

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»



Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

АКВАФІТНЕС

Освітня програма «Фізична культура і спорт»
Перший (бакалаврський) рівень

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Протокол № 1 від “30” серпня 2021 р.

Івано-Франківськ - 2021

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Аквафітнес
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка
Рівень освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Статус дисципліни	Вибіркова
Курс / семестр	3/5
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	3 кредити – 90 годин Лекції – 6 год. Семінарські заняття – 34 год. Самостійна робота – 50 год.
Мова викладання	українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua
2. Опис дисципліни	
Дисципліна призначена для бакалаврів третього курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт та покликана сформувати цілісну систему знань та вмінь та забезпечити студентів необхідними теоретичними знаннями, ознайомлення з аквафітнесом, основами техніки, методики навчання та тренування, обґрунтування раціональних режимів харчування і навантаження, а також послідовністю, систематичністю тренувань та відпочинку.	
Мета та цілі 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.	
Компетентності	
ЗК 10. Здатність бути критичним та самокритичним ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. ФК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини. ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.	
Програмові результати навчання	
ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати і представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. ПРН 6. Мати базове знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці. ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і	

спортом.

ПРН 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

3. Структура дисципліни

№ з/п	Тема	Результати навчання	Завдання
1.	Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом:	Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань: <ul style="list-style-type: none">➤ Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою➤ Фізкультурно-оздоровчі технології в системі фізичного виховання➤ Основи системи забезпечення високої працездатності	<ul style="list-style-type: none">• тестування;• контрольні запитання;• завдання для індивідуальної роботи;• завдання для самостійної роботи;• написання реферату та презентації до нього.
2.	Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами	Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань: <ul style="list-style-type: none">➤ Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами➤ Використання засобів аквафітнесу при різному рівні фізичної підготовленості	<ul style="list-style-type: none">• тестування;• контрольні запитання;• завдання для індивідуальної роботи;• завдання для самостійної роботи;• написання реферату та презентації до нього.
3.	Правила поведінки та безпека життєдіяльності під час занять у басейні	Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань: <ul style="list-style-type: none">➤ Санітарно-гігієнічні вимоги➤ Правила поведінки в басейні➤ Безпека життєдіяльності під час занять аквафітнесом	<ul style="list-style-type: none">• тестування;• контрольні запитання;• завдання для індивідуальної роботи;• завдання для самостійної роботи;• написання реферату та презентації до нього.
4.	Методи контролю і самоконтролю. Основи раціонального харчування	Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань: <ul style="list-style-type: none">➤ Методи контролю і самоконтролю під час та після занять Техніка	<ul style="list-style-type: none">• тестування;• контрольні запитання;• завдання для індивідуальної роботи;• завдання для самостійної роботи;

		<p>плавання брас та батерфляй.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Основи раціонального харчування. 	<ul style="list-style-type: none"> • написання реферату та презентації до нього.
5.	Базові вправи з аквафітнесу.	<p>Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Базові вправи з аквафітнесу ➤ Вправи з аквафітнесу для початкового етапу занять ➤ Базові вправи з аквафітнесу; виконання окремих рухів, по елементам, по зв'язкам 	<ul style="list-style-type: none"> • тестування; • контрольні запитання; • завдання для індивідуальної роботи; • завдання для самостійної роботи; • написання реферату та презентації до нього.
6.	Вправи з предметами, без предметів; окремих рухів; виконання по елементам.	<p>Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Вправи з аквафітнесу основного етапу. ➤ Вправи з предметами, без предметів; в парах; виконання окремих рухів. ➤ Техніка плавання різними способами: кроль на грудях, кроль на спині 	<p>тестування;</p> <p>контрольні запитання;</p> <p>завдання для індивідуальної роботи;</p> <p>завдання для самостійної роботи;</p> <p>написання реферату та презентації до нього.</p>
7.	Вправи професійно-прикладного характеру: вправи на статичну витривалість м'язів, на розвиток уваги; на розвиток професійно необхідних рухових вмінь, навичок.	<p>Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 ➤ Техніка плавання різними способами: брас та батерфляй. 	<ul style="list-style-type: none"> • тестування; • контрольні запитання; • завдання для індивідуальної роботи; • завдання для самостійної роботи; • написання реферату та презентації до нього.

8.	Вправи на відновлення; дихальна гімнастика; аквастретчинг. Ігри та розваги на воді.	Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань: ➤ Вправи з аквафітнесу перехідного етапу Вправи на відновлення. ➤ Дихальна гімнастика; аквастретчинг. ➤ Дистанційне плавання. Ігри та розваги на воді	тестування; контрольні запитання; завдання для індивідуальної роботи; завдання для самостійної роботи; написання реферату та презентації до нього.
-----------	---	---	--

4. Система оцінювання курсу (залік)

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

5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Види навч. роботи	Графік навчального процесу											ІЗ	ПН	Разом	
	Номер практичного заняття					Номер практичного заняття					КСР				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					11
Т	100		100		100		100		100		100				20
УВ	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100					10
ПН	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100			100		50
СР											100	100			20
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 0,2, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти **20 балів**), оцінки за **теоретичні знання** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,3, відповідно максимальний бал може скласти **30 балів**), що в сумі максимально може

скласти **100 балів**.

Теоретичні знання студентів оцінюються шляхом *тестування* та їх *усної відповіді* на заняттях. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **30 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 – **20 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

6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (презентації, відеофайли, рисунки, схеми та інше)
-----------------------------------	---

Рекомендована література

Базова

1. Булгакова Н.Ж. Аквааэробика / Н.Ж. Булгакова, И. Васильева. – М. :РГАФК, 1996. 78 с.
2. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования : учебник / Ганчар И. Л. – Одесса : Друк,2006. – Ч. 2. 696 с.
3. Дэбби Лоуренс Аквааэробика. Упражнения в воде. – М. : Фаир –пресс, 2000. 256 с.
4. Крючек Е. С. – Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий/–М.,2001.64 с.
5. Яных Е. А. Аквааэробика / Е. А. Яных, В. А Захаркина. – М. : АСТ;Сталкер. – 2006. С. 127.

Допоміжна

1. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страрко – К.: Здоров'я – 2001. –№ 8. 60 с.
2. Носова Л. А. Приглашение на акваданс: водная гимнастика для всех/ Л. А. Носова. – М.: ФиС, 1995. 39с.
3. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова.Харків, 2008.№ 3. С. 3-6.
4. Энн Гудсел. – Фитнес: шаг за шагом. – М.: ООО „Мир книги», 2001. 160 с.
5. Hines E. W. Fitness swimming. / E. W. Hines – Human Kinetiks. – 1999. P.185 .

Інформаційні ресурси

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

7. Контактна інформація

Кафедра	Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін м.Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57 каб. 301 тел. (0342) 59-60-20 https:// spd@pnu.edu.ua https://kspd.pnu.edu.ua/
Викладач	Майструк Віктор Васильович старший викладач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Контактна інформація викладача	+380972684567 viktor.maistruk@pnu.edu.ua
Академічна доброчесність	Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Кодекс честі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» ➤ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». ➤ Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». ➤ Положення про запобігання академічному плагіату у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». ➤ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». ➤ Лист МОН України «До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності». <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</p>
<p>Пропуски занять (відпрацювання)</p>	<p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «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) (див. стор. 4.).</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, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно 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>Додаткові бали</p>	<p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу.</p> <p>Також за рішенням кафедри професійної освіти та інноваційних технологій студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали «Положення про порядок</p>

	організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ «Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 3.
Неформальна освіта	Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/

Викладач:

Майстрок Віктор Васильович