

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра фізичного виховання і спорту

Код РНПД E7291



ЗАТВЕРДЖЕНО

Проректор з науково-педагогічної роботи

Слободян С.О.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Program of the Discipline

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС
Health types of Fitness

рівень вищої освіти

перший

(бакалаврський)

тип дисципліни

обов'язкова

мова викладання

українська

Робоча програма навчальної дисципліни «ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС» є однією із складових комплексної підготовки фахівців галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 017 Фізична культура і спорт, освітня програма(ми) Олімпійський та професійний спорт
"12" серпня 2021 року. - 15 с.

Розробник: Бірюк Влада Валеріївна, старший викладач кафедри Фізичного виховання і спорту.

Проект робочої програми навчальної дисципліни «ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС» узгоджено з гарантом освітньої програми (гарантами освітніх програм)*

Гарант освітньої програми «Олімпійський та професійний спорт»

Заслужений тренер України,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,

доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Деркач В. М.

Проект робочої програми навчальної дисципліни «ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС» розглянуто на засіданні кафедри Фізичного виховання і спорту.

Протокол № 12 від «17» серпня 2021 р.

Завідувач кафедри

Япунський О. С.

Проект робочої програми навчальної дисципліни «ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС» розглянуто Науково-методичною комісією Навчально-наукового гуманітарного інституту.

Протокол № 1 від «26» серпня 2021 р.

Голова

Бобіна О. В.

Проект робочої програми навчальної дисципліни «ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС» погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу

Лабарткава А. В.

Робоча програма навчальної дисципліни «ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС» затверджено Навчально-методичною радою НУК

Протокол № 7 від «26» серпня 2021 р.

Голова НМР НУК

Трушляков Є. І.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	5
2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	5
3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ	5
4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ.....	6
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	14

ВСТУП

Анотація

Навчальна дисципліна «Оздоровчий фітнес» є однією із складових комплексної підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітньої програми «Олімпійський та професійний спорт».

Навчальний процес з курсу здійснюється у формі лекцій, практичних занять та самостійної роботи студентів. У лекціях надається програмний матеріал з оздоровчих видів гімнастики з використанням її специфічних засобів та методів. На практичних заняттях більш докладно розкривається наукове і практичне значення окремих видів оздоровчої гімнастики, їх задачі та перспективи розвитку. На практичних заняттях студенти оволодівають технікою виконання оздоровчих гімнастичних вправ, термінологією, методикою організації занять. Самостійна робота студентів спрямована на виконання індивідуальних завдань. Завдання можуть передбачувати ознайомлення з сучасними фізкультурно-оздоровчими технологіями, розвитком рухових якостей, гімнастичною термінологією, методикою навчання; підготовкою окремих питань з теоретичних та практичних розділів курсу.

Дисципліна «Оздоровчий фітнес» надає студентам можливість здійснювати планування групових і індивідуальних оздоровчих занять, робити підбір фізичних вправ і засобів для їх проведення, дозувати фізичне навантаження, здійснювати всі види контролю за станом здоров'я людей різних вікових категорій.

Ключові слова: оздоровча гімнастика, сучасні технології, оздоровчі вправи.

Abstract

The discipline “Health types of Fitness” is one of the components of comprehensive training of applicants for the first (bachelor’s) level of higher education in the field of knowledge 01 “Education / Pedagogy” specialty 017 “Physical Culture and Sports” educational program “Olympic and Professional Sports”.

The educational process of the course is carried out in the form of lectures, practical classes and independent work of students. In the lectures, program material on health-improving types of gymnastics with the use of its specific means and methods is provided. The scientific and practical significance of certain types of health gymnastics, their tasks and prospects for development are revealed in more detail at the practical classes. In practical classes, students master the technique of performing health-improving gymnastic exercises, terminology, and methods of organizing classes. Students’ independent work is aimed at fulfilling individual tasks. Tasks may involve familiarization with modern physical culture and health technologies, development of motor skills, gymnastic terminology, teaching methods; preparation of individual questions from the theoretical and practical sections of the course.

The discipline «Health types of Fitness» provides students with the opportunity to plan group and individual health classes, select physical exercises and means for their implementation, dose exercise, and monitor the health of people of different age categories.

Key words: health gymnastics, modern technologies, health exercises.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність (освітня програма) освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів - 4	галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»	Обов'язкова	
Модулів – 1		Рік підготовки: 4-й	
Змістових модулів – 4		Семестр – 8-й	
Електронний адрес РПНД на сайті Університету:	спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» Освітня програма «Олімпійський та професійний спорт»	Лекції	
		15 год.	6 год.
		Практичні	
		45	20
		Самостійна робота	
Загальна кількість годин – 120	Освітній рівень: перший (бакалаврський)	60 год.	94 год.
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4; самостійної роботи – 4		Вид контролю: залік	
		Форма контролю: комбінована	

2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни «ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС» є формування у студентів відповідно до освітньо-професійної програми таких компетентностей:

- здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов (ІК);
- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями (ЗК 1);
- здатність працювати в команді (ЗК 4);
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК 12);
- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості (СК 1);
- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення (СК 3);
- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя (СК 5);
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар (СК 12).

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами для вивчення дисципліни є дисципліни: гімнастика та методика викладання, загальна та спортивна фізіологія, теорія та методика обраного виду спорту, менеджмент спортивних організацій.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів таких програмних результатів навчання:

- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами (ПРН 7);
- демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення (ПРН 9);
- використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості (ПРН 13).

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи викладання оздоровчого фітнесу.

Тема 1. Значення оздоровчого фітнесу у системі фізичної рекреації.

Основні засоби оздоровчого фітнесу. Акробатичні вправи. Головні методичні особливості.

Література: [8], [11].

Тема 2. Історія виникнення оздоровчого фітнесу.

Епоха Відродження (XV–XVII ст.). Система гімнастичних вправ Ж. Демені. Гімнастика Ф. Дельсарта.

Література: [4], [5].

Тема 3. Різновиди оздоровчого фітнесу та їх характеристика.

Наукові, індивідуальні й авторські системи оздоровчого фізичного тренування на основі використання гімнастичних вправ. Фітнес-тренінг. Загальний фітнес.

Література: [1], [2], [5], [8], [11].

Тема 4. Аеробні види оздоровчого фітнесу.

Ритмічна гімнастика. Класична аеробіка (базова аеробіка). Танцювальні види аеробіки (танцювальна аеробіка, джаз-аеробіка, сальса-аеробіка тощо). Циклічна аеробіка (кардіоаеробіки, степ-аеробіка). Східноєвропейська аеробіка (тай-бо, кі-бо тощо). Аквааеробіка (гідроаеробіка).

Література: [1], [9], [10], [11].

Тема 5. Атлетичні види оздоровчого фітнесу.

Памп-аеробіка. Боді-памп. Уппер-боді. Верса-тренінг. Боді-кондишн. Боді-балет. Стретчинг.

Література: [1], [5], [8], [9].

Змістовий модуль 2. Фітнес-програми оздоровчої спрямованості.

Тема 6. Косметичні види оздоровчої гімнастики.

Шейпінг. Каланетика. Пілатес

Література: [5], [6], [8], [9].

Тема 7. Східні системи оздоровчої гімнастики.

Гімнастика йогів. Різновиди йоги, які використовуються в системі оздоровчого фітнесу. Гімнастика ушу.

Література: [1], [2], [9].

Тема 8. Лікувально-профілактичні види оздоровчої гімнастики.

Коригувальна гімнастика. Дихальні системи гімнастики. Дихальні вправи гімнастики йогів. Парадоксальна дихальна гімнастика Стрельнікової. Дихальна гімнастика Бутейка. Дихальна гімнастика Лобанової-Повової.

Література: [6], [8], [2].

Змістовий модуль 3. Теоретичні основи викладання аеробіки.

Тема 9. Історія виникнення аеробіки та її основні напрямки.

Аеробіка. Спортивна аеробіка. Оздоровча аеробіка. Лікувально-реабілітаційний напрям. Адаптивний напрям, рекреативний напрям. Кондиційно-профілактичний напрям.

Література: [8], [9].

Тема 10. Вплив аеробіки на організм спортсменів.

Фізіологічні зміни в організмі спортсменів під час змагань. Класифікація фізичних вправ спортивної аеробіки: акробатичні вправи, гімнастичні вправи, стрибки, вправи художньої гімнастики, хореографічні вправи.

Література: [8], [9], [7].

Тема 11. Етапи навчання базової аеробіки. Структура занять. Педагогічний контроль на заняттях.

Етапи навчання, початкове навчання рухам. Поглиблене розучування, вдосконалення вправ. Фази занять з аеробіки, пульсометрія, хронометрування.

Література: [8], [9], [7].

Змістовий модуль 4. Методичні основи проведення навчально-тренувальних занять з аеробіки.

Тема 12. Специфічні методи навчання під час проведення занять оздоровчої аеробіки.

Метод музичної інтерпретації. Метод ускладнень. Метод подібності. Метод блоків

Література: [8], [7].

Тема 13. Класифікація та характеристика видів оздоровчої аеробіки.

Оздоровча аеробіка. Степ-аеробіка. Танцювальна аеробіка. Слайд-аеробіка. Фітбол-аеробіка. Тераробіка. Стрейчінг. Памп-аеробіка. Супер-стронг. Стріт-данс. Сіті-джем. Йога-аеробіка.

Література: [8], [9], [7].

Тема 14. Структурні компоненти хореографії в аеробіці. Основні базові рухи. Термінологія.

Базові хореографічні кроки. Вправи з предметами. Загальнорозвивальні вправи.

Література: [8], [9], [7].

Тема 15. Методика складання навчальних комплексів в аеробіці.

Методика складання навчальних комплексів з танцювальної аеробіки. Методика складання навчальних комплексів зі степ-аеробіки. Методика складання навчальних комплексів в базовій аеробіці.

Література:[8], [9], [7].

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. Теоретичні основи викладання оздоровчого фітнесу								
Тема 1. Значення оздоровчого фітнесу у системі фізичної рекреації.	5	1	2	2	5	1	2	2
Тема 2. Історія виникнення оздоровчого фітнесу.	6	-	2	4	6	-	-	6
Тема 3. Різновиди оздоровчого фітнесу та їх характеристика.	5	1	2	2	5	1	2	3
Тема 4. Аеробні види оздоровчого фітнесу.	7	1	2	4	7	-	-	7
Тема 5. Атлетичні види оздоровчого фітнесу.	7	1	2	4	7	-	-	7
Разом за змістовим модулем 1	30	4	10	16	30	2	4	24
Змістовий модуль 2. Фітнес-програми оздоровчої спрямованості.								
Тема 6. Косметичні види оздоровчої гімнастики.	10	1	2	4	10	-	-	10
Тема 7. Східні системи оздоровчої гімнастики.	10	1	2	4	10	-	-	10
Тема 8. Лікувально-профілактичні види оздоровчої гімнастики.	10	2	6	8	10	2	2	6
Разом за змістовим модулем 2	30	4	10	16	30	2	2	26
Змістовий модуль 3. Теоретичні основи викладання аеробіки.								
Тема 9. Історія виникнення аеробіки та її основні напрямки.	3	-	-	3	3	-	-	3
Тема 10. Вплив аеробіки на організм спортсменів.	6	1	2	3	6	1	2	3
Тема 11. Етапи навчання базової аеробіки. Структура занять. Педагогічний контроль на заняттях.	6	1	2	3	6	1	2	3
Разом за змістовим модулем 3	15	2	4	9	15	2	4	9

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 4. Методичні основи проведення навчально-тренувальних занять з аеробіки								
Тема 12. Специфічні методи навчання під час проведення занять оздоровчої аеробіки.	14	2	6	6	14	-	4	10
Тема 13. Класифікація та характеристика видів оздоровчої аеробіки.	12	1	6	5	12	-	4	8
Тема 14. Структурні компоненти хореографії в аеробіці. Основні базові рухи. Термінологія.	12	1	6	5	12	-	2	10
Тема 15. Методика складання навчальних комплексів в аеробіці.	7	1	3	3	7	-	-	7
Разом за змістовим модулем 4	45	5	21	19	45	-	10	35
ВСЬОГО	120	15	45	60	120	6	20	94

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Значення оздоровчого фітнесу у системі фізичної рекреації.	2	2
2	Історія виникнення оздоровчого фітнесу.	2	-
3	Різновиди оздоровчого фітнесу та їх характеристика.	2	2
4	Аеробні види оздоровчого фітнесу.	2	-
5	Атлетичні види оздоровчого фітнесу.	2	-
6	Косметичні види оздоровчої гімнастики.	2	-
7	Східні системи гімнастики.	2	-
8	Лікувально-профілактичні види гімнастики.	6	2
9	Історія виникнення аеробіки та її основні напрямки.	-	-
10	Вплив аеробіки на організм спортсменів.	2	2
11	Етапи навчання базової аеробіки. Структура занять. Педагогічний контроль на заняттях.	2	2
12	Специфічні методи навчання під час проведення занять оздоровчої аеробіки.	6	4
13	Класифікація та характеристика видів оздоровчої аеробіки.	6	4
14	Структурні компоненти хореографії в аеробіці. Основні базові рухи. Термінологія.	3	2
15	Методика складання навчальних комплексів в аеробіці.	6	-
ВСЬОГО		45	20

Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до лекційних занять – 0,5 год/1 год. занять (1 година на 1 лекцію);
- підготовка до практичних занять – 1-2 год/1 заняття;

- написання рефератів, складання комплексів загально-розвиваючих вправ, складання конспектів навчально-тренувальних занять (обсяг однієї роботи 10-20 аркушів А4) – мінімум 15 годин на 1 роботу;
- підготовка до контрольних заходів – (15-30) год. на 1 захід.

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1.	Підготовка до лекції	7	4
2.	Підготовка до практичних занять	23	45
3.	Підготовка до контрольних заходів	15	30
4.	Написання рефератів на задану тему	15	15
Разом		60	94

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

Методи навчання - способи, якими забезпечується набуття здобувачами відповідних компетенцій через засвоєння програмного матеріалу та активізацію навчального процесу, а саме (обрати необхідне):

- **для всіх видів занять:** робота з літературою; пояснення; дискусія;
- **для лекційних занять:** лекція; бесіда; ілюстрування;
- **для практичних занять:** вправа; практична робота; інструктаж;
- **методи контролю і самоконтролю:** фронтальне опитування; контрольні роботи, залік; контрольні роботи .

Альтернативно може застосовуватися наступна класифікація методів навчання: пояснювально-ілюстративний метод; репродуктивний метод; проблемного викладу; частково-пошуковий; дослідницький.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання виступають:

- усні відповіді;
- виконання практичних завдань;
- реферат;
- модульна контрольна робота;
- залік

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 і оцінки заключного контролю (заліку). У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати до 60 балів. Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (виконання вправ на практичному занятті; виконання завдань та інше).

Питома вага заліку в загальній системі оцінок – 40 балів. Право здавати залік дається студенту, якій з урахуванням максимальних балів проміжних

оцінок набирає не менше 60 балів. Підсумкова оцінка навчального курсу є сумою проміжних оцінок і оцінки заліку.

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) та набутих практичних навичок під час виконання завдань на практичних заняттях.

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

Виконання вправ на практичному занятті	
Кількість балів	Критерії оцінювання
2	Студент досконало володіє термінологією, виконує вправи без помилок з дотриманням всіх вимог .
1	Студент виконує вправу вірно, але структура та техніка вправи має незначні помилки. Також можуть мати місце незначні помилки в термінології.
0	Студент не може виконати вправу вірно.
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 44 бали (22 заняття по 2 бали) для студентів денної форми навчання та 20 балів (10 занять по 2 бали) для студентів заочної форми навчання.</i>	

Поточний модульний контроль у формі реферату

Кількість балів		Критерії оцінювання
денна форма	заочна форма	
16	20	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела. Висновки є чіткими та обґрунтованими. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п'яти). Оформлення відповідає вимогам. Обсяг: 10-15 сторінок. При захисті було використано презентацію. Студент вільно володіє матеріалом, наводить приклади, відповідає на питання по темі реферату.
15-10	19-14	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела, але їх кількість недостатня. Висновки є не досить обґрунтованими та коректними. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг: 10 – 12 сторінок. При оформленні допущені помилки, що суттєво не впливають на загальне враження від роботи. Студент володіє матеріалом, відповідає на питання по темі реферату, може мати невеличкі утруднення.
9-7	13-8	Робота виконана у встановлений термін. Використано застарілі джерела, їх кількість недостатня. Висновки є не досить обґрунтованими та коректними. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг менше 12сторінок. При оформленні допущені помилки, що суттєво не впливають на загальне враження від роботи. Студент не повністю володіє матеріалом, але відповідає на питання по темі реферату.

Кількість балів		Критерії оцінювання
денна форма	заочна форма	
6-4	7-6	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Використано сучасні джерела. Висновки містять неточності та помилки. 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.
3-2	5-4	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Використано застарілі джерела, їх кількість недостатня. Висновки містять неточності та помилки. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг менше 10 сторінок. При оформленні суттєві помилки. Студент слабо володіє матеріалом, на питання по темі реферату не відповідає.
1-0	3-0	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. І майже не відповідає встановленим вимогам
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 16 балів для студентів денної форми навчання та 20 балів для студентів заочної форми навчання.</i>		

Поточний контроль у формі контрольної роботи

Кількість балів	Критерії оцінювання
18-20	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно. Відповідь на питання правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міжпредметні зв'язки, містить аргументовані висновки, повний список літератури.
14-17	Робота виконана у встановлений термін. Відповідь в цілому правильна, достатньо повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу та формулюванні висновку.
11-13	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована, не містить висновків.
4-10	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Відповідь має суттєві помилки, аргументи несформульовані, використовуються невірна термінологія та хронологія. Висновки відсутні.
0-3	Робота не виконана.
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 20 балів.</i>	

Залік проводиться у комбінованій формі (письмові відповіді та усний захист). Залік включає 2 питання. Кожне питання – 20 балів. Максимально за залік студент може отримати 40 балів.

Кількість балів	Критерії оцінювання
17-20	Відповідь розкриває тему, основні питання, висвітлено причинно-наслідкові зв'язки, зроблено висновки. Відповідь має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена письмово. Оригінальна. Відсутні помилки: граматичні і орфографічні.
14-16	Відповідь в цілому розкриває тему і основні питання, частково висвітленні причинно-наслідкові зв'язки. Висновки не в повному обсязі. Відповідь має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена письмово. Відсутні

Кількість балів	Критерії оцінювання
	значні помилки. є окремі, несуттєві загальні зауваження.
10-13	Відповідь відповідає вище наведеним критеріям, але має ряд недоліків в розкритті теми, висвітлення причинно-наслідкових зв'язків часткове, часткові висновки. Відступ від стандартів оформлення.
5-9	Сутність теми не розкрита. Відповідь містить суттєві недоліки. Неохайно оформлена письмово. Суттєві відступи від стандартів оформлення.
0-4	Відповідь не відповідає темі. Письмова відповідь має неохайний вигляд. Студент не розуміє питання теми.
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 40 балів (2 питання по 20 балів)</i>	

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Практичні заняття	22×2 =44 балів	10×2 =20 балів
Реферат	16 балів	20 балів
Контрольна робота	—	20 балів
Залік	40 балів	40 балів
Всього	100	100

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

		Денна форма		Заочна форма	
		Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
ЗМ1	T1	Практичне заняття	2	Практичне заняття	2
	T2	Практичне заняття	2		
	T3	Практичне заняття	2	Практичне заняття	2
	T4	Практичне заняття	2		
	T5	Практичне заняття	2		
ЗМ2	T6	Практичне заняття	2		
	T7	Практичне заняття	2		
	T8	Практичне заняття	6	Практичне заняття	2
ЗМ3	T9	Практичне заняття	-		
	T10	Практичне заняття	2	Практичне заняття	2
	T11	Практичне заняття	2	Практичне заняття	2
ЗМ4	T12	Практичне заняття	6	Практичне заняття	4
	T13	Практичне заняття	6	Практичне заняття	4
	T14	Практичне заняття	6	Практичне заняття	2
	T15	Практичне заняття	2		
		Написання рефератів	16	Написання рефератів	20
		Контрольна робота	-	Контрольна робота	20
		Залік	40	Залік	40
Сума			100		100

T1, T2, T15 – теми практичних занять

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
2. Воловик Н. Основи фітнес-йоги: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2024. 163 с.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Київ: Наукова думка, 2008. 199 с.
4. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімпійська література, 2010. 370 с.
5. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. Черкаси: ЧДТУ, 2020. 194 с.
6. Пангелова Н. С. Круцевич Т. Ю., Данилко В. М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посібник. Переяслав-Хмельницький, 2017. 454 с.
7. Синиця С., Шестерова Л. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. Полтава: ПНПУ, 2011. 234 с.
8. Теория и методика физического воспитания / За ред. Т. Ю. Круцевич. Киев: Олимпийская литература, 2003. Т. 2. 401 с.
9. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес. Львів: Фест-Прінт. 2020. 139 с.
10. Хоули Э. Т., Френкс Б. Д. Оздоровительный фитнес. Киев: Олимпийская литература, 2000. 368 с.
11. Хоули Э. Т. Френкс Б. Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Киев: Олимп. л-ра, 2004. 375 с.

Допоміжна література

1. Алтер Майкл Дж. Наука про гнучкість. Київ: Олімпійська література, 2001. 420 с.
2. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике. Учебное пособие. Киев: НУФВСУ, 2006. 72 с.
3. Берсенев В. Талия и живот. Как сохранить в норме массу тела. Київ: СМП «АВЕРС», 2007. 80 с.
4. Босенко А. І., Холодов С. А., Коваль О. Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: навчальний посібник / за ред. П. Д. Палахтія. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2016. 88 с.
5. Братченко К. О. Фітнес. Діалог із тілом. Харків: «Ранок», 2012. 160 с.
6. Дубинська О. Я. Петренко Н. В. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості: монографія. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 566 с.
7. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти. Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.
8. Кібальник О. Я., Томенко О. А. Оздоровчий фітнес. Теорія та

методика викладання: навч.-метод. посібник. Суми, 2010. 204 с.

9. Кузнєцова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів : теорія, методика, практика: монографія. Рівне: Волин. Обереги, 2018. 416 с.

10. Петренко О. П., Петренко Н. В., Лоза Т. О. Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти. Суми: Сумський державний університет, 2020. 176 с.

11. Основи харчування: підручник / М. І. Кручаниця та ін. Ужгород: УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.

12. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник / Ю.Беляк, І.Грибовська, Ф.Музика, В.Іваночко, Л.Чеховська. Львів: ЛДУФК, 2018. 208с.

Інформаційні ресурси в інтернет

1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL: <http://www.mon.gov.ua>

2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: офіційний сайт. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>.

3. Наукова бібліотека НУК імені адмірала Макарова: офіційний сайт <http://lib.nuos.edu.ua/>

Розробник програми



Влада БІРЮК