МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

ЗАТВЕРДЖЕНО
Проректор з науково-педагогічної роботи
Сергій СЛОБОДЯН

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Program of the Discipline

НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Use of Health Technologies in the Field of Educational Institutions

рівень вищої освіти другий (магістерський)

тип дисципліни вибіркова

мова викладання українська

Миколаїв – 2023 р.

Робоча програма навчальної дисципліни *«НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ»*

«3» квітня 2023 року. 14 с.

Розробник: *Адаменко О. О., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту.*

Проект робочої програми навчальної дисципліни *«НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ»* розглянуто на засіданні *кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту*

Протокол № 8 від «6» квітня 2023 р.

Завідувач кафедри Ольга КУВАЛДІНА

Проект робочої програми навчальної дисципліни *«НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ»* розглянуто Методичною комісією *Навчально-наукового гуманітарного інституту*

Протокол № 9 від «15» травня 2023 р.

Голова Олег БОБІНА

Проект робочої програми навчальної дисципліни *«НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ»* погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу Андрій ЛАБАРТКАВА

Робоча програма навчальної дисципліни *«НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ»* затверджено Навчально-методичною радою НУК

Протокол № 4 від «24» травня 2023 р.

Голова НМР НУК Євген ТРУШЛЯКОВ

© НУК, 2023

ЗМІСТ

Вступ 4
1. Опис навчальної дисципліни 5
2. Мета вивчення навчальної дисципліни 5
3. Передумови для вивчення дисципліни 5
4. Очікувані результати навчання 5
5. Програма навчальної дисципліни 6
6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методів їх демонстрування 10
7. Форми поточного та підсумкового контролю 10
8. Критерії оцінювання результатів навчання 13
9. Рекомендовані джерела інформації 13

ВСТУП

Анотація

Зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, а також ефективності занять з фізичної підготовки дітей та дорослого населення – одне з першочергових завдань, яке сьогодні стоїть перед системою фізичного виховання. Принцип оздоровчої направленості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які на даний час інтенсивно розвиваються.

Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання із оздоровчою метою та навчальну дисципліну, яка розвиває та вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різноманітні фітнес-програми, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп, що створюються на базі фізкультурно-спортивних організацій, а також персональних фітнес-занять.

Курс "Нові технології у фізичній культурі та спорті" потребує від студентів оволодіти всім тим арсеналом теоретичних та практичних знань, умінь та навичок, який повинен мати висококваліфікований фахівець.

Ключові слова: засоби фізичного виховання, здоров'я, методика, навчальна дисципліна, спорт, фізична культура, фізична підготовка, фізкультурно-оздоровчі технології, фітнес програми.

Abstract

Promoting health, improving physical fitness, and improving the efficiency of physical education for children and adults are one of the primary challenges facing the physical education system today. The principle of wellness orientation of physical education is specified in the physical and recreational technologies, which are being intensively developed.

The concept of health and fitness technology combines the process of using physical education with a health goal and a discipline that develops and refines the basics of the method of building a health and fitness process. Practical manifestation of physical and wellness technologies in physical education are various fitness programs that make up the main content of activity of health and fitness groups, which are created on the basis of sports and sports organizations, as well as personal fitness classes.

The course "New Technologies in Physical Culture and Sports" requires students to master all the arsenal of theoretical and practical knowledge, skills and competencies that a highly qualified specialist should possess.

Key words: physical education, health, methodology, discipline, sport, physical training, physical training, health and wellness technologies, fitness programs.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 5</td><td rowspan="3"></td><td colspan="2">Вибіркова</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td colspan="2">Рік підготовки: 1-й</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 5</td><td colspan="2">Семестр – 2-й</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Електронний адрес РПНД на сайті Університету: https://nuos.edu.ua/studentu/polozhennya-nuk/opis-opp/opp-olimpijskij-ta-profesijnij-sport-magistr/</td><td rowspan="5"></td><td colspan="2">Лекцій, год.</td></tr>
<tr><td>30</td><td>8</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні заняття, год.</td></tr>
<tr><td>30</td><td>8</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота, год.</td></tr>
<tr><td>Загальна кількість годин – 150</td><td></td><td>90</td><td>134</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4; самостійної роботи студента – 6</td><td rowspan="2">Освітній рівень: другий (магістерський)</td><td colspan="2">Вид контролю: залік</td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма контролю: письмова</td></tr>
</table>

2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни *«НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ»* є формування у студентів теоретичних та практичних знань, умінь та навичок, який повинен мати висококваліфікований фахівець. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різноманітні фітнес-програми, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп, що створюються на базі фізкультурно-спортивних організацій, а також персональних фітнес-занять.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумов для вивчення дисципліни немає, так як дисципліна є вибірковою.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

В результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати:

- поняття «інноваційні технології» у фізичному вихованні та спорті;
- класифікацію, структуру і зміст основних фітнес-програм;
- сучасні оздоровчі технології фізичного розвитку;
- оздоровчі технології загартування та очищення організму.

вміти:

- класифікувати структурні та функціональні компоненти інноваційних технологій у фізичному вихованні та спорті;
- застосовувати знання, вміння та навички під час практичного вирішення професійних завдань з використанням інноваційних технологій у фізичному вихованні та спорті

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Класифікація, структура і зміст фітнес програм

Тема 1. Вступ до курсу «Нові технології у фізичній культурі та спорті».

1. Значення, зміст та завдання предмету.
2. Характеристика здоров'я населення України.
3. Поняття здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя.
4. Принципи реалізації фізкультурно – оздоровчої технології у фізичному вихованні.
5. Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем та технологій у фізичному вихованні.

Література: [12], стор. 149-155;

Тема 2. Класифікація, структура і зміст фітнес-програм як форми рухової активності

1. Основні закономірності, які визначають формування фізкультурно - оздоровчих технологій.
2. Класифікація фітнес-програм.
3. Структура та зміст фітнес-програм.
4. Характеристика основних видів фітнес-програм.

Література: [3, 6, 10]

Змістовий модуль 2. Фітнес-програми

Тема 3. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості.

1. Характеристика сучасних фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності аеробної спрямованості.
2. Принципи реалізації фізкультурно – оздоровчої технології у фізичному вихованні.

Література: [3, 6, 10], [12], стор. 149-155,

Тема 4. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.

1. Основні види фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики .
2. Структура фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики .
3. Зміст фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики

Література: [6, 7, 9].

Тема 5. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості

1. Основні види фітнес-програм: фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.
2. Структура фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності силової спрямованості.
3. Зміст фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності силової спрямованості.

Література: [1, 3,6, 10]

Змістовий модуль 3. Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку

Тема 6. Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку. Система Пілатеса. Система Амосова: Система «Бодіфлекс»

1. Система Йозефа Пілатеса.
2. Коригувальна гімнастика – лікувально-профілактичний вид гімнастики.
3. Система Амосова: «Режим здоров'я». Система Амосова "1000 рухів".
4. Система «Бодіфлекс».

Література: [10, 12].

Тема 7. Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку. Профілактико-відновлювальні системи оздоровлення.

1. Система Лідьярда.
2. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова.

3.Система оздоровлення Кацудзо Ніші.
4.Система зміцнення хребта за методом Маккензі.
5.Система оздоровлення Валентина Дікуля.
Література: [10, 12].

Тема 8. Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку Системи оздоровлення П. Брега, М. Норбекова та ін.

1. Система зміцнення хребта за методом Брега.
2. Система оздоровчих Мудрів.
3. Система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт.
4. Систему оздоровлення Норбекова (суглобова гімнастика).

Література: [10, 12]

Тема 9. Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку. Системи оздоровлення Су-Джок, Й. Цуцумі і Т. Ханна.

1. «Українська йога» система оздоровлення Василя Козака.
2. Система оздоровлення академіка Мікуліна
3. Гімнастика Гермеса.
4. Система Су-Джок.
5. Методика збереження здоров'я пальцевими вправами Йосіро Цуцумі.
6. Методика позбавлення від вікових хвороб Томаса Ханна.

Література: [10, 12].

Змістовий модуль 4. Основні технології фізкультурно-оздоровчої діяльності

Тема 10. Технології психоемоційного оздоровлення.

1. Поняття про емоції та їх види.
2. Стрес, стадії стресу.
3. Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова.
4. Аутогенне тренування: мета, завдання, сутність.
5. Поради В.П.Петленка.
6. Сутність біоритмології.

Література: [10, 12].

Тема 11. Технологія оздоровчого дихання. Методика дихальних вправ К. Динейка, Б. Толкачова, К. Бутейко, Г. Щаталової, Ю Вілунаса.

1. Дихання в оздоровчій фізичній культурі. Види дихання
2. Поверхневе дихання за методикою Васильєвої.
3. Система відновлення природнього типу дихання К. В. Динейка.
4. Проаналізувати методику дихальної гімнастики Б. С. Толкачова.
5. Охарактеризувати систему дихання за методикою К. П. Бутейко
6. Система дихання Г. С. Шаталової.
7. “Ридаюча” система дихання Ю. Г. Вілунаса.

Література: [10, 12]

Тема 12. Технологія оздоровчого дихання. Китайська дихальна система.

1. Принципи контрольованого дихання.
2. Китайська дихальна система.
3. Методика оздоровлення природними факторами.
   3.1. Аероіонізація
   3.2. Спелеотерапія.
   3.3. Аерофітотерапія.
   3.4. Аромотерапія.
   3.5. Інгаляційна терапія (лікування аерозолями).

Література: [10, 12]

Змістовий модуль 5. Оздоровчі технології загартування та очищення організму

Тема 13. Оздоровчі технології загартування.

1. Методика капіляротерапії А. Залманова.
2. Методика водолікування С. Кнейппа.
3. Методика загартування П. Іванова.
4. Нетрадиційні системи загартування (кріотерапія, аромотерапія, система Баки, фен-шуй).

Література: [10, 12]

Тема 14. Оздоровчі технології очищення організму.

1. Програма духовного оздоровлення Ю. А. Андрєєва
2. Фракційний метод голодування за Г. А. Войтовичом.
3. Оздоровча система очищення Н. О. Семенової.
4. Система Луїзи Хей.
5. Технологія оздоровлення Малахова.
6. Оздоровча система П. Брега.

Література: [10, 12]

Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	п	с.р.		л	п	с.р.
Змістовий модуль 1. Класифікація, структура і зміст фітнес програм								
Тема 1. Вступ до курсу «Нові технології у фізичній культурі та спорті»	15	2	2	11	15	–	–	15
Тема 2. Класифікація, структура і зміст фітнес-програм як форми рухової активності	15	2	2	11	15	1	–	14
Разом за змістовним модулем 1	30	4	4	22	30	1	–	29
Змістовий модуль 2. Фітнес програми								
Тема 3. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості	10	2	2	6	10	–	1	9
Тема 4. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики	10	2	2	6	10	1	1	8
Тема 5. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості	10	2	2	6	10	1	–	9
Разом за змістовним модулем 2	30	6	6	18	30	2	2	26
Змістовий модуль 3. Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку								
Тема 6. Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку. Система Пілатеса. Система Амосова: Система «Бодіфлекс»	7	2	2	3	8	1	–	7
Тема 7. Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку. Профілактико-відновлювальні системи оздоровлення	8	2	2	4	8	–	1	7
Тема 8. Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку Системи оздоровлення П. Брега, М. Норбекова та ін.	7	2	2	3	7	1	–	6
Тема 9. Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку. Системи оздоровлення Су-Джок, Й. Цуцумі і Т. Ханна	8	2	2	4	7	1	–	6

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	п	с.р.		л	п	с.р.
Разом за змістовним модулем 3	30	8	8	14	30	3	1	26
Змістовий модуль 4. Основні технології фізкультурно-оздоровчої діяльності								
Тема 10. Технології психоемоційного оздоровлення	11	4	4	3	10	–	1	9
Тема 11. Технологія оздоровчого дихання. Методика дихальних вправ К. Динейка, Б. Толкачова, К. Бутейко, Г. Щаталової, Ю. Вілунаса	9	2	2	5	10	1	1	8
Тема 12. Технологія оздоровчого дихання. Китайська дихальна система	10	2	2	6	10	–	1	9
Разом за змістовним модулем 4	30	8	8	14	30	1	2	26
Змістовий модуль 5. Оздоровчі технології загартування та очищення організму								
Тема 13. Оздоровчі технології загартування	15	2	2	11	15	1	1	13
Тема 14. Оздоровчі технології очищення організму	15	2	2	11	15	–	1	14
Разом за змістовним модулем 5	30	4	4	22	30	1	2	27
Разом за курсом	**150**	**30**	**30**	**90**	**150**	**8**	**8**	**134**

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Вступ до курсу «Нові технології у фізичній культурі та спорті»	2	–
2	Класифікація, структура і зміст фітнес-програм як форми рухової активності	2	–
3	Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості.	2	1
4	Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики та на видах рухової активності силової спрямованості	2	1
5	Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості	2	–
6	Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку. Система Пілатеса. Система Амосова: Система «Бодіфлекс»	2	–
7	Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку. Профілактико-відновлювальні системи оздоровлення	2	1
8	Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку Системи оздоровлення П. Брега, М. Норбекова	2	–
9	Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку. Системи оздоровлення Су-Джок, Й. Цуцумі і Т. Ханна	2	–
10	Технології психоемоційного оздоровлення	4	1
11	Технології оздоровчого дихання	2	1
12	Технологія оздоровчого дихання. Китайська дихальна система	2	1
13	Оздоровчі технології загартування	2	1
14	Оздоровчі технології очищення організму	2	1
	Разом	**30**	**8**

Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до практичних занять – ***2-4 год./1 заняття***;
- написання рефератів, домашньої контрольної роботи (обсяг однієї роботі 10-20 аркушів А4) – ***мінімум 15 годин на 1 роботу***;
- підготовка до контрольних заходів – (***15-45) год. на 1 захід***.

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Підготовка до практичних занять	30	74
2.	Написання рефератів на задану тему	30	30
3.	Виконання контрольної роботи	30	30
	ВСЬОГО	90	134

6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ, ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ТА МЕТОДІВ ЇХ ДЕМОНСТРУВАННЯ

Методи навчання: лекція-візуалізація, виклад матеріалу з використанням інформативно-доказового й пояснювально-ілюстративного методів, навчальна дискусія**,** експрес-опитування слухачів, усне опитування.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання виступають:

- контроль засвоєння теоретичних знань (опитування на практичних заняттях);
- оцінювання письмових завдань;
- перевірка та оцінювання самостійної роботи студентів;
- використання пакетів завдань для підсумкового контролю знань.

7. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету. Підсумкова оцінка навчального курсу включає в себе оцінки з поточного контролю, реферату та контрольної роботи.

У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати від 60 балів до 100 балів. Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, участь в дискусіях; виконання завдань та інше). Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на практичних заняттях та набутих практичних навичок під час виконання завдань самостійних робіт. Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання

Практичні заняття	**Критерії оцінювання**
5	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, чітко сформульовані цілі, завдання та гіпотеза досліджень. Застосовувалися

Практичні заняття	Критерії оцінювання
	коректні методи обробки отриманих результатів. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів.
4	Робота виконана у встановлений термін. Студент виконує лабораторну роботу згідно з інструкцією, іноді після консультації викладача; описує спостереження; в цілому правильно складає звіт та робить висновки.
3	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Студент виконує лабораторну роботу згідно з інструкцією, іноді після консультації викладача; описує спостереження; складає звіт, що містить неточності у висновках та помилки.
2	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Студент виконує лабораторну згідно з інструкцією; складений звіт містить неточності у висновках та помилки.
1	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Студент виконує лабораторну під керівництвом викладача; складений звіт містить неточності у висновках та помилки.
0	Робота не виконувалася.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 5 балів х 14 занять = 70 балів	

Поточний модульний контроль у формі тестування

Правильних відповідей, %	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Бал	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Реферат	Критерії оцінювання
19-20	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п’яти). Оформлення відповідає вимогам. Обсяг: 15-20 сторінок. При захисті було використано презентацію. Студент вільно володіє матеріалом, наводить приклади, відповідає на питання по темі реферату.
16-18	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п’яти). При оформленні допущені огріхи. Обсяг: 15-20 сторінок. Студент володіє матеріалом, відповідає на питання по темі реферату.
13-15	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела, але їх кількість недостатня. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг: 15-20 сторінок. При оформленні допущені огріхи. Студент володіє матеріалом, відповідає на питання по темі реферату.
11-12	Робота виконана у встановлений термін. Використано застарілі джерела, їх кількість недостатня. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг менше 15-20 сторінок. При оформленні допущені огріхи. Студент володіє матеріалом, відповідає на питання по темі реферату.

Реферат	Критерії оцінювання
5-10	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. використано сучасні джерела. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п'яти). Оформлення відповідає вимогам. Обсяг: 15-20 сторінок. Студент відповідає на питання по темі реферату.
2-4	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Використано застарілі джерела, їх кількість недостатня. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг менше 15-20 сторінок. При оформленні допущені огріхи. Студент володіє матеріалом, відповідає на питання по темі реферату. Студент виконує лабораторну згідно з інструкцією; складений звіт містить неточності у висновках та помилки.
1	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Не володіє матеріалом.
0	Робота не виконувалася**.**
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 20 балів.	

Контрольна робота	Критерії оцінювання
35-40	Робота розкриває тему, основні питання, висвітлено причинно-наслідкові зв'язки, зроблено висновки. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Оригінальна. Відсутні помилки: граматичні і орфографічні.
25-34	Робота в цілому розкриває тему і основні питання, частково висвітленні причино-наслідкові зв'язки. Висновки не в повному обсязі. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Відсутні значні помилки. є окремі, несуттєві загальні зауваження.
15-24	Робота відповідає вище наведеним критеріям, але має ряд недоліків в розкритті теми, висвітлення причино-наслідкових зв'язків часткове, часткові висновки. Відступ від стандартів оформлення.
6-14	Сутність теми не розкрита. Робота містить суттєві недоліки. Неохайна. Суттєві відступи від стандартів оформлення.
0-5	Текст і зміст роботи не відповідає темі. Робота має неохайний вигляд. Студенти не розуміє питання теми.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 40 балів	

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Відповідь на практичних заняттях	14×5 балів=70 балів	8×5 балів=40 балів
Поточний тестовий контроль	10 балів	–
Реферат	20 балів	20 балів
Контрольна робота	–	40 балів
Всього	100	100

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

		Денне відділення		Заочне відділення	
		Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
ЗМ1	Т1	Практичне заняття	5		
	Т2	Практичне заняття	5		
ЗМ2	Т3	Практичне заняття	5	Практичне заняття	5
	Т4	Практичне заняття	5	Практичне заняття	5
	Т5	Практичне заняття	5		
ЗМ3	Т6	Практичне заняття	5		
	Т7	Практичне заняття	5	Практичне заняття	5
	Т8	Практичне заняття	5		
	Т9	Практичне заняття	5		
ЗМ4	Т10	Практичне заняття	5	Практичне заняття	5
	Т11	Практичне заняття	5	Практичне заняття	5
	Т12	Практичне заняття	5	Практичне заняття	5
ЗМ5	Т13	Практичне заняття	5	Практичне заняття	5
	Т14	Практичне заняття	5	Практичне заняття	5
Поточний тестовий контроль			10		–
Реферат			20		20
Контрольна робота			–		40
СУМА			100		100

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Бельський І. В. Магія культуризма. Мінськ: Мога-Н, 1994. 132с.
2. Бенедь В. П., Ковальчук Н. М., Завацький В. І. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини. Луцьк: Надстир'я, 1996. 158 с. .
3. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Київ: НПУ ім. В. П. Драгоманова, 2014. 240 с.
4. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. Київ: Олимпийская литература, 2003. Т. 2. 391 с.
6. Макатун М. В., Мазуренко С. А. Атлетична гімнастика для жінок. Москва: Знання, 1990. 173 с.
7. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. 215 с.
8. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Київ: Олимпийская литература, 1997. 584 с.
9. Спортивна гімнастика / під ред. Ю. К. Гавердовського і В. М. Смолевського. Москва: ФіС, 1979.
10. Хоули Э. Т., Френкс Б. Д. Оздоровительный фитнес / пер. с англ. Киев: Олимпийская литература, 2000. 480 с.
11. Шарабарова І. Н. Вправи з скакалкою. Москва: ФіС, 1991. 89 с.

Допоміжна література

1. Адаменко О. О., Литвиненко О. М., Борецька Н. О. Формування професійних компетентностей майбутніх вчителів фізичної культури при викладанні дисципліни «Нові технології у фізичному вихованні та спорті» в умовах ВНЗ. *Освітні інновації: філософія,*

психологія, педагогіка»: збірник наукових статей у 2 частинах. Суми ФОП Цьома С.П., 2017. Ч 1. С. 149–155.

2. Бузюн О. І., Волинець Ю. Й. Гімнастика: загальнорозвиваючі вправи з предметами. Луцьк, 2002. 189 с.

3. Весловуцький Ц. В. Фізичні вправи з обтяженням. Київ: Здоров'я, 1984. 210 с.

4. Ковальчук Н. М. Формування культури рухів засобами елементів ходьби та бігу. *Фіз. вих. в школі.* 2003. №2. С. 16–19.

5. Мудрик С. Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури. Луцьк: Надстир'я, 1996. 219 с.

6. Шуба Л. Фітнес-технології в системі розвитку фізичних якостей студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2016. № 4. С. 45-52.

Інформаційні ресурси в інтернет

1. Каталоги | Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. URL: http://irbis-nbuv.gov.ua (дата звернення: 19.04.2023).

2. Sport Mont. URL: http://www.sportmont.ucg.ac.me/ (date of access: 19.04.2023).

3. Journal of Physical Education and Sport. URL: https://efsupit.ro/ (date of access: 19.04.2023).

Розробник програми _____ Оксана АДАМЕНКО