



ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

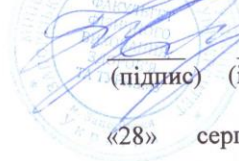
Силабус навчальної дисципліни



ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного виховання,
здоров'я та туризму

 М.В.Малюков
(підпис) (ініціали та прізвище)
«28» серпня 2025 рік

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
АКВАФІТНЕС

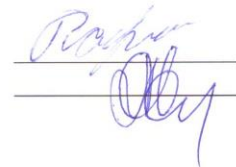
блоку вибірових дисциплін підготовки здобувачів ступеня вищої освіти
бакалавр денної (очної) та заочної (дистанційної) форм здобуття освіти
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»
галузі знань А Освіта

ВИКЛАДАЧ: Потапова Олена Володимирівна к. н. фіз. вих. доцент кафедри
терапії та реабілітації

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри медико-біологічних основ
фізичного виховання та спорту
Протокол 1 від «28»серпня 2025 р.
Завідувач кафедри

 Потапова О.В.

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми



Караулова С.І.
Конох А.П.

2025 рік



ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного виховання,
здоров'я та туризму

(підпис) (ініціали та прізвище)
«_28_»_серпня_2025 рік

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
АКВАФІТНЕС**

блоку вибіркових дисциплін підготовки здобувачів ступеня вищої освіти
бакалавр денної (очної) та заочної (дистанційної) форм здобуття освіти
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»
галузі знань А Освіта

ВИКЛАДАЧ: Потапова Олена Володимирівна к. н. фіз. вих, доцент кафедри
терапії та реабілітації

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри_медико-біологічних основ
фізичного виховання та спорту_
Протокол 1 від «28»серпня 2025 р.
Завідувач кафедри _____

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми

Караулова С.І.
Конох А.П.

2025 рік



АКВАФІТНЕС

Викладач: к.н.ф.в., доцент Олена Володимирівна Потапова
Кафедра: терапії та реабілітації, 4-й корпус, ауд. 301 (3 поверх)
E-mail: potapovaov18.1@gmail.com
Телефон: 0502869662

1. Опис навчальної дисципліни

Курс має на меті надання майбутнім бакалаврам зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» необхідних знань та формування умінь щодо застосування засобів аквафітнесу у осіб різного віку, статі та стану здоров'я.

Завдання курсу:

Теоретичні – опанувати теоретичні основи аквафітнесу; надати відомості про особливості застосування та методику аквафітнесу для осіб різного віку, статі та стану здоров'я. Дати уявлення про вплив водного середовища на організм людини та основні принципи проведення занять. Обґрунтувати закономірності роботи фітнес-тренера при плануванні та проведенні занять з аквафітнесу.

Практичні – навчити майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту добирати та використовувати програми аквафітнесу та гідрокінезотерапії для осіб різного віку, статі та стану здоров'я. У процесі навчання студенти вчать аналізувати та визначати фізичні здібності та фізичний розвиток людини та складати індивідуальну програму занять з аквафітнесу.

У результаті вивчення курсу «Аквафітнес» студенти повинні **знати**: методологічні та теоретичні основи реабілітаційного процесу фізичного виховання у воді; законодавчі та програмно-нормативні засади; історичні аспекти розвитку аквафітнесу; цілі, завдання, принципи, методи і засоби використання аквафітнесу при різних нозологіях; вибір адекватних засобів аквафітнесу при різних нозологіях з урахуванням вікових періодів; сучасні технології використання водного середовища з оздоровчою метою, гігієнічні вимоги та матеріально-технічне забезпечення занять аквафітнесом;

вміти: творчо використовувати отримані знання з аквафітнесу при вирішенні педагогічних завдань з врахуванням вікових і індивідуальних відмінностей людей; вирішувати теоретичні та практичні проблемні завдання з використанням сучасних методів наукового пізнання; складати програми, планувати, організовувати і здійснювати роботу для людей при різних нозологіях з урахуванням віку.

Освітній компонент «Аквафітнес» належить до блоку вибіркових дисциплін підготовки спеціальності за освітньою програмою «Фізичне виховання», реалізується у перед заключному курсі бакалаврської програми і передбачає наявність у здобувачів знань і практичних навичок, які були набуті протягом попередніх етапів професійної підготовки. У результаті вивчення освітнього компоненту здобуті медико-біологічні знання, практичні навички відіграють важливу роль у забезпеченні інтеграції теоретичної складової, емпіричного досвіду та сучасного підходу до вирішення прикладних завдань у професійній діяльності фахівці у галузі фізичної культури і спорту.



Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти
1	2
Статус дисципліни	Вибіркова
Семестр	5-й
Кількість кредитів ECTS	6
Кількість годин	180
Лекційні заняття	28 год.
Практичні заняття	28 год.
Самостійна робота	124 год.
Консультації	Консультації: очні – <i>середа з 11:00 до 13:00, 4 корпус, ауд. 301</i> ; дистанційні – <i>Zoom, за попередньою домовленістю</i>
Вид підсумкового семестрового контролю:	залік
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5468

2. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Компетентності/ результати навчання	Методи навчання Форми і методи оцінювання
ЗК 4. Здатність працювати в команді. ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом. ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії. СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. СК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. СК 4. Здатність визначати заходи здорового способу життя. СК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини. СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.	Методи навчання Словесні методи: лекція, пояснення, бесіда, навчальна дискусія. Наочні методи: демонстрація, перегляд навчальних відеоматеріалів. Практичні методи: практичні роботи. Самостійна аудиторна та поза аудиторна робота. Форми і методи оцінювання - тестові завдання Moodle ЗНУ; - самостійна робота, розв'язання ситуаційних кейсів – завдання Moodle ЗНУ; - презентації результатів виконаних завдань; - залік.



3. Зміст навчальної дисципліни

Тема 1. Основи аквафітнесу

Історичний розвиток аквааеробіки та фітнесу. Походження аквафітнесу як методу відновлення організму. Визначення аквафітнесу. Основні принципи аквафітнесу. Хімічні та фізичні властивості води. Вплив сили виштовхування на організм людини. Види опору водного середовища. Лобовий опір та його характеристика. Вихровий опір та його характеристика. В'язкий опір та його характеристика. Типи статур та особливості аквафітнесу залежно від типу статури людини. Гідростатичний тиск та його вплив на тіло людини. Температура води та зміни, що відбуваються в організмі залежно від температури водного середовища. Механізми впливу фізичних вправ у водному середовищі.

Тема 2. Основи аквафітнесу - базові рухи і їх модифікації на неглибокій і глибокій воді.

Термінологія. Основні положення тіла у воді. Базові рухи на глибокій воді і варіанти їх застосування. Базові рухи на неглибокій воді та варіанти їх застосування. Основні відмінності при роботі на глибокій і неглибокій воді. Техніка гребкових рухів і модифікації рухів руками у воді. Біомеханіка рухових дій у воді. Особливості методики формування рухових навичок при заняттях аквафітнесом. Дидактика етапів навчання. Початкове розучування, поглиблене розучування, закріплення і вдосконалення. Освоєння техніки виконання вправ і переміщень у воді.

Тема 3. Умови проведення занять з аквафітнесом. Види басейнів

Види басейнів для занять. Навчальний басейн та його характеристика. Гідротерапевтичний басейн та його характеристика. Глибокий басейн та його характеристика. Особливості занять у відкритих водоймах. Форма та розмір басейнів. Глибина водойм. Особливості поверхні дна. Температура повітря та води. Гігієнічні показники басейну. Спортивний інвентар. Тривалість та дозування занять. Залежність глибини басейну від виду рухової активності під час занять. Вплив різних показників температури на тіло людини. Санітарні норми води. Водні гантелі та їх характеристика. Водна штанга. Водні палки. Резинові амортизатори. Аквапояс. Залежність тривалості занять від наявного діагнозу та самопочуття пацієнтів.

Тема 4. Структура і зміст заняття з аквафітнесом. Основні відмінності при роботі на неглибокій і глибокій воді.

Підготовка і проведення заняття. Розподіл навантаження на заняттях. Основа побудови заняття. Основні напрямки аквафітнесу. Структура заняття і його опис. Організація і контроль заняття. Розподіл занять за рівнями складності. Класифікація силових і аеробних вправ. Високоінтенсивні тренування з використанням спеціального силового обладнання. Особливості занять аквафітнесом без обладнання. Формула зміни інтенсивності і дизайну вправ (S.W.E.A.T.). Формула глибокої води (A.B.Y.S.S.S.)

Тема 5. Музичний квадрат. Імітація (демонстрація) рухів інструктором під музику. Керівництво групою.



Особливості музичного супроводу заняття-уроку. Робота з музикою (рахунок по 8 і вміння визначати музичний квадрат). Вербальні та невербальні команди інструктором. Метод дзеркального показу на уроці. Підбір музичного супроводу для занять у воді і для різних форматів уроку. Відпрацювання техніки виконання вправ інструктором на суші під музику. Відпрацювання подачі команд інструктором при зміні рухів і напрямків роботи. Практика керівництва групою під музику в залі з дзеркалами. Рухові помилки і корекція техніки виконання рухів на групі.

Тема 6. Різновиди аеробіки у воді

Аквааеробіка. Суть методу. Різновиди аквааеробіки. Умови проведення. Показання та протипоказання. Особливості побудови занять. Аквафітнес. Суть методу та різновиди. Умови проведення. Показання та протипоказання. Аквагімнастика. Суть методу. Основні вправи аквагімнастики. Умови проведення. Показання та протипоказання.

Тема 7. Особливості побудови занять з аквафітнесу

Вибір програми занять. Схема структури, тривалості та інтенсивності занять для різних груп. Альтернативні підходи до водних вправ. Розминка та особливості її проведення. Основні вправи, що виконуються під час розминки. Структура розминки. Приблизний комплекс вправ для розминки. Відновний етап проведення занять. Особливості вправ у відновному етапі. Напруження та розслаблення. Візуалізація. Вправи для заминки. Методичні вказівки до вправ. Основна частина заняття. Приклади побудови заняття. Методичні вказівки до проведення основної частини занять.

Тема 8. Диференціація занять з різними віковими категоріями, які займаються аквафітнесом.

Планування циклів підготовки. Контроль і облік в підготовці занять. Форми проведення занять з групами різних вікових категорій. Тренування в «неглибокій», «середньої» і «глибокій» воді. Режим занять аквафітнесом. Температурний режим. Практика оволодіння широким арсеналом засобів.

Тема 9. Методика проведення занять (фрістайл, комбінації).

Методи проведення заняття з аквафітнесу. Метод "лінійної прогресії" або фрістайл. "Комбінаторний метод" проведення заняття. Способи складання і розучування комбінацій з обладнанням і без. Складання та відпрацювання зв'язок на суші і у воді. Відпрацювання техніки виконання вправ інструктором на суші. Логічна побудова зв'язок «від простого - до складного». Методика проведення розминки, основної частини і заключної частини (стрейчинг). Вправи, що включаються в розминку, і заключну частину (стрейчинг). Методика проведення силової частини заняття, яка входить до складу основної частини.

Тема 10. Методика проведення занять (інтервальний та коловий методи).

Методика проведення заняття аквафітнесом. Способи складання і розучування комбінацій з обладнанням і без. Підбір музичного супроводу. Складання та відпрацювання комплексу вправ на суші і у воді. Відпрацювання техніки виконання вправ інструктором на суші. Методика проведення інтервального і колового тренування в воді. Методика проведення силових уроків, вправи, що включаються в



основну частину. Проведення розминки і заключної частини (стрейчинг). Цілі і завдання інтервального і колового тренувань. Обладнання. Особливості побудови інтервального і колового тренувань у воді. Цілі і завдання тренувань на м'язи живота, ніг і м'язів плечового пояса.

Тема 11. Оздоровче плавання як засіб профілактики та лікування різних захворювань.

Захворювання серцево-судинної системи. Захворювання дихальної системи. Захворювання та порушення нервової системи. Плавання в ортопедії. Плавання в травматології. Плавання під час вагітності. Хвороби обміну речовин. Застереження до занять фізичними вправами у воді.

4. Структура навчальної дисципліни

Вид заняття / роботи	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
1	2	3	4	5
Лекція 1	Тема 1. Основи аквафітнесу	2	...	Щотижня
Практична робота 1	Тема 1. Основи гідрокінезотерапії <i>Перелік питань/завдань</i> Історичний розвиток аквафітнесу. Походження аквафітнесу як методу відновлення організму. Визначення аквафітнесу. Основні принципи аквафітнесу. Хімічні та фізичні властивості води. Типи статур та особливості аквафітнесу залежно від типу статури людини. Гідростатичний тиск та його вплив на тіло людини. Температура води та зміни, що відбуваються в організмі залежно від температури водного середовища.	2		Щотижня
Самостійна робота	Тема: Механізми впливу фізичних вправ у водному середовищі. <i>Завдання для виконання (зміст)</i> <i>Зробити доповідь на обрану тему:</i> Вплив сили виштовхування на організм людини. Види опору водного середовища. Лобовий опір та його характеристика. Вихровий опір та його характеристика. В'язкий опір та його характеристика.	10		
Лекція 2	Тема 2. Основи аквафітнесу - базові рухи і їх модифікації на неглибокій і глибокій воді.	2		щотижня
Практична робота 2	Тема 2. Базові рухи на глибокій та неглибокій воді і варіанти їх застосування. <i>Перелік питань/завдань</i> Термінологія. Основні положення тіла у воді. Основні відмінності при роботі на глибокій і	2		щотижня



	неглибокій воді. Техніка гребкових рухів і модифікації рухів руками у воді. Біомеханіка рухових дій у воді. Особливості методики формування рухових навичок при заняттях з аквафітнесу.			
Самостійна робота	Дидактика етапів навчання. Початкове та поглиблене розучування, закріплення і вдосконалення. Освоєння техніки виконання вправ і переміщень у воді. <i>Завдання для виконання (зміст)</i> Розробити комплекс підготовчої частини заняття у неглибокій воді для дітей різного віку. Розробити комплекс підготовчої частини заняття у глибокій воді для осіб різного віку з використанням спеціального обладнання.	10		
Лекція 3	Тема 3. Умови проведення занять з аквафітнесу. Види басейнів	2		щотижня
Практична робота 3	Тема 3. Гідротерапевтичний басейн та його характеристика. <i>Перелік питань/завдань</i> Навчальний басейн та його характеристика. Глибокий басейн та його характеристика. Форма та розмір басейнів. Глибина водойм. Особливості поверхні дна. Температура повітря та води. Гігієнічні показники басейну. Спортивний інвентар. Тривалість та дозування занять. Залежність глибини басейну від виду рухової активності під час занять. Вплив різних показників температури на тіло людини. Санітарні норми води. Залежність тривалості занять від наявного діагнозу та самопочуття пацієнтів.	2		щотижня
Самостійна робота	Тема 3. Особливості занять у відкритих водоймах. <i>Завдання для виконання (зміст)</i> Навести приклади обладнання, яке використовується у відкритих басейнах та водоймах під час групових занять із людьми різного віку (Водні гантелі та їх характеристика. Водна штанга. Водні палки. Резинові амортизатори. Аквапояс.)	10		
Лекція 4	Тема 4. Структура і зміст заняття з аквафітнесу. Основні відмінності при роботі на неглибокій і глибокій воді.	2		щотижня
Практична робота 4	Тема 4. Основи контролю та планування занять аквафітнесом. Основні напрямки та структура заняття. Конспект. <i>Перелік питань/завдань</i> Підготовка і проведення заняття. Розподіл	2		щотижня



	навантаження на заняттях. Основа побудови заняття. Організація і контроль заняття. Розподіл занять за рівнями складності. Класифікація силових і аеробних вправ. Високоінтенсивні тренування з використанням спеціального силового обладнання.			
Самостійна робота	Тема. Особливості занять аквафітнесу без обладнання. <i>Завдання для виконання (зміст)</i> Формула зміни інтенсивності і дизайну вправ (S.W.E.A.T.). Формула глибокої води (A.B.Y.S.S.S.)	10		
Лекція 5	Тема 5. Музичний квадрат. Імітація (демонстрація) рухів інструктором під музику. Керівництво групою.	2		щотижня
Практична робота 5	Тема 5. Особливості музичного супроводу заняття аквафітнесу. <i>Перелік питань/завдань</i> Робота з музикою (рахунок по 8 і вміння визначати музичний квадрат). Вербальні та невербальні команди інструктором. Метод дзеркального показу на уроці. Підбір музичного супроводу для занять у воді і для різних форматів уроку. Рухові помилки і корекція техніки виконання рухів на групі.	2		щотижня
Самостійна робота	Тема: Практика керівництва групою під музику в залі з дзеркалами. <i>Завдання для виконання (зміст)</i> Відпрацювання техніки виконання вправ інструктором на суші під музику. Відпрацювання подачі команд інструктором при зміні рухів і напрямків роботи.	10		
Лекція 6	Тема 6. Різновиди аеробіки у воді	2		щотижня
Практична робота 6	Тема 6. Аквааеробіка. Суть методу. Різновиди аквааеробіки. <i>Перелік питань/завдань</i> Умови проведення. Показання та протипоказання. Особливості побудови занять. Аквафітнес. Суть методу та різновиди. Умови проведення. Показання та протипоказання. Аквагімнастика. Суть методу. Основні вправи аквагімнастики. Умови проведення. Показання та протипоказання..	2		щотижня
Самостійна робота	Тема. Показання та протипоказання до занять аквааеробікою <i>Завдання для виконання (зміст)</i> Підготувати презентацію або доповідь на задану тему з конкретними прикладами.	10		



Лекція 7	Тема 7. Особливості побудови занять з аквафітнесу	2		щотижня
Практична робота 7	Тема 7. Планування підготовчої (розминка) та основної частин заняття <i>Перелік питань</i> Вибір програми занять. Схема структури, тривалості та інтенсивності занять для різних груп. Альтернативні підходи до водних вправ. Розминка та особливості її проведення. Основні вправи, що виконуються під час розминки. Структура розминки. Приблизний комплекс вправ для розминки. Відновний етап проведення занять. Особливості вправ у відновному етапі. Напруження та розслаблення. Візуалізація. Вправи для заминки. Методичні вказівки до вправ. Основна частина заняття. Приклади побудови заняття. Методичні вказівки до проведення основної частини заняття.	2		щотижня
Самостійна робота	<i>Завдання для виконання (зміст)</i> Підготувати план-конспект уроку з конкретним визначенням змісту підготовчої та основної частин заняття для осіб різного віку (на вибір студента).	10		
Лекція 8	Тема 8. Диференціація занять з різними віковими категоріями, які займаються аквафітнесом.	2		щотижня
Практична робота 8	Тема 8. Планування циклів підготовки. Контроль і облік в підготовці занять. <i>Перелік питань</i> Форми проведення занять з групами різних вікових категорій. Тренування в «неглибокій», «середній» і «глибокій» воді. Режим занять аквафітнесом. Температурний режим. Практика оволодіння широким арсеналом засобів.	2		щотижня
Самостійна робота	Види контролю під час занять аквафітнесом. Температурний режим	10		
Лекція 9	Тема 9. Методика проведення занять (фрістайл, комбінації).	2		щотижня
Практична робота 9	Тема 9. Способи складання і розучування комбінацій з обладнанням і без (різновиди). <i>Перелік питань</i> Методи проведення заняття з аквафітнесу. Метод "лінійної прогресії" або фрістайл. "Комбінаторний метод" проведення заняття. Складання та відпрацювання зв'язок на суші і у воді. Відпрацювання техніки виконання вправ	2		щотижня



	інструктором на суші. Логічна побудова зв'язок «від простого - до складного». Методика проведення розминки, основної частини і заключної частини (стрейчинг). Вправи, що включаються в розминку, і заключну частину (стрейчинг).			
Самостійна робота	Тема. Практичне застосування навичок підготовки та проведення заняття аквафітнесу на 40-45 хвилин. <i>Завдання для виконання</i> Скласти програму основної частини занять, методика проведення силової частини заняття, яка входить до складу основної частини.	10		
Лекція 10	Тема 10. Поняття про колове тренування у воді та застосування інтервального методу дозування навантаження.	2		щотижня
Практична робота 10	Тема 10. Мета і завдання інтервального й колового тренувань. Обладнання. <i>Перелік питань</i> Методика проведення силових уроків, вправи, що включаються в основну частину. Проведення розминки і заключної частини (стрейчинг). Особливості побудови інтервального і колового тренувань у воді. Цілі і завдання тренувань на м'язи живота, ніг і м'язів плечового пояса.	2		щотижня
Самостійна робота	Тема. Практичне застосування навичок інструктора з аквафітнесу <i>Завдання для виконання</i> Визначте конкретну групу (наприклад, діти 6-12 років, дорослі 30-45 років, люди похилого віку 60+ років або вагітні жінки) для розробки заняття з аквафітнесу, використовуючи колове тренування або інтервальний метод дозування навантаження.	10		
Лекція 11	Тема. Оздоровче плавання як засіб профілактики та лікування різних захворювань.	8		щотижня
Практична робота 11	Тема 11. Аквафітнесу при різних захворюваннях. Особливості дозування, організації та проведення занять у воді. <i>Перелік питань</i> Захворювання серцево-судинної системи. Захворювання дихальної системи. Захворювання та порушення нервової системи. Плавання в ортопедії. Плавання в	8		щотижня



	травматології. Плавання під час вагітності. Хвороби обміну речовин. Застереження до занять фізичними вправами у воді.			
Самостійна робота	Тема. Практичне застосування навичок інструктора з аквафітнесу <i>Завдання для виконання</i> Розробити конспект заняття для осіб різного віку з обраними нозологіями	24		

5. Види і зміст контрольних заходів

Вид заняття/ роботи	Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу*	Критерії оцінювання та термін виконання*	Усього балів
1	2	3	4	5
Поточний контроль				
Практична робота №1	Презентація, доповідь, ситуаційні задачі, поточні тестування	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	5
Практична робота №2	Презентація, доповідь, завдання самостійної роботи, ситуаційні задачі	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	5
Практична робота №3	Презентація, доповідь, завдання самостійної роботи, ситуаційні задачі, поточні тестування	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	5
Практична робота №4	презентація, доповідь, завдання самостійної роботи, ситуаційні задачі	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	5
Практична робота №5	презентація, доповідь, завдання самостійної роботи, ситуаційні задачі, поточні тестування	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	5
Практична робота №6	презентація, доповідь, завдання самостійної роботи, ситуаційні задачі, поточні тестування	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	5
Практична робота №7	презентація, доповідь, завдання	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	5



	самостійної робота, ситуаційні задачі, поточні тестування			
Практична робота №8	презентація, доповідь, завдання самостійної робота, ситуаційні задачі,	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	5
Практична робота №9	презентація, доповідь, завдання самостійної робота, ситуаційні задачі,	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	5
Практична робота №10	презентація, доповідь, завдання самостійної робота, ситуаційні задачі,	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	5
Практична робота №11	презентація, доповідь, завдання самостійної робота, ситуаційні задачі,	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	10
Усього за поточний контроль				60
Підсумковий контроль				
Залік /Екзамен	Теоретичне завдання	Питання для підготовки: <i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	20
	Практичне завдання	Зміст, вимоги до оформлення <i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	20
Усього за підсумковий контроль				40

Шкала оцінювання ЗНУ: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов’язковим повторним курсом)		

6. Основні навчальні ресурси

Рекомендована література

Рекомендована література:

1. Єракова Л.А. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів факультету заочного навчання з дисципліни вільного вибору «аквафітнес». К. 2019. 25 с.
2. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань : навчальний посібник. Чернівці : Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича, 2021. – 120 с.
3. Аквааеробіка: методичні вказівки : Під ред. С. М. Киселевська, О. В. Чернявська. Київ : КНУБА, 2016. 40 с.
4. . Аквафітнес. Фітнес : анот. бібліогр. покажч. друкованих видань трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. Львів : ЛДУФК, 2013. С. 113–124. URL : <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/397>
5. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2008. 232 с.
6. Оздоровче плавання : навч. посіб. / Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.
7. Бріжата І. А. Основи гідрокінезотерапії : методичні вказівки до практичних занять. Суми : Сумський державний університет, 2021. 64 с.
8. Глазирін І. Д. Плавання : навч. посіб. Київ : Кондор, 2006. 502 с.
9. Іваськів С. М. Плавання з методикою викладання. Тернопіль : ТНПУ, 2003. 108 с.
10. Скалій О. В. Азбука плавання для батьків та дітей. Тернопіль : Астон. 2003. 72с.

Інформаційні ресурси

1. Режим доступу: <http://www.sportpedagogy.org.ua/>
2. Режим доступу: <http://www.thesportjournal.org/>
3. Режим доступу: <http://www.ldufk.edu.ua/>
4. Режим доступу: <http://www.nbuu.gov.ua/>

7. Регуляції і політики курсу

Примітка. У цьому розділі науково-педагогічний визначає все, що є важливим для нього і здобувачів під час вивчення цієї навчальної дисципліни.

Наприклад:

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Відвідування усіх занять є обов'язковим. У який спосіб і у які терміни здійснюється відпрацювання пропущених занять?

Політика академічної доброчесності



*Які заходи перевірки на плагіат будуть вжиті викладачем? Які санкції будуть застосовані до здобувачів, що вдалися до списування, плагіату чи інших проявів недоброчесної поведінки? Проінформувати та надати приклади, як необхідно оформлювати цитування, посилатися на авторів запозичених фото, ілюстрацій тощо. Визнання результатів неформальної/інформальної освіти
Прописати процедуру врахування результатів, отриманих здобувачем за рахунок неформальної/інформальної освіти.*

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2025-2026 н. р. доступний за адресою: <https://tinyurl.com/yckze4jd>.

НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методику проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9tve4lk>.

ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ. Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9pkmmp5>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ycds57la>.

ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ. Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/57wha734>. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/yd6bq6p9>; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9r5dpwh>.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА. Телефон довіри практичного психолога **Марті Ірини Вадимівни** (061) 228-15-84, (099) 253-78-73 (щоденно з 9 до 21).

УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ
Запорізького національного університету: **Банах Віктор Аркадійович**
Електронна адреса: v_banakh@znu.edu.ua
Гаряча лінія: тел. (061) 227-12-76, факс 227-12-88

РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ. Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони).



Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ydhcsagx>.

РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ

НАУКОВА БІБЛОТЕКА: <http://library.znu.edu.ua>. Графік роботи абонементів: понеділок-п'ятниця з 08.00 до 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

СИСТЕМА ЕЛЕКТРОННОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE): <https://moodle.znu.edu.ua>

Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресою: moodle.znu@znu.edu.ua.

У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу.

Якщо ви вказували електронну адресу в профілі системи Moodle ЗНУ, то використовуйте посилання для відновлення паролю <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

ЦЕНТР ІНТЕНСИВНОГО ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ: <http://sites.znu.edu.ua/child-advance/>

ЦЕНТР НІМЕЦЬКОЇ МОВИ, ПАРТНЕР ГЕТЕ-ІНСТИТУТУ: <https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/ocznu/nim>

ШКОЛА КОНФУЦІЯ (ВИВЧЕННЯ КИТАЙСЬКОЇ МОВИ): <http://sites.znu.edu.ua/confucius>