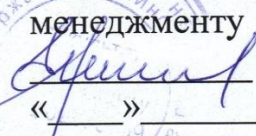


Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

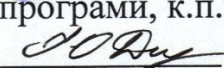
Затверджую:

Декан факультету економіки і менеджменту

 С. В. Мироненко

«___» _____ 2020 р.

Гарант освітньо-професійної програми, к.п.н., доцент

 Ю. О. Долинний

«___» _____ 2020 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту
Протокол № 21 від 27.08.2020 р.

Завідувач кафедри

 О. М. Олійник

«___» _____ 2020 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Фітнес розділ 1»

галузь знань	<u>01 Освіта / Педагогіка</u>
спеціальність	<u>017 Фізична культура і спорт</u>
ОПП	<u>«Фізична культура і спорт»</u>
Освітній рівень	<u>перший (бакалаврський) 1,3 курс; денне 1,3 курс</u> <u>прискореного навчання</u>

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Приймак А.Ю. к.п.н., старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту

1. Опис навчальної дисципліни

Показники		Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки		денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки
Кількість кредитів		ОПП (ОНП) Фізична культура і спорт	Обов'язкова	
3	3			
Загальна кількість годин				
90	90			
Модулів – 3		Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки	
Змістових модулів – 3			1,1-3	1,1-3
Індивідуальне навчально -дослідне завдання – виконання творчих завдань в межах підготовки до семінарів			Семестр	
			2	2
			Лекції 8	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 6/6 самостійної роботи студента – 6/6		Освітньо-кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)	46	46
			Практичні/Лабораторні	
			36	36
			Самостійна робота	
			90	90
			Вид контролю	
			Залік	Залік

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить для денної форми навчання - 2/4 (2 / 4 прискор)

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Програма вивчення навчальної дисципліни «Фітнес» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів за спеціальністю (017 «Фізична культура та спорт»).

Предметом вивчення навчальної дисципліни є фітнес, як дисципліна яка допомагає студентам ознайомитись з тенденціями розвитку сучасних технологій оздоровлення населення засобами оздоровчого фітнесу, з методиками проведення занять з фітнесу з людьми різного віку, статі, рівня фізичного та психосоматичного здоров'я, а також озброєння їх теоретичними знаннями

відносно програмування різних видів фітнес-програм, визначення особливостей впливу кожного з них на організм людини.

Міждисциплінарні зв'язки: педагогіка і психологія, педагогіка фізичної культури, анатомія, фізіологія, біомеханіка, теорія і методика фізичної культури, технології збереження здоров'я.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Загальні основи фітнесу.
2. Фітнес програми аеробної спрямованості.
3. Фітнес програми силової спрямованості

Метою дисципліни є : формування професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку тренера – інструктора з фітнесу.

Завдання дисципліни:

- ознайомлення здобувачів ступеня вищої освіти з предметом і завданнями фітнесу, його класифікацією, основними елементами оздоровчого фітнесу;
- оволодіння знаннями, уміннями та навичками, які необхідні для самостійної педагогічної діяльності;
- оволодіння музично - руховими вміннями;
- оволодіння методикою проведення оздоровчих занять з різних видів фітнесу;
- оволодіння методикою роботи тренера на заняттях з оздоровчого фітнесу;
- вивчення методики виконання тренувальних вправ.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- мету і завдання вправ, його класифікацію, основні елементи оздоровчого фітнесу; основні поняття фітнесу;
- базові характеристики та методику виконання основних рухів з різних видів фітнесу;
- структуру занять фітнесу і окремих його частин;
- теорію та методику виконання базового тренування з урахуванням вікових та статевих особливостей;
- зміст, структуру уроку оздоровчого фітнесу ;

вміти:

- будувати комплекси вправ з фітнесу, індивідуальні програми самовдосконалення з урахуванням вікових та статевих особливостей;
- підбирати і використовувати музичний супровід під час проведення заняття з фітнесу;
- проводити тренування з фітнесу із застосуванням спортивного обладнання, дотримуватись техніки безпеки;
- пропагувати здоровий спосіб життя серед різних верств населення;

- оволодіти методикою проведення оздоровчих занять з різних видів фітнесу (аеробіка, памп-фітнес, фітбол, степ-фітнес, йога-фітнес, стретчинг).

Загальні компетентності (ЗК) :

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :

- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання (ПРН)

- студент здатний показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- студент знає та розуміє сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО, ОКР «Молодший бакалавр»

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	2	2	2	2					
Практ. роботи	4	4	4	4	6	6	6	6	6
Лаб. роботи									
Сам. робота	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Модулі	ЗМ1			ЗМ2			ЗМ3		
Контроль по модулю			к			к			к

4 Лекції

Змістовий модуль 1

Тема 1. Загальні основи фітнесу

Зміст теми: Характеристика поняття " фітнес. Мета та завдання фітнесу. Історія виникнення. Оздоровчий вплив фітнес-вправ на організм людини. Література:[1-5]

Тема 2. Класифікація фітнес-програм.

Зміст теми: Визначення мети створення фітнес-програми. Принципи фітнес-тренування. Планування фітнес-програми. Структура та зміст фітнес-

заняття 5. Загальна структура фітнес-програми Характеристика окремих видів фітнес програм. Загальна структура та зміст фітнес-програм. Стретчинг - як структурний компонент оздоровчих фітнес програм.

Література: [1-5,6]

Література

1. Атамась О. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження техніки оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Основи здоров'я і фізична культура. – 2007. – №1. – С. 10-13.
2. Губарева Е. С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики : дис. ... канд. наук по физ. воспит. и спорту : 24.00.02 / Елена Сергеевна Губарева
3. Сергієнко Л. П. Тестування фізичних здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : «Олімпійська література», 2001. – 439 с.
4. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.
5. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с. Пірогова Є.А. Тренувальні програми для здоров'я / Пірогова Є.А. –
6. Бальсевич В.К. Фізична активність людини / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1987. – 58 с

Змістовий модуль 2 Фітнес програми аеробної спрямованості

Тема 3. Фітнес-технології з використанням засобів аеробіки

Зміст теми: Оздоровча аеробіка. Визначення, переваги та недоліки занять. Основні різновиди кроків базової аеробіки. Структура оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з аеробіки. Регулювання фізичного навантаження в процесі занять. Класифікація сучасних видів аеробіки. Методи контролю та самоконтролю.

Література: [1-5,6-14]

Література

1. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб. пособ. / Ж. А. Белокопытова. – К. : НУФВСУ, 2006. – 72 с.
2. Виес Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск : Книжный дом, 2006. – 512 с.
3. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособ. / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.
4. Деревлева Е. Б. Гимнастическая аэробика / Е. Б. Деревлева, Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова. – М : Чистые пруды, 2008. – 32 с.
5. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
6. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом – Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К : Науковий світ, 2008. – 198 с.

7. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
8. Евстафьев В. А. Опыт организации подготовки и повышения квалификации персонала сети спортивно-оздоровительных клубов «Планета фитнес» / В. А. Евстафьев // Термины и понятия в сфере физической культуры : I международный конгресс. – С-Пб., 2007. – С. 97-98.
9. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
10. Левицький В. В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / В. В. Левицький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 162-169.
11. Мельничук М. В. Технология построения индивидуальных оздоровительных программ для учащихся образовательных школ (на примере фитнес-программ) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Марина Владимировна Мельничук. – М., 2001. – 163 с.
12. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.
13. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська літ-ра, 2000. – 422 с.
14. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.

Змістовий модуль 3 . Фітнес програми силової спрямованості

Тема 4. Методика проведення оздоровчо-тренувальних програм з силового фітнесу. Функціональний тренінг.

Зміст теми: Технології силового фітнесу. Характеристика напрямів силового Фітнесу. Побудова занять із силового фітнесу з урахуванням типу тілобудови чоловіків та жінок. Контроль ефективності занять із силового фітнесу. Технології функціонального тренінгу. Методичні особливості побудови занять із функціонального тренінгу.

Література: [1-5,6]

Література.

1. Сергієнко Л. П. Тестування фізичних здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : «Олімпійська література», 2001. – 439 с.
2. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.
3. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.
4. Анатомия силовых упражнений для женщин / Фредерик Делаویه, Рипол Классик. - Москва, 2007. - 540 с.
5. Амосов Н.М. Сердце и физические упражнения / Н.М.Амосов, И.В. Мурахов - К.: Здоровье, 1985. - 80 с.

5. Практичні заняття

Мета проведення практичних (семінарських) занять – є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання;

Внаслідок практичних (семінарських) занять студенти повинні *знати*:

- місце та значення фітнесу в системі фізичного виховання;
- предмет, мету, завдання фітнесу ;
- основні поняття, види, методики, що застосовуються у фітнесі;
- технічні засоби, що застосовуються на заняттях з фітнесу;
- значення музичного супроводу на заняттях ;
- особливості фітнес програм в основі яких лежать: види рухової активності аеробної спрямованості;
- особливості фітнес програм в основі яких лежать: види рухової активності силової спрямованості.

Студенти повинні *уміти*:

- оцінювати рівень фізичного стану та фізичної підготовленості;
- визначати дозування фізичних навантажень і складати відповідні програми;
- підбирати найбільш ефективні і адекватні фізичні вправи;
- самостійно проводити індивідуальні і групові заняття по фітнесу;
- регулювати фізичне навантаження під час занять.

Змістовий модуль 1 Загальна характеристика фітнесу .

Практичне заняття №1-2 Тема : Системний аналіз різних напрямків фітнесу. Предмет, мета, завдання фітнесу.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними напрямками фітнесу. Надати системний аналіз напрямкам фітнесу. Визначити предмет, мету та завдання фітнесу . Визначити головні інструменти фітнесу.

Задачі та зміст роботи

1. Системний аналіз різних напрямків фітнесу .
2. Надати характеристику, розглянути структурні компоненти та різновиди.
3. Ознайомитись із побудовою заняття з фітнесу
4. Розглянути окремі види фітнес програм.
5. Визначити оздоровчий вплив фітнес-вправ на організм людини.

Практичне заняття №3-6 Тема: Технологія побудови оздоровчо - тренувальних програм (уроку) з фітнесу.

Мета заняття : ознайомити студентів з технологією побудови оздоровчо - тренувальних програм (уроку) з фітнесу. Визначити загальну структуру та зміст уроку. Надати системний аналіз, щодо особливостей програмування занять оздоровчим фітнесом з різними групами населення. Ознайомити з методикою тестування рівня рухової підготовленості та методом контролю маси тіла, тих, хто займається. Формувати навик у студентів складання типової фітнес-програми.

Задачі та зміст роботи

1. Засвоїти загальну структуру та зміст оздоровчо - тренувальних програм з різних видів фітнесу.
2. Особливості програмування занять з оздоровчого фітнесу з різними групами населення.
3. Засвоїти протипоказання та показання для занять фітнесом.
4. Оволодіти технологією побудови оздоровчо-тренувальних програм з різних видів фітнесу.
5. Засвоїти методику тестування рівня рухової підготовленості та методи контролю маси тіла, тих, хто займається.
6. Складання типової фітнес програми, підготувати план-конспект.

Практичне заняття №7-10

Тема. Побудова оздоровчотренувальної програми зі стретчінгу

Мета заняття: ознайомити студентів з основними вправами стретчінгу, розглянути заборонені елементи та вправи, звернути увагу на особливості техніки виконання вправ, для розвитку основних м'язових груп, практичне виконання програми з стретчінгу, надати студентам методику викладання стретчінгу та формування навичку самостійного проведення однієї частини комплексу вправ з стретчінгу.

Задачі та зміст роботи

1. Типові види вправ стретчінгу.
2. Розглянути заборонені елементи та вправи.
3. Засвоїти методику викладання стретчінгу.
4. Проведення різних видів вправ з музичним супроводом розподільним та потоковим способом.
5. Особливості техніки виконання вправ для розвитку основних м'язових груп: спини, пресу, верхнього плечового поясу та нижніх кінцівок.
6. Розробка та складання програми для занять стретчингом з різними

віковими групами

7. Проведення однієї частини комплексу з стретчингу.

Змістовий модуль 2. Фітнес-програми аеробної спрямованості.

Практичне заняття №. 11-16 Тема Особливість фітнес-програм в основі яких лежать: види рухової активності аеробної спрямованості.

Мета заняття : ознайомити студентів з фітнес програмами в основі яких лежать види рухової активності аеробної спрямованості, технологіями рухової активності аеробної спрямованості, типами фітнес-програм.

Розглянути класифікацію аеробних програм.

Задачі та зміст роботи:

1. Побудова типової фітнес-програми аеробної спрямованості. Методи контролю та дозування навантаження

2. Методи контролю та дозування навантаження. Алгоритм розрахунку показників ЧСС.

3. Побудова типової фітнес-програми аеробної спрямованості. Основи музикальної грамоти.

4. Аналіз методики проведення класичної аеробіки. Основні команди та жести аеробіки.

5. Базові кроки аеробіки, їх модифікації та методика опанування. Аеробні з'єднання та комбінації базових кроків.

6. Технологія складання навчальних комбінацій, побудова комплексу з класичної аеробіки.

7. Навчання елементам аеробної хореографії потоковим методом. Опанування орієнтовного комплексу вправ базових кроків аеробіки з рухами рук.

8. Виконання контрольного комплексу вправ класичної аеробіки

9. Аналіз методики проведення занять зі степ-аеробіки.

10. Виконання базових кроків на степ платформі. Техніка безпеки (заборонені рухи). Основні вихідні позиції на степ-платформі.

11. Виконання вправ різних модифікацій на степ платформах та побудова типової тренувальної програми.

12. Опанування орієнтовного комплексу вправ базових кроків степ-аеробіки з рухами рук.

13. Виконання контрольного комплексу вправ степ аеробіки.

Змістовий модуль 3 .Фітнес-програми силовій спрямованості.

Практичне заняття №17-20 Тема силовий фітнес

Мета заняття : ознайомити студентів з предметом і завданнями методики проведення занять з силового фітнесу; з класифікацією видів; методикою роботи

тренера на заняттях; вивчення методики виконання тренувальних вправ; ознайомлення з основними елементами силового фітнесу; навчити регулюванню навантаження під час занять силовим фітнесом, ознайомити студентів з вимогами техніки безпеки виконання базових силових вправ з різним обладнанням. Закріпити практичні навички та техніку виконання силових вправ.

Задачі та зміст роботи:

1. Підготувати групи спеціальних вправ, що використовуються в атлетичній гімнастиці.
2. Визначити загальні закономірності силового тренування в атлетичній гімнастиці.
3. Силовий фітнес з використанням ваги власного тіла.
4. Силовий фітнес з використанням тренажерів та обтяжень.
5. Біологічні аспекти регулювання навантаження під час занять фітнесом силової спрямованості.
6. Роль стретчинга в силовому тренуванні.
7. Виконання контрольного комплексу силового направлення за вільним вибором: з обтяженням ваги власного тіла; з використанням вільного обтяження.

Практичне заняття №21-23 Тема 1. Аналіз сутності функціонального тренування. Побудова занять із функціонального тренінгу.

Мета заняття ознайомити студентів з сутністю функціонального тренування. Ознайомити студентів з сутністю функціонального тренування. Охарактеризувати програми функціонального тренінгу. Характеристика обладнання, яке використовується на заняттях із функціонального тренінгу. Розглянути методичні особливості побудови занять із функціонального тренінгу. Розглянути основні методичні підходи до виконання різноспрямованих вправ та методику побудови функціональних тренувальних занять. Складання та виконання комплексу вправ різної спрямованості та методика проведення функціональних тренувань.

Задачі та зміст роботи

1. Охарактеризувати програми функціонального тренінгу.
2. Характеристика обладнання, яке використовується на заняттях із функціонального тренінгу.
3. Розглянути методичні особливості побудови занять із функціонального тренінгу.
4. Розглянути основні методичні підходи до виконання різноспрямованих вправ та методику побудови функціональних тренувальних занять.
5. Складання та виконання комплексу вправ різної спрямованості та методика проведення функціональних тренувань.
8. Охарактеризувати програми функціонального тренінгу.

9.Характеристика обладнання, яке використовується на заняттях із функціонального тренінгу.

10.Розглянути методичні особливості побудови занять із функціонального тренінгу.

11.Аналіз побудови занять та методики проведення і дозування навантаження у ментальному фітнесу за програмою «Розумне тіло».

12 .Побудова занять за системою Пілатес.

13. Побудова занять за системою Йога

.....

7. Контрольні заходи

Оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни «Фітнес» здійснюється у вигляді поточного контролю знань студентів та оцінювання самостійної роботи студентів відповідно до робочої навчальної програми.

Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни «Фітнес» проводиться за такими формами:

1) усна відповідь за результатами навчання згідно питань до заліку (максимальна оцінка 30 балів);

2) під час практичних занять:

– оцінка за проведення (самостійно) підготовчої частини заняття (максимальна оцінка 10 балів);

– оцінка виконання аеробних комбінацій та силових вправ на практичних заняття (максимальна оцінка 40 балів).

Залік є підсумковим контролем змістового модуля. Під час заліку визначається рейтингова оцінка успішності студентів. Рейтингова залікова оцінка студента не повинна бути меншою 55-ти балів. Вона складається із сумарних оцінок на заліку та практичних занять і оцінюється за 100 бальною шкалою і здійснюється в відповідності до таблиці 1:

Таблиця 1

Шкала залікового модульного контролю

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ESTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Контроль поточної успішності студентів проводиться шляхом виставлення у журналі академічної групи оцінок (за 100-бальною шкалою), отриманих студентом. Результати навчання проводиться у вигляді заліку і складається з **двох частин**:

- складання практичних нормативів згідно програмного матеріалу та виконання комбінацій з аеробіки;

- усна відповідь за результатами навчання згідно питань до заліку.

Модульний контроль змістових модулів проводиться наприкінці виконання навчального семестру шляхом аналізу *практичних показників* поточної успішності та письмового *тестування*.

За допомогою *тестування* оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за максимальною рейтинговою оцінкою – 30 балів .

До оцінки за результати тестування додається оцінка за виконання практичної частини предмету:

- оцінка за проведення самостійно підготовчої частини заняття (табл. 2);
- оцінка виконання комплексу вправ аеробного та силового навантаження (табл. 3) – жінки, (табл. 4)- чоловіки.

Таблиця 2

Оцінка за проведення самостійно підготовчої частини заняття

№	Критерії оцінювання	Оцінка
1	Правильна послідовність вправ, термінологія, чітке формулювання, впевненість, командний голос, володіння групою учнів, зауваження при неправильному виконанні, самостійний показ вправ	5 балів
2	Правильна послідовність вправ, термінологія, формулювання вправ не завжди правильне, командний голос, володіння групою учнів, зауваження при неправильному виконанні, самостійний показ вправ	4 бали
3	Є помилки у послідовності вправ, термінології, формулюванні вправ. Голос не впевнений, немає навиків володіння групою, немає зауважень при неправильному виконанні, самостійний показ вправ не чіткий є помилки у виконанні вправ	3 бали
4	Помилки у послідовності вправ, термінології, формулюванні вправ. Немає навиків володіння групою. Відсутні зауваження при неправильному виконанні. Помилки у самостійному показі вправ	2 бали
5	Вправи виконує за підказкою викладача, у термінології часто допускаються помилки. Немає навиків володіння групою. Відсутні зауваження при неправильному виконанні. Помилки у самостійному показі вправ	1 бал

За проведення самостійно підготовчої частини заняття студент отримує максимальну оцінку 5 балів. На протязі програмного курсу студент має право зробити 2 спроби проведення самостійно підготовчої частини і отримати у підсумку 10 балів.

Таблиця 3

Виконання практичних нормативів (жінки)

Практичні нормативи (4x10)	10/9 балів	8-7 балів	6-5 балів	4-3 бали	2-1 бали
Згинання, розгинання рук в упорі лежачі від підлоги	24/ 23-22	21/ 20-19	18/ 17-16	15/ 14-13	12/ 11-10
Піднімання тулуба із положення лежачі на гімнастичному маті (за 1 хв.)	50/ 49-46	45/ 44-42	41/ 40-38	37/ 36-32	31/ 30-25
Загальна сума балів	20 - 0				

Таблиця 4

Виконання практичних нормативів (чоловіки)

Практичні нормативи (4x10)	10/9 балів	8-7 балів	6-5 балів	4-3 бали	2-1 бали
Згинання, розгинання рук в упорі лежачі від підлоги	40/ 39-38	37/ 36-35	34/ 33-32	31/ 30-29	28/ 27-26
Піднімання тулуба із положення лежачі на гімнастичному маті (за 1 хв.)	59/ 58-57	56/ 55-54	53/ 52-51	50/ 49-48	47/ 46-45
Загальна сума балів	20 - 0				

Протягом навчального семестру на денному відділенні проводиться 1 змістовий модульний контроль. Оцінювання в кожному з них проводиться за 100-ти бальною шкалою. Рейтингові оцінки трьох модульних контролів в кінці семестру підсумовуються і визначається кінцева оцінка за середнім значенням.

Підсумковий модульний контроль проводиться наприкінці навчального семестру і дає можливість визначити кінцеву ступінь освоєння навчального матеріалу. Підсумковий модульний контроль складається із сумарних оцінок тестування та практичних занять (табл. 7).

Таблиця 7

Шкала залікового модульного контролю

Показники	Бали
Контроль під час практичних занять	0-70
Усна відповідь за результатами навчання згідно питань до заліку	0-30
Загальна оцінка	0- 100

Станом на останній день Семестру викладачі усіх дисциплін, які вивчали студенти в цьому Семестрі, незалежно від форм остаточного або проміжного контролю, подають відомості поточної успішності цих студентів до відповідного деканату.

Особа, яка на дату закінчення поточного контролю згідно з Семестровим графіком, отримала менше 30 балів (за 100-бальною шкалою) належить до таких, що не виконали вимоги навчального плану з певної навчальної дисципліни за мінімальними критеріями і має незадовільні результати навчання - F (табл.1).

Якщо студент не набрав 30 балів з тієї чи іншої дисципліни з поважних причин декан має право розпорядженням по факультету продовжити термін вивчення цієї дисципліни для даного студента.

Якщо студент має незадовільні результати поточної успішності FX (30-54) бали, то в цьому випадку потрібно попрацювати перед тим, як отримати позитивну оцінку без погодження з деканом.

Рейтинговий бал за поточну успішність дисципліни, що закінчується екзаменом фіксується датою останнього дня тижня Семестру й може бути збільшений лише під час складання планового екзамену (не більше ніж на 15 балів).

У разі наявності у студента незарахованих (ОКТ), відпрацювання заборгованостей продовжується протягом екзаменаційної сесії і при перескладанні екзамену йому зараховується мінімальна кількість балів. Для отримання позитивної оцінки з екзамену в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму (55). Студент який не з'явився на екзамен або не набрав мінімальну кількість (55) вважається невстигаючим з даної дисципліни.

Для отримання позитивної оцінки з заліку в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму для кожної контрольної точки (55 балів). Студент, який склав усі контрольні точки і набрав 55 і більше балів з кожного контролю на початок сесії, має право отримати підсумкову оцінку без складання заліку.

У тому випадку, якщо студент відмовляється йти на залік з метою підвищення підсумкового балу, то викладач має право поставити оцінку до відомості й залікової книжки студента. Однак якщо студент, котрому уже виставлена оцінка до залікової книжки і відомості, передумав та просить дозволу допустити його до планового заліку, то він зобов'язаний за 1-2 дні до заліку звернутися з письмовою заявою на ім'я декана факультету. За дозволом декана студентіві деканатом видається заліково-екзаменаційний листок, який оформляється і здається до деканату разом з основною відомістю.

Підсумкова оцінка визначається з урахуванням вагових коефіцієнтів кожної контрольної точки.

Форма заліково-екзаменаційної відомості наведена в додатку 6. Відомості мають здаватися до деканату як правило в день складання студентами екзамену (заліку) або наступного дня.

Вагові коефіцієнти для кожної ОКТ визначаються кафедрою в залежності від її значущості і доводяться до відома студента разом із Семестровим графіком дисципліни. Сума їх повинна дорівнювати одиниці. Можливим є вибір рівно вагових ОКТ, тоді підсумкова оцінка з дисципліни визначається як середньоарифметична оцінка, отримана за всі ОКТ.

Плановий прийом заліків і екзаменів проводиться в період сесії відповідно до затвердженого розкладу та згідно із затвердженими білетами. Розклад заліково-екзаменаційної сесії доводиться до відома викладачів і студентів не пізніше, як за місяць до її початку. Екзаменаційні білети повинні складатися таким чином, щоб їх розділи (питання, завдання) охоплювали матеріал всієї дисципліни.

8. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до практичних занять.
- вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань.
- виконання домашніх завдань впродовж семестру.

9. Рекомендована література

Основна

1. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб. пособ. / Ж. А. Белокопытова. – К. : НУФВСУ, 2006. – 72 с.
2. Виес Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск : Книжный дом, 2006. – 512 с.
3. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособ. / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.
4. Деревлева Е. Б. Гимнастическая аэробика / Е. Б. Деревлева, Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова. – М : Чистые пруды, 2008. – 32 с.
5. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
6. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом – Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К : Науковий світ, 2008. – 198 с.
7. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.

8. Евстафьев В. А. Опыт организации подготовки и повышения квалификации персонала сети спортивно-оздоровительных клубов «Планета фитнес» / В. А. Евстафьев // Термины и понятия в сфере физической культуры : I международный конгресс. – С-Пб., 2007. – С. 97-98.
9. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
10. Левицький В. В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / В. В. Левицький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 162-169.
11. Мельничук М. В. Технология построения индивидуальных оздоровительных программ для учащихся образовательных школ (на примере фитнес-программ) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Марина Владимировна Мельничук. – М., 2001. – 163 с.
12. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.
13. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська літ-ра, 2000. – 422 с.
14. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.
15. Сергієнко Л. П. Тестування фізичних здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : «Олімпійська література», 2001. – 439 с.
16. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.
17. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.
18. Анатомия силовых упражнений для женщин / Фредерик Делавье, Рипол Классик. - Москва, 2007. - 540 с.
19. Амосов Н.М. Сердце и физические упражнения / Н.М.Амосов, И.В. Муравов - К.: Здоровье, 1985. - 80 с.
20. Анатомия человека / Под ред. А.А.Гладышевой // Учебник для техникумов физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1977. -343с.

Додаткова

1. Атамась О. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження техніки оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Основи здоров'я і фізична культура. – 2007. – №1. – С. 10-13.
2. Губарева Е. С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики : дис. ... канд. наук по физ. воспит. и спорту : 24.00.02 / Елена Сергеевна Губарева – К., 2001. – 210 с.
3. Колесникова С. В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / С. В. Колесникова – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 157 с.
4. Милехина И. А. Формирование двигательной культуры студентов (на примере обучения ритмической гимнастике) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Ирина Алексеевна Милехина – Саратов, 2002. – 176 с.

5. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота – К. : Кондор, 2007. – 164 с.
6. Шандригось Г. А. Аеробіка, як навчальна дисципліна у підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту / Г. А. Шандригось // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – №6. – С. 3-5.
7. Шандригось Г. А. Використання засобів аеробіки у підготовці фахівців з фізичної культури / Г. А. Шандригось – Тернопіль : ТНТУ імені В. Гнатюка, 2005. – 43 с.
8. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : Навчальний посібник / Л. М. Шульга. – К. : Олімпійська література, 2008. – 232 с. : іл.

10. Електронні ресурси з дисципліни

1. www.fizkult-ura.com
2. www.sport-health.com.ua
3. www.sportmedicine.ru
4. www.sportzal.com
5. www.zdorow.com