів корупції» – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/198-IX>](#)
- [Викривачі корупції \(відповіді на поширені запитання на сайті Національного агентства з питань запобігання корупції\) – <https://nazk.gov.ua/uk/departament-organizatsiyi-roboty-iz-zapobigannya-ta-vyuvlennya-koruptsiyi/metodychni-rekomendatsiyi/>](#)
- [Вебінари “Академічна доброчесність” – <https://academiq.org.ua/vebinari-akademichna-dobrochesnist/>](#)
- [Інформаційні бюлетені “Академічна доброчесність Infobulletin” в межах проєкту сприяння академічній доброчесності в Україні \(Strengthening Academic Integrity in Ukraine Project – SAIUP\) – <https://academiq.org.ua/novyny/informatsiini-bulleteni/>](#)

Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: <https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/>

<p>Пропуски занять (відпрацювання)</p>	<p>Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.):</p> <p>Пропуски семінарських, практичних, лабораторних занять відпрацьовуються в обов'язковому порядку. Студент зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття, щоб бути допущеним до здачі екзамену.</p> <p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
<p>Виконання завдання пізніше встановленого терміну</p>	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, регламентується у відповідності до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника”» (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)» – стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
<p>Невідповідна поведінка під час заняття</p>	<p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» – ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
<p>Неформальна освіта</p>	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 24 листопада 2022 р. № 672) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>

8. Ресурсне забезпечення

Література

1. Hines E. W. Fitness swimming. / E. W. Hines – Human Kinetiks. – 1999. P.185.
2. Ганчар І. Л. Методика викладання плавання: технологія навчання та вдосконалення :навч.посібн. / Ганчар І. Л. – Одеса : Друк,2006. – Ч. 2. 696 с.
3. Гусєва І. В. *Основи аквафітнесу: методичні рекомендації* — Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2017.
4. Деніел Ліберман Фізична (не)активність. Що насправді робить нас здоровими? К. Лабораторія, 2021. 432с.
5. Іващенко Л. Я. Самостійні заняття фізичними вправами / Л. Я. Іващенко, Н.П. Страпко – К.: Здоров'я – 2001. –№ 8. 60 с.
6. Качан Л. А. *Теорія і методика аквафітнесу: навчальний посібник для студентів фізкультурних вузів* — Харків: ХДАДМ, 2015.
7. Куликовська О. В. *Аквааеробіка в системі фізичного виховання* — Київ: Вища школа, 2020.
8. Чернікова Л. В. *Аквафітнес як засіб фізичної реабілітації* — Одеса: Одеський національний університет фізичної культури і спорту, 2018.
9. Шевчук І. М. *Водні види спорту в фізичному вихованні* — Львів: Спорт., 2019.

Допоміжна

1. Жилін Т. П., Чупріна О. В. Домедична допомога . Курс лекцій Київ 2018. с 235.
2. Методичні рекомендації для самостійних занять по аквааеробіці для студентів і викладачів, аспірантів кафедри фізичного виховання й спорту. / укладач Н.Л. Семенова, Л.В. Харківська, В.А. Харківський. - Донецьк : ДонНТУ, 2009.- 36с.
3. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с.
4. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова. Харків, 2008.№ 3. С. 3-6.
5. Полатайко Ю. О. Плавання. Івано-Франківськ, Плай. 2005. – 258 с.
6. Шульга Л.М. Плавання: методика навчання. Навчальний посібник. Олімпійська література. 2019. с.216

Інформаційні ресурси

Бібліотека Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника:<http://lib.pnu.edu.ua/>
Івано-Франківська державна обласна універсальна наукова бібліотека ім. Івана Франка:<https://lib.if.ua/>
Електронний каталог центральної галузевої бібліотеки з фізичної культури і спорту:<http://lib.sportedu.ru/>
Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського www.nbuv.gov.ua
<http://ru.wikipedia.org>
<https://www.youtube.com>
<https://www.pharmencyclopedia.com.ua/>