

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Перший проректор

Котляр Ю.В.

“ ” 2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Розробник

Завідувач кафедри спеціальності


Гарант освітньої програми


Декан факультету


Начальник НМВ

 Ю.С Слободський

 Н.Ю. Довгань

 Н.Ю. Довгань

 Ю.В. Тупеев

 С.І. Шкірчак

Миколаїв – 2023 рік

1.Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	«Фітнес-технології у фізичному вихованні та спорті»	
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка	
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична культура і спорт	
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)	
Статус дисципліни	нормативна	
Курс навчання	2	
Навчальний рік	2023-2024;	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	4 семестр	
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	2 кредита / 60годин - денна	
Структура курсу: – лекції – семінарські заняття (пів групові) – годин самостійної роботи студентів	Денна форма	Заочна форма
	34 год 66 год.	
Відсоток аудиторного навантаження	47 %	
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)		
Форма підсумкового контролю	атестація	

1. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Мета навчальної дисципліни «Фітнес-технології у фізичному вихованні та спорті» є : надати здобувачу вищої освіти спеціальних концептуальних знань та сформувати у них практичні вміння та навички для майбутньої професійної діяльності щодо організації та проведення занять з використанням сучасних фітнес технологій.

Завдання навчальної дисципліни «Фітнес-технології у фізичному вихованні та спорті» є:

- розкрити зміст основних оздоровчих та фітнес технологій;
- створити у здобувачів вищої освіти уявлення про сучасні оздоровчі та фітнес технології;
- проаналізувати закономірностей розвитку сучасних оздоровчих, фітнес технологій та їх складових;
- ознайомлення з сучасними напрямками оздоровчих і фітнес технологій;
- створити у здобувачів вищої освіти уявлення про особливості рухової активності різних груп населення;
- ознайомити здобувачів вищої освіти зі інноваційними технологіями оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що використовуються у фітнесі;
- навчити здобувачів вищої освіти побудові занять з фітнесу використовуючи різні напрями оздоровчих технологій.

Об'єкт навчальної дисципліни – є процес сучасних оздоровчих та фітнес-технологій.

Розроблена програма відповідає освітній програмі та орієнтована на формування компетентностей (Стандарт вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність 017 Фізична культура і спорт. Затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 567)

Інтегральна компетентність		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.
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
	ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності	СК1	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
	СК3	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
	СК5	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
	СК10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

Передумови вивчення дисципліни: Навчальна дисципліна «Фітнес-технології у фізичному вихованні та спорті» є профільною у професійній підготовці фахівців з

фізичної культури і спорту; включає та поглиблює знання з теорії та методики фізичного виховання, фізіології, метрології, психології, педагогіки та ін.

Очікувані результати навчання: набуття компетентності:

В результаті вивчення дисципліни студент

має знати:

- мету, завдання та соціально-педагогічні основи фітнес-технологій
- закономірності та особливості прояву методичних принципів навчання та шляхи їх реалізації в процесі фітнес-технологій ;
- засоби і методи визначення фітнес-технологій ;
- методичні основи навчання руховим діям та теоретичному матеріалу;
- методики виховання рухових якостей;
- організаційні форми фітнес-технологій , їх структурні та методичні особливості;

має вміти:

- підбирати засоби, методи, форми успішної реалізації мети та завдань фітнес-технологій ;
- розробляти програми навчання руховим діям;
- розробляти програми виховання рухових якостей;
- раціонально будувати й аналізувати заняття та інші форми організації з використанням інноваційних фітнес-технологій ;
- планувати процес визначення фітнес-технологій різних груп населення;
- проводити педагогічні дослідження з використання фітнес-технологій .

Відповідно до освітньої програми очікувані результати навчання включають вміння:

PH 1	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
PH 5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
PH 7	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
PH 9	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.
PH 10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
PH 17	Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини
PH 21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Методи та форми навчання. Робоча навчальна програма передбачає викладання матеріалу у вигляді: бесіди, диспутів, дискусій, пояснювально-ілюстративного методу. Основними формами навчання є лекції, практичні та семінарські заняття, індивідуально-консультаційна робота під керівництвом викладача та самостійна робота здобувачів вищої освіти.

Для досягнення навчальних завдань, загального розвитку особистості, професійної її підготовки доцільно використовувати різні методи навчання, а саме словесний, наочний, практичні методи; методи організації пізнавальної діяльності (частково-пошуковий, дослідницький); методи стимулювання та мотивації навчання (пізнавальні та навчальні дискусії, імітаційні); методи контролю і самоконтролю (усний, письмовий, тестування тощо).

Організація поточного та підсумкового контролю знань: засобами діагностики успішності навчання під час викладання дисципліни є розгляд теоретичних питань (усне опитування), питань понятійного апарату (у вигляді тестів), розв'язок практичних задач, виконання індивідуально-консультаційної та самостійної роботи (перевірка та захист презентацій), ведення секційної роботи з виду спорту та написання контрольних робіт. По закінченню вивчення навчальної дисципліни складається – залік

3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

	Теми		Практичні (семінарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
1.	Тема 1 . Організація та методика проведення занять з використанням сучасних фітнес-технологій		2	3
2.	Тема 2. Структурно-функціональні зміни що відбуваються під впливом фізичних навантажень у м'язовому апараті.		2	3
3.	Тема 3. Загальні основи розвитку аеробних можливостей.		2	3
4.	Тема 4. Фітнес технології аеробної спрямованості.		2	3
5.	Тема 5. Технології аеробної спрямованості із застосуванням додаткового обладнання.		2	3
6	Тема 6 Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій.		2	3
7.	Тема 7. Степ-аеробіка – сучасний напрямок у фітнес індустрії.		2	3

8	Тема 8 Особливості методики проведення атлетичної гімнастики.		2	3
9.	Тема 9 . Сучасні фітнес технології зі застосуванням фітболу.		2	3
10	Тема 10. CrossFit – сучасний напрямок функціонального тренінгу у фітнес індустрії.		2	3
11	Тема 11. Загальні основи побудови заняття силової спрямованості за системою Бодібілдинг.		2	3
12	Тема 12. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості, та спрямовані на розвиток силової витривалості та корекції фігури.		2	3
13	Тема 13 Фітнес програми спрямовані на досягнення координаційних здібностей.		2	3
14	Тема 14. Фітнес-програми спрямовані на досягнення гнучкості та релаксації. . Основи виховання гнучкості.		2	3
15	Тема 15. Фітнес програми спрямовані на досягнення координаційних здатностей та музично-ритмічних навичок.		2	3
16	Тема 16. Особливості проведення та контроль фітнес тренувань з особами різного віку і статі.		2	3
17	Тема 17. Витрати енергії при різних видах рухової активності.		2	3
	Всього:		34	56

4. Зміст навчальної дисципліни

4.1 План практичних

Денна форма

(семінарських, лабораторних, підгрупових) занять

	Тема заняття / план	кількість годин
4 семестр		
1	Тема 1. Організація та методика проведення занять з використанням сучасних фітнес-технологій 1. Фактори, що впливають на розвиток нових фітнес систем у сучасних умовах. 2. Вплив занять фітнесом на серцево-судинну систему. 3. Вплив занять фітнесом на дихальну систему. 4. Зміни, що відбуваються в нервовій системі під впливом фізичного навантаження. 5. Вплив занять фітнесом на травну систему та принципи правильного харчування.	2

	6. Типи тілобудови та урахування їх під час побудови фітнес тренувань (індекс маси тіла, ЧСС тренувальне, ЧСС оздоровче).	
2	<p>Тема 2. Структурно-функціональні зміни що відбуваються під впливом фізичних навантажень у м'язовому апараті.</p> <p>1. Основні м'язові групи тіла людини.</p> <p>а) зміни в м'язовому апараті що відбуваються під впливом динамічних навантажень.</p> <p>б) зміни в м'язовому апараті, що відбуваються під впливом статичних навантажень.</p> <p>2. Зміст та визначення поняття DOMS.</p> <p>3. Найбільш розповсюджені вправи, які застосовуються під час фітнес тренування та м'язи які забезпечують рух.</p> <p>4. Техніка виконання вправ – як необхідна умова ефективності фітнес тренування.</p>	2
3	<p>Тема 3. Загальні основи розвитку аеробних можливостей.</p> <p>1. Визначення поняття «витривалість». Фактори, від яких залежить прояв витривалості.</p> <p>2. Основні завдання розвитку витривалості. Види прояву витривалості.</p> <p>3. Засоби розвитку витривалості.</p> <p>4. Методи виховання витривалості.</p> <p>5. Методика та методичні особливості виховання загальної витривалості, силової витривалості.</p> <p>6. Виховання витривалості шляхом впливу на аеробні можливості людини</p>	2
4	<p>Тема 4. Фітнес технології аеробної спрямованості.</p> <p>1. Визначення поняття «аеробний», «анаеробний».</p> <p>2. Фізіологічний механізм аеробного тренування.</p> <p>3. Визначення поняття «аеробіка» у широкому та вузькому значенні.</p> <p>4. Класифікація технології аеробної спрямованості:</p> <p>а) аеробіка Купера, оздоровча ходьба, біг; класична аеробіка.</p> <p>б) Аеробіка К. Купера. 12-ти хвилинний тест ходьби та бігу.</p> <p>в). Оптимальний пульсовий режим під час тренування. МПК та взаємозв'язок з рівнем фізичної підготовленості.</p> <p>г). Фази побудови тренувальних занять по К. Куперу.</p>	2
5	<p>Тема 5. Технології аеробної спрямованості із застосуванням додаткового обладнання</p> <p>1. Класифікація обладнання та інвентарю, який використовується у аеробіці.</p> <p>2. Типи тренажерних пристроїв циклічної дії.</p> <p>3. Технологія катання на роликів ковзанах.</p> <p>4. Методичні особливості побудови заняття зі сайклінгу.</p> <p>5. Методичні особливості навчання техніці виконання вправ на спінбайках, арбітреках, біговій доріжці, велотренажерах та на гребному тренажері.</p> <p>6. Структура побудови заняття на кардіодоріжці.</p>	2

6	<p>Тема 6. Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мета та завдання контролю показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій 2. Методи первинного контролю. 3. Методи оперативно - поточного контролю за оздоровчим ефектом занять. 4. Особливості методики проведення етапного контролю під час використання фітнес технологій. 5. Основи самоконтролю показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій 	2
7.	<p>Тема 7. Степ-аеробіка – сучасний напрямок у фітнес індустрії.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Історія розвитку степ аеробіки. 2. Вплив занять степ-аеробікою на організм тих, хто займається. 3. Класифікація вправ, що застосовуються під час заняття степ-аеробікою , базові кроки, рухи руками. 4. Організація занять зі степ-аеробіки. 5. Методи збільшення навантаження зі степ- аеробіки. 6. Типи занять та їх структура зі степ- аеробіки: <ol style="list-style-type: none"> а). Особливості побудови та зміст підготовчої частини заняття зі степ- аеробіки. б). Особливості побудови за зміст основної частини заняття зі степ- аеробіки. в). Особливості побудови та зміст заключної частини заняття зі степ- аеробіки. 7. Основні рекомендації під час проведення занять зі степ -аеробіки. Безпека занять під час застосування тренажерного обладнання зі степ- платформи. 	2
8.	<p>Тема 8 . Особливості методики проведення атлетичної гімнастики.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Виникнення атлетичної гімнастики. 2. Характеристика основних термінів. 3. Основні засоби атлетичної гімнастики. 4. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики. 	2
9.	<p>Тема 9 . Сучасні фітнес технології зі застосуванням фітболу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Історична довідка розвитку фітбол-аеробіки. Види фітболів. 2. Класифікація вправ з фітболом. 3. Методичні особливості побудови занять із застосуванням фітболу. <ol style="list-style-type: none"> а). Вихідні положення, що застосовуються на заняттях. б). Основні вправи з фітболом. 4. Техніка безпеки під час занять зі застосуванням фітболу. 	2

10.	<p>Тема 10. CrossFit – сучасний напрямок функціонального тренінгу у фітнес індустрії.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Історична довідка розвитку CrossFit. 2. Класифікація вправ, що застосовуються у тренуванні. 3. Інвентар, що використовується під час заняття. 4. Найбільш розповсюджені схеми проведення занять(методика) , що застосовуються у CrossFit тренуванні. 5. Основні закономірності складання комплексів. 6. Структура та зміст частин тренувального заняття. 7. Техніка безпеки при виконанні вправ за системою CrossFit. 	2
11.	<p>Тема 11. Загальні основи побудови заняття силової спрямованості за системою Бодібілдинг.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Історична довідка розвитку бодібілдингу; основні засоби, що використовуються у бодібілдингу, поняття «пампінг»; тренування за системою «Джо Вейдера»; типи тілобудови й урахування їх під час складання тренувань; препарати, що застосовуються в процесі фітнес занять бодібілдингом. 2. Методи побудови тренувальних занять з бодібілдингу. 3. Методичні особливості проведення фітнес занять. Види повторень у бодібілдингу. 4. Підбір вправ у залежності від мети заняття. 5. Типи побудови силових занять у тренажерній залі. 	2
12.	<p>Тема 12. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості, та спрямовані на розвиток силової витривалості та корекції фігури.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Класифікація програм силової спрямованості та їх характеристика. 2. Визначення поняття «сила», «силові здібності» людини, види сили. 3. Фактори, від яких залежить прояв силових здібностей. Засоби розвитку силових здібностей. 4. Загальні закономірності силових фітнес-занять. 5. Програма Каланетики, шейпінгу, слайдаеробіки, тераробіки, застосування платформи BOSU, Памп, Суперстронг. 6. Контрольні вправи у фітнес індустрії для визначення розвитку силових здібностей 	
13.	<p>Тема 13 Фітнес програми спрямовані на досягнення координаційних здібностей.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Класифікація технологій координаційної спрямованості. 2. Види технологій танцювальної спрямованості, джаз-аеробіка, хіп-хоп аеробіка. 3. Координаційна доріжка, її види. Структура побудови заняття із застосуванням координаційної доріжки. Структура побудови заняття із різних видів танцювальної аеробіки. Побудова заняття з використанням координаційної доріжки 	2

	4.Управління та керівництво фітнес програмами. 5.Розробка перспективної мети управління та керівництво фітнес програмами.(Управління персоналом. Розробка ефективних програм . Скринінг учасників фітнес-програм. Розробка бюджету. Ефективне спілкування. Оцінка фітнес програм. Оцінка якості фітнес програм.)	
	Разом за 4 семестр	34

4.3.Завдання для самостійної роботи

Обсяг самостійної роботи становить 66 годин.

Вказівки та пояснення до виконання завдань на самостійну роботу

Згідно з Положенням "Про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах", самостійна робота студента є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних завдань.

Життям доведено, що тільки ті знання, які студент здобув самостійно, завдяки власному досвіду, думці і дії, будуть насправді міцні. В процесі викладання навчального матеріалу засвоюється 15 відсотків інформації, що сприймається на слух, 65 відсотків - слух і зір.

Якщо навчальний матеріал опрацьовується власноручно, самостійно (індивідуально) виконується завдання від його постановки до аналізу отриманих результатів, то засвоюється не менше 90 відсотків інформації.

Саме тому вища школа поступово, але неухильно переходить від передачі інформації до керівництва навчально-пізнавальною діяльністю, формування у студентів навиків самостійної творчої роботи.

Самостійна робота студентів, підходи до якої потребують докорінних змін, на сучасному етапі повинна стати основою вищої освіти, важливою частиною процесу підготовки фахівців.

Як складне педагогічне явище - це особлива форма навчальної діяльності, спрямована на формування самостійності студентів і засвоєння ними сукупності знань, вмінь, навиків, що здійснюється за умови запровадження відповідної системи організації всіх видів навчальних занять. Мета самостійної роботи студентів двоєдина: формування самостійності як риси особистості і засвоєння знань, умінь, навиків.

Основними функціями самостійної роботи студентів є: пізнавальна, самостійна, прогностична, коригуюча та виховна.

Пізнавальна функція визначається засвоєнням студентом систематизованих знань з дисциплін. Самостійна функція - це формування вмінь і навиків, самостійного їх оновлення і творчого застосування. Прогностична функція є вмінням студента вчасно передбачати й оцінювати як можливий результат, так і саме виконання завдання. Коригуюча функція визначається вмінням вчасно коригувати свою діяльність. Виховна функція - це формування самостійності як риси характеру.

Зміна концептуальної основи й розширення функцій самостійної роботи студента не тільки веде до збільшення її обсягу важливості, а й викликає зміну у взаємовідносинах між викладачем і студентом як рівноправними суб'єктами навчальної діяльності, тобто коригує всі психолого-педагогічні (організаційні, методичні) засоби забезпечення самостійної роботи студентів.

Усе це ставить вимоги до пошуків таких форм навчальної роботи у ВНЗ, коли допомога і контроль з боку викладача не пригнічуватимуть ініціативи студента, а

привчатимуть його самостійно вирішувати питання організації, планування, контролю за своєю навчальною діяльністю, виховуючи самостійність, як особисту рису характеру.

Тематика і завдання для самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Опрацювати 3 наукові статті з питань дослідження впливу занять аквафітнесом на організм людини.	4
2	Скласти комплекс вправ з атлетичної гімнастики для зміцнення м'язів рук.	4
3	Підготувати комплекс вправ стретчинг гімнастики Завдання 1. Назвати види базових кроків. Завдання 2. Розробити вправи для формування постави. Завдання 3. Описати декілька вправ на гнучкість.	4
4	Законспектувати комплекс вправ аквафітнесу з використанням додаткового обладнання	4
5	Опрацювати 3 наукові статті з питань дослідження впливу занять з використанням технологій фітнесу на організм людини та здійснити їх порівняльний аналіз.	4
6	Структура занять з фітнесу Завдання 1. Розробити підготовчу частина (розминку) заняття. Завдання 2. Охарактеризувати частини занять з фітнесу.	4
7	Скласти комплекс вправ з базової аеробіки	4
8	Скласти комплекс вправ з танцювальної аеробіки (фанк, кардіофанк, хіп-хоп, латина-аеробіка, рок-н-рол-аеробіка, джаз-аеробіка, східні танці, аероданс)	4
9	Скласти комплекс вправ для силового тренування	4
10	Скласти комплекс вправ з пілатесу (калланетики)	4
11	Загальні методичні рекомендації, яких слід дотримуватися при проведенні занять з оздоровчої аеробіки	4
12	Характеристика різновидів танцювальної аеробіки, та її переваги Тема Силовий фітнес, його завдання, принципи побудови заняття Стренфлекс, як вид спорту	4
13	Особливості проведення фітнес-програм у воді	4
14	Контроль за станом здоров'я особи під час занять фізичними вправами.	4
15	Методи контролю.	4
16.	Скласти комплекс вправ з аква-аеробіки	4
Разом за 4 семестр		66

Теми рефератів

1. Фітнес і бодібілдинг
2. Фітнес в закладах вищої освіти
3. Оздоровчий вплив фітнес вправ на організм людини
4. Характеристика фітнес занять
5. Фітнес і йога
6. Особливості ціноутворення на фізкультурно - спортивні послуги
7. Атлетична гімнастика як вид самостійних занять фізичної культури

8. Історія розвитку оздоровчої гімнастики
10. Східні види гімнастики
11. Фізіологічні особливості жіночого організму в процесі занять фізичною культурою
12. Спосіб життя студента і спортсмена
13. Студентський спорт
14. Масовий спорт
15. Спорт вищих спортивних досягнень
16. Фізична культура і спорт Миколаївщини у 21 столітті
17. Спортивна аеробіка, як сучасний вид спорту для підтримки високого рівня фізичної й розумової працездатності.
18. Правила змагань зі спортивної аеробіки в Україні та світі.
19. Підвищення мотивації до занять з фізичного виховання засобами спортивної аеробіки, як складової якісної вищої освіти.
20. Аеробна гімнастика – складова сучасного виду спорту спортивна аеробіка.
21. Командна аеробіка – засіб відновлення психологічного стану студентів
22. Фанк-аеробіка – програма відновлення працездатності студентів.
23. Планування самостійних занять для студентів .
24. Вплив музичного супроводу на емоційний стан студентів.
25. Застосування базових аеробних вправ як метод розвитку гнучкості, сили та загальної витривалості.
26. Оволодіння різноманітними стилями танцювальної культури фанк аеробіки для розвитку координаційних здібностей.
27. Стренфлекс – змагальне тестування здібностей студентів та рівня фізичного стану.
28. Контроль за станом серцево-судинної та дихальної систем як засіб запобігання нещасних випадків під час занять з аеробіки.
29. Застосування базових аеробних вправ з гімнастичним м'ячем, гімнастичними палицями, ізотонічними кільцями як метод розвитку сили.
30. Застосування базових аеробних вправ з гімнастичним м'ячем, гімнастичними палицями, ізотонічними кільцями як метод розвитку силової витривалості.
31. Складові харчових продуктів і їх значення для організму.
32. Харчування під час фізичних навантажень.
33. Огляд і аналіз поширених систем оздоровлення.
34. Відновлення розумової працездатності засобами фізичної рекреації.
35. Фітнес і здоров'я.

Теми презентації

1. Атлетична гімнастика як вид самостійних занять фізичної культури
2. Історія розвитку оздоровчої гімнастики
3. Аеробіка (історія, види, методика проведення)
4. Дихальна гімнастика
5. Гімнастика суглобова

6. Прикладні види гімнастики
7. Критерії ефективності ЗСЖ (рекомендації студентам)
8. Фізичне, психічне, моральне здоров'я
9. ЗСЖ як умова повноцінного розвитку підлітка
10. Фактори, що визначають здоров'я
11. Рекреаційна гімнастика
12. Фізична культура і спорт Харківщини у 21 столітті
13. Силовий фітнес
14. Аеробіка з медичної точки зору
15. Огляд і аналіз поширених систем оздоровлення.
16. Фізична культура у сучасному суспільстві.
17. Законодавча основа фізичної культури та спорту.
18. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
19. Основи організації фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах.
20. Фізична культура і спорт у системі навчання майбутніх фахівців.
21. Вплив рухової активності на тривалість життя людини.
22. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.
23. Вплив занять фізичною культурою і спортом на розумову працездатність.
24. Вплив фізичної культури і спорту на працездатність студентів в навчальному процесі.
25. Заняття фізичною культурою і спортом як засіб дії на емоційну сферу студентів.
26. Заняття фізичною культурою і спортом як засіб естетичного виховання студентів.
27. Умови формування позитивних рис особистості на заняттях фізичною культурою і спортом у студентів.
28. Методи фізичного удосконалення студентів.
29. Розвиток рухових якостей під час занять фізичною культурою і спортом.
30. Правила та методи самостійних занять фізичними вправами.
31. Значення гігієнічних норм та вимог на заняттях фізичною культурою.
32. Діагностика і само діагностика стану організму при регулярних заняттях фізичними вправами та спортом.
33. Методичні рекомендації для самостійних занять з фізичними навантаженнями.
34. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.
35. Загальна фізична та спортивна підготовка в системі фізичного виховання.

5. Підсумковий контроль

Формою підсумкового контролю є атестація, яка проводиться в усній формі, реферат та дві контрольні роботи. Робота студентів оцінюється за підсумками виконання основних видів завдань. Якщо студент не відвідував курс лекцій, семінарські заняття і не виконав контрольні заходи, а, отже, не набрав необхідної кількості балів, то він, за рішенням кафедри, не допускається до складання атестації

5.1 Перелік питань підсумкового контролю (атестації).

1. Назвіть основні поняття сучасних фітнес технологій.
 - a. Дайте визначення поняттю «оздоровча фітнес технологія».
 - b. Основи фітнесу, велнесу та аеробіки.
2. Види оздоровчих технологій.
3. В чому полягає ефективність аеробних вправ?
4. Розкажіть правила змагань із спортивної гімнастики.
5. Розкажіть правила змагань із художньої гімнастики
6. Розкажіть правила змагань із спортивної акробатики.
7. В чому полягає музична грамота?
8. Яке головне завдання музичної грамоти?
9. Що таке «темп музики»?
 - a. В чому вимірюють темп музики?
10. Що означає «музичний розмір»?
11. Чи впливає музика на інтенсивність заняття?
12. Які основні закономірності, що визначають формування фітнес-технологій?
13. На чому базується класифікація фітнес-програм?
14. В чому полягають найпоширеніші помилки під час виконання вправ з оздоровчого фітнесу?
15. Що таке постава?
16. Назвіть особливості проведення занять оздоровчим фітнесом в корегуючих групах.
17. Які типи постави людини?
18. Охарактеризуйте СФТ при круглій спині.
19. Охарактеризуйте СФТ при кругло-увігну́тій спині.
20. Охарактеризуйте СФТ при плоскій спині.
21. Охарактеризуйте СФТ при лордотичній поставі.
22. Охарактеризуйте СФТ при сколіотичній поставі.
23. Перерахуйте типи занять сучасних фітнес технологій.
24. Яка структура занять сучасних фітнес технологій?
25. Особливості методики побудови комплексів вправ в заняттях сучасних фітнес технологій.
26. Які прийоми невербального спілкування?
27. Які базові кроки аеробіки ви знаєте?
28. В чому полягає аеробна частина заняття?
29. В чому полягає різниця аеробної та анаеробної частини заняття?
30. Які методи побудови аеробної частини заняття?
31. Яка мета в плануванні тренувального процесу?
32. В чому полягають психолого-педагогічні основи проведення занять з групою?
33. Дайте визначення поняттям «ожиріння», «індекс маси тіла».
34. Які особливості харчування людей, які займаються оздоровчим фітнесом?
35. Дайте визначення поняттю «адаптація».
36. Охарактеризуйте тренувальні ефекти.
37. Які прийоми регулювання фізичного навантаження у процесі виконання фізичних вправ оздоровчого фітнесу.

6. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами й критеріями оцінювання

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Відповіді на групових заняттях 17 по 3 бали	51
2	Написання реферату та його захист	10
3	Презентація на задану тему	12
4	Опрацювати 3 наукові статті з питань дослідження впливу занять фітнесом на організм людини.	15
5	Підготувати комплекс вправ (з обраного самостійно виду фітнесу)	12
6	Атестація	30
	Всього	100

Усна відповідь

3 бали - відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міжпредметні зв'язки, містить аргументовані висновки

2 бали - студент відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, але не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки

1 бал - відповідь має суттєві помилки, аргументи несформульовані, використовуються невірні термінологія

Аналіз реферату . Критерії оцінювання:

9-10 балів: чітко описано методи дослідження, кожному методу надано характеристику, є стислий опис з головними аспектами;

7-8 балів: визначено методи, описано зайвий матеріал, творчо не перероблено текст роботи, характеристика методів надана не в повній мірі;

5-6 балів: спостерігається акцентування уваги на другорядних моментах та описах методів дослідження;

3-4 бали: скопійовано матеріал з великим зайвим обсягом, відсутня характеристика методів досліджень;

1-2 бали: відсутня характеристика методів досліджень; надано опис одного методу.

Презентація на задану тему . Критерії оцінювання:

У 10-12 балів оцінюється робота, яка має обсяг 12, або більше сторінок; проблема, яка розглядається, викладена повно, послідовно, логічно; список використаної наукової літератури (перелік сайтів) нараховує 16-18 джерел, серед яких є 4 джерела - фахові періодичні видання щодо наукових досліджень в галузі спорту протягом 2016-2022 рр. Список використаної наукової літератури відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії (2015). Посилання на джерела по тексту обов'язкове.

У 10- 8 балів оцінюється робота, яка має обсяг 10 сторінок; тема в ній викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 15-16 джерел (2 джерела за останні 5 років, по тексту є посилання на джерела), відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.

У 8- 5 балів оцінюється робота, яка має обсяг 8 сторінок; тема в ній викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 10 джерел, відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.

У 5-3 балів оцінюється робота, якщо обсяг її є недостатнім для викладення проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.

У 0-3 бали оцінюється робота, якщо тема її не розкрита, або викладається матеріал не за темою, у бібліографічному списку менше 4 наукових джерел, які не можна вважати сучасними та науковими.

Аналіз статті (фахове видання в галузі фізичної культури і спорту)

Критерії оцінювання:

15 балів: визначено актуальність дослідження, завдання та результати досліджень, висновки, чітко визначено експериментальна методика автора, виокремлено перспективи подальших досліджень;

12 бали: визначено актуальність дослідження, завдання досліджень, стисло передано основну думку дослідника, але результати дослідження та висновки висвітлено не в повній мірі;

10 бали: визначено лише актуальність досліджень, спостерігається акцентування уваги не на експериментальній програмі та результатах дослідження, а на інших структурних частинах статті;

5 балів відсутні актуальність дослідження, задачі; акцентується увага на другорядних фактах, незрозумілі результати досліджень;

1 бал: не розкриття теми статті, відсутні результати дослідження;

Підготувати комплекс вправ (з обраного самостійно виду фітнесу). Критерії оцінювання:

У 10 -12 балів оцінюється робота, яка має обсяг 12, або більше сторінок; проблема, яка розглядається, викладена повно, послідовно, логічно; список використаної наукової літератури (перелік сайтів) нараховує 16-18 джерел, серед яких є 4 джерела - фахові періодичні видання щодо наукових досліджень в галузі спорту протягом 2016-2022 рр. Список використаної наукової літератури відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії (2020). Посилання на джерела по тексту обов'язкове.

У 8-10 балів оцінюється робота, яка має обсяг 10 сторінок; тема в ній викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 15-16 джерел (2 джерела за останні 5 років, по тексту є посилання на джерела), відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.

У 5 -8 балів оцінюється робота, яка має обсяг 8 сторінок; тема в ній викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 10 джерел, відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.

У 3-5 балів оцінюється робота, якщо обсяг її є недостатнім для викладення проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.

У 0 - 3 бали оцінюється робота, якщо тема її не розкрита, або викладається матеріал не за темою, у бібліографічному списку менше 4 наукових джерел, які не можна вважати сучасними та науковими.

Переведення даних 100-бальної шкали оцінювання в національну шкалу та шкалу за системою ЄКТС здійснюється в такому порядку:

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС	Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
					Екзамен/Диференційований залік	Залік
90-100	A	відмінно	Здобувач вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно	
80-89	B	дуже добре	Здобувач вищої освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре	зараховано
70-79	C	добре	Здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок			
60-69	D	задовільно	Здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	Задов.	
50-59	E	достатньо	Здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні,			

			вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні			
35-49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивний-продуктивний)	незадовільно	не зараховано
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів			

Переведення даних 50-бальної шкали оцінювання в 4-бальну та шкалу за системою ЄКТС здійснюється в такому порядку (для навчальної дисципліни, що вивчається протягом одного, двох і більше семестрів з підсумковим контролем у формі екзамену):

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
				Екзамен/диференційований залік	залік атестація
40-50	A	відмінно	Високий (творчий)	відмінно	зараховано
40-44	B	дуже добре	Достатній (конструктивно - варіативний)	добре	
35-39	C	добре			
30-34	D	задовільно	Середній (репродуктивний)	задовільно	
25-29	E	достатньо			
17-24	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно	не зараховано
0-16	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту			

Результати складання екзаменів і диференційованих заліків оцінюються за чотирибальною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»), а заліків – за двобальною шкалою («зараховано», «не зараховано») і вносяться у відомість обліку успішності студента, залікову книжку, індивідуальний навчальний план здобувача вищої освіти (крім «незадовільно» і «не зараховано»).

Засоби оцінювання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є:

- поточна контрольна робота;
- звіти і реферати;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- атестація

7.РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Довгань Н.Ю. Фізичне виховання. Фітнес-технології у ВНЗ: Навч. посібник. – К.: КНТЕУ, 2016. – 416.
2. Довгань, Н. Ю., Биковська, Л. Б., & Чайченко, Н. Л. (2015). *Фізичне самовдосконалення студентів*. Навчальний посібник. Київ: КНТЕУ.
3. Довгань, Н. Ю. Виховання фізичної культури студентів (теоретико-методичний аспект) Монографія (рекомендовано до друку рішенням Вченої ради Інститут проблем виховання НАПН України протокол Миколаїв: Іліон, 2018. 526 с.
4. Зошит для виконання завдань самостійної та науково- дослідної роботи з дисципліни «Сучасні фітнес-технології»: для студ. ф-тів фізичного виховання вищих пед. навч. закладів / уклад. О. К. Корносенко ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2016. – 52 с.
5. Корносенко О.К. Навчальна комп'ютерна програма «Оздоровчий фітнес» / О.К.Корносенко, П.В.Хоменко. – Полтава, 2016.

Додаткова:

6. Довгань, Н. Ю. (2016). *Фізичне виховання. Бодіфітнес*. Методичні рекомендації до практичних занять студентів усіх форм навчання. Київ: КНТЕУ. Довгань, Н. Ю. (2017e). Функціональний тренінг як форма позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки: збірник наукових праць, 1(56), 55–61.
7. Довгань, Н. Ю. (2016). Фізичне виховання. Бодіфітнес. Методичні рекомендації до практичних занять студентів усіх форм навчання. Київ: КНТЕУ, 2016. - с. 32.
8. Довгань, Н. Ю., & Погасій, Л. І. (2015). *Фізичне виховання. Ритмічна гімнастика*. Методичні рекомендації до практичних занять студентів усіх форм навчання. Київ: КНТЕУ.
9. Меньших О. Е., Костогриз-Куликова Н. В., Петренко Ю. О. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб./О. Е. Меньших, Н. В. Костогриз-Куликова, Ю. О. Петренко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 84 с
10. Чеховська Л. Фітнес-індустрія України: стан і перспективи розвитку // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2017. Випуск 5К (86). С. 358–363.

Міжнародні видання:

11. Arefiev, V., Tymoshenko, O., Domina, Zh., Malechko, T., Arefieva, L., Pliushchakova, O., Dovgan N., Dzenzeliuk, N., Grihan, G., Prontenko, K. Differentiated approach to physical education of adolescent students. Article Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:15, Período: Diciembre, 2019. (Web of Science) – Мексика.
12. Grihan, G., Tamozhansk, G., Semeniv, B., Ostapenko, A., Honcharuk, N., Khurtenko, O., Kozibroda, L., Husarevych, O., Dovgan N., Denysovets, A., Hrynchuk, O., Prontenko, K., & Bloshchynsky, I. State of Physical Fitness of the Students of Ukrainian Higher Educational

Institutions. Article. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(5), 16-26. Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975>. (2020) (Scopus).

13. Nadya Dovgan, Kostiantyn Prontenko, Grygoriy Griban, Iryna Medvedeva, Alla Alosyna, Ihor Bloshchynskyi, Sergiy Bezpaliy, Olexandr Bychuk, Zhanna Mudryk, Ihor Bychuk, Viktor Radziyevsky, Zoya Filatova, Maryna Yevtushok. International of students` motivation for physical education and their physical fitness level. Article. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8, (2.1), 815-824. (Scopus).

14. Prontenko K., Griban G., Dovgan N., Loiko O., Andreychuk V., Tkachenko P., Dzenzeliuk D., Bloshchynskyi I. Students' Health and its Interrelation with Physical Fitness Level. Article. *Sport Mont.* 2019. 17 (3). pp. 41–46. doi 10.26773/smj.191018. (Scopus). – Чорногорія.

15. V Zhamardiy, O Shkola, S Bezpaliy, B Kalynovskyi, O Vasylenko, I Ivanochko, N Dovgan, I Malynskyi, O Danylenko, G Griban, K Prontenko. Modern fitness technologies in the physical education of students. Article. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 81. Período: Noviembre (2019) (Scopus).

Інформаційні ресурси:

16. Корносенко О. К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури [Електронний ресурс]. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112(3). С. 228–232. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/jpdf/VchdpuPN_2013_112\(3\)_59.pdf](http://nbuv.gov.ua/jpdf/VchdpuPN_2013_112(3)_59.pdf).

17. Надія Тишина. Розвиток фітнес-індустрії: тенденції та перспективи // Національний бізнес-рейтинг [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://nbr.com.ua/news/855-rozvitok-fitness-industriji-tendentsiji-ta-perspektivi>.