


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.


  
«01» 09 2022 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ**  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт


Розробник

І.Г. Бондаренко 

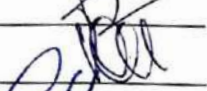
Завідувач кафедри розробника

С.А. Куртасанов 

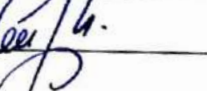
Завідувач кафедри спеціальності

Н. Ю. Довгань 


Гарант освітньої програми

Н. Ю. Довгань 

Декан факультету

Н. Ю. Довгань 

Начальник НМВ

Ю. В. Тупеев 

С.І. Шкірчак 

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Основи оздоровчого фітнесу	
Галузь знань	01 «Педагогіка»	
Спеціальність	017 «Фізична культура і спорт»	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична культура і спорт	
Рівень вищої освіти	Магістр	
Статус дисципліни	Нормативна	
Курс навчання	5	
Навчальний рік	2022-2023	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	10	-
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	3,5 кредитів / 105 годин	
Структура курсу: – лекції – семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) – годин самостійної роботи студентів	Денна форма	Заочна форма
	18	-
	36	-
	60	-
Відсоток аудиторного навантаження	43	
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)		
Форма підсумкового контролю	екзамен	

## Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

*Мета:* сформувати у майбутніх фахівців з фізичної культури професійно важливі уміння та здібності, які необхідні для організації проведення занять оздоровчого фітнесу з людьми різного віку.

*Завдання:*

- розкрити зміст основних методик з оздоровчого фітнесу;
- ознайомитися з сучасними напрямками оздоровчого фітнесу;
- сформувати у студентів загальні уявлення про фізичну культуру, її значення в житті людини;
- сформувати свідому потребу в систематичних заняттях цілеспрямованою руховою активністю;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

Розроблена програма відповідає освітній програмі та орієнтована на **формування компетентностей**:

*Очікувані результати навчання:* набуття компетентностей передбачених Освітньою програмою та Стандартом вищої освіти України другого (магістерського) рівня вищої освіти ступеня “магістр”, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність 017 Фізична культура і спорт.

Інтегральна компетентність Здатність вирішувати складні завдання і проблеми під час професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень в галузі фітнесу.

ЗК 1. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 11. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК 12. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

СК 1. Здатність аналізувати актуальні проблеми у сфері оздоровчого фітнесу.

СК 2. Здатність до розуміння наукових теорій та концепцій, використання сучасних методів та технологій, необхідних для вирішення визначених завдань у сфері фізичної культури і спорту.

СК 9. Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту, визначати перспективи подальших наукових пошуків.

*Передумови вивчення дисципліни:* засвоєння дисциплін «Фізіологія рухової активності людини», «Теорія та методика фізичного виховання».

В результаті вивчення дисципліни студент

*має знати:*

- мету і завдання вправ оздоровчого фітнесу;
- методику виконання рухів;
- типові помилки при виконанні рухів та прийоми їх подолання;
- структуру уроку оздоровчого фітнесу і окремих його частин;
- теорію та методику виконання базового тренування;
- зміст уроку оздоровчого фітнесу ;
- основні поняття оздоровчого фітнесу;
- структуру уроку з оздоровчого фітнесу.

*має вміти:*

- правильно підбирати і використовувати музичний супровід під час проведення заняття оздоровчого фітнесу;
- методично правильно проводити тренування з оздоровчого фітнесу;
- будувати комплекси вправ з оздоровчого фітнесу.

## Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

	Теми	Лекції	Практичні	Самостійна робота
1	Оздоровча аеробіка як один із напрямків фітнесу.	2	4	5
2	Класифікація і характеристика різних напрямків аеробіки	2	2	5
3	Методи визначення рухової активності.	2	2	5
4	Типи та структура занять з оздоровчої аеробіки.	2	4	5
5	Технології аквафітнесу. Класифікація сучасного аквафітнесу.	2	2	5
6	Технології ментального фітнесу.	2	2	5
7	Фітнес-програми з використанням тренажерів	2	2	5
8	Технології силового фітнесу.	2	4	5
9	Регулювання навантаження під час занять оздоровчою аеробікою.	2	6	5
10	Особливості проведення занять з оздоровчого фітнесу з різними віковими верствами населення		4	5
11	Особливості проведення занять з оздоровчого фітнесу при порушеннях постави, стану здоров'я		4	5
12	Тема 12. Використання комп'ютерних технологій в оздоровчому фітнесі.		2	5
	<b>Всього за курсом</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>60</b>

### 2. Зміст навчальної дисципліни

#### 2.1. План лекцій

№	Тема заняття / план	Кількість годин
1	<b>Лекція 1.</b> Оздоровча аеробіка як один із напрямків фітнесу. 1 Історичні аспекти становлення і розвитку аеробіки. 2. Оздоровча аеробіка як один із напрямків фітнесу. 3. Принципи оздоровчого тренування. 4. Вплив занять оздоровчої аеробіки на функціональні системи організму людини.	2
2	<b>Лекція 2.</b> Класифікація і характеристика різних напрямків аеробіки. Спортивна аеробіка. Фітнес-аеробіка. Прикладна аеробіка. Оздоровча аеробіка. Класифікація напрямків та видів оздоровчої аеробіки. 1. Класифікація і характеристика різних напрямків аеробіки. 2. Класифікація напрямків та видів оздоровчої аеробіки.	2

3	<p><b>Лекція 3.</b> Методи визначення рухової активності.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Види рухової активності.</li> <li>2. Методи визначення рухової активності.</li> <li>2.1. Визначення енерговитрат у дітей за допомогою метаболічного еквіваленту.</li> <li>3. Еволюційні передумови рухової активності.</li> </ol>	2
4	<p><b>Лекція 4.</b> Типи та структура занять з оздоровчої аеробіки</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Типи занять з оздоровчої аеробіки.</li> <li>2. Структура занять з оздоровчої аеробіки.</li> <li>3. Методи, спрямовані на нормування та управління навантаження і вдосконалення рухових навичок.</li> <li>4. Розвиток рухових якостей засобами оздоровчої аеробіки.</li> <li>5.4.1. Розвиток ритмічності рухових дій в оздоровчій аеробіці.</li> </ol>	2
5	<p><b>Лекція 5.</b> Технології аквафітнесу. Класифікація сучасного аквафітнесу.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Класифікація сучасного аквафітнесу.</li> <li>1.1. Оздоровче плавання.</li> <li>1.2. Ігри та розваги у воді.</li> <li>1.3. Загальна характеристика аквааеробіки.</li> <li>1.4. Структура занять з аквааеробіки.</li> <li>2. Розподіл навантаження на заняттях аквафітнесу.</li> <li>3. Класифікація рухових дій аквааеробіки.</li> <li>3.1. Класифікацію основних засобів гідроаеробіки.</li> <li>3.2. Приклад заняття з аквааеробіки.</li> </ol>	2
6	<p><b>Лекція 6.</b> Технології ментального фітнесу.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття «ментальний фітнес».</li> <li>1.1. Система М. Фельденкрайза.</li> <li>2. Система Д. Пілатеса – як один із засобів оздоровчої фізичної культури. Історична довідка.</li> <li>2.1. Сучасні проблеми розвитку системи Дж. Пілатеса у світі.</li> <li>2.2.. Класифікація видів пілатесу.</li> </ol>	2
7	<p><b>Лекція 7.</b> Фітнес-програми з використанням тренажерів</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальна характеристика фітнес-програм з використанням кардіотренажерів.</li> <li>2. Бігова доріжка – тренажер «Ранджер Фартлек».</li> <li>3. Спінбайк-аеробіка (сайклінг-аеробіка, спининг-аеробіка).</li> <li>4. Фітнес-програма з використанням гребного тренажеру Concept 2.</li> </ol>	2
8	<p><b>Лекція 8.</b> Технології силового фітнесу.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття «м'язова сила», режим роботи м'язів.</li> <li>2. Фізіологічне обґрунтування методів розвитку силових здібностей.</li> <li>3. Методи силового тренування.</li> <li>3.1. Колове тренування.</li> <li>3.2. М'язове тренування і техніка рухів.</li> <li>4. Особливості силового тренування з дітьми та підлітками.</li> <li>5. Структура силового уроку.</li> <li>6. Види фізкультурно-оздоровчих технологій силової спрямованості.</li> </ol>	2
9	<p><b>Лекція 9.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Регулювання навантаження під час занять оздоровчою аеробікою.</li> <li>2. Планування, види контролю та самоконтролю оздоровчо-тренувального процесу.</li> <li>3. Тестування осіб, які займаються оздоровчою аеробікою.</li> </ol>	2
	<b>Всього</b>	<b>18</b>

## 2.2. План практичних (семінарських, лабораторних, підгрупових) занять

№	Тема заняття / план	Кількість годин
1	<b>Тема 1. Основи фітнесу</b> 1. Підготовка фахівців з фітнесу в зарубіжних країнах 2. Підготовка фахівців з фітнесу в США 3. Підготовка фахівців з фітнесу в ряді європейських країн 4. Підготовка фахівців з фітнесу в Японії	2
2	<b>Тема 1. Оздоровчий фітнес</b> 1. Поняття, мета, завдання оздоровчого фітнесу. 2. Принципи оздоровчого тренування	2
3	<b>Тема 2. Класифікація основних напрямків оздоровчої аеробіки</b> 1. Напрямки та види оздоровчої аеробіки 2. Сучасні напрями: аеробіка з використанням різного знаряддя.	2
4	<b>Тема 3. Методи визначення рухової активності.</b> 1. Види рухової активності людини. 2. Вимірювання рухової активності – методи, критерії і показники у фітнесі.	2
5	<b>Тема 4. Типи та структура занять з оздоровчої аеробіки</b> 1. Типи занять з оздоровчої аеробіки. 2. Структура занять з оздоровчої аеробіки.	2
6	<b>Тема 4. Типи та структура занять з оздоровчої аеробіки</b> 1. Методи, спрямовані на нормування та управління навантаження і вдосконалення рухових навичок. 2. Розвиток рухових якостей засобами оздоровчої аеробіки.	2
7	<b>Тема 5. Класифікація сучасного аквафітнесу.</b> 1. Оздоровче плавання. 2. Ігри та розваги у воді. 3. Загальна характеристика аквааеробіки. 4. Структура занять з аквааеробіки.. Розподіл навантаження на заняттях аквафітнесу.	2
8	<b>Тема 6. Технології ментального фітнесу.</b> 1. Поняття «ментальний фітнес». 2. Класифікація видів ментального фітнесу	2
9	<b>Тема 7. Фітнес-програми з використанням тренажерів</b> 1. Загальна характеристика фітнес-програм з використанням кардіотренажерів. 2. Бігова доріжка, спінбайк-аеробіка (сайклінг-аеробіка, спининг-аеробіка), веслувальні тренажери.	2
10	<b>Тема 8. Технології силового фітнесу.</b> 1. Поняття «м'язова сила», режим роботи м'язів. 2. Методи силового тренування.	2
11	<b>Лекція 8. Силовий фітнес.</b> 1. Особливості силового тренування з дітьми та підлітками. 2. Структура силового уроку. 3. Види фізкультурно-оздоровчих технологій силової спрямованості	2
12	<b>Тема 9. Регулювання навантаження під час занять оздоровчою аеробікою</b> 1. Поняття навантаження.	2

	2. Регулювання навантаження під час занять оздоровчою аеробікою.	
13	<b>Тема 9. Регулювання навантаження під час занять оздоровчою аеробікою</b> 1. Планування, види контролю та самоконтролю в оздоровчому фітнесі. 2. Тестування осіб, які займаються оздоровчою аеробікою.	2
14	<b>Тема 9. Регулювання навантаження під час занять оздоровчою аеробікою</b> 1. Визначення ваги тіла за допомогою методу індексів 2. Виконання самостійної роботи, підрахунок належної ваги тіла за різними авторами	2
15	<b>Тема 10. Особливості проведення занять з оздоровчого фітнесу з різними віковими верствами населення</b> 1. Особливості проведення занять з оздоровчого фітнесу з дошкільнятами та школярами. 2. Особливості проведення занять з оздоровчого фітнесу у навчальних закладах.	2
16	<b>Тема 10. Особливості проведення занять з оздоровчого фітнесу з різними віковими верствами населення</b> 1. Особливості проведення занять з оздоровчого фітнесу з дорослим населенням (зрілий вік). 2. Особливості проведення занять з оздоровчого фітнесу з 1-2 зрілого віку. людьми похилого віку.	2
17	<b>Тема 11. Заняття з оздоровчого фітнесу при порушеннях постави</b> 1. Особливості проведення занять з оздоровчого фітнесу при порушеннях постави. 2. Дозування навантаження.	2
18	<b>Тема 12. Використання комп'ютерних технологій в оздоровчому фітнесі.</b> 1. Класифікація засобів комп'ютерних технологій в оздоровчому фітнесі. 2. Особливості проведення занять з оздоровчого фітнесу при використанні комп'ютерних технологій.	2
	<b>Всього</b>	<b>36</b>

### 2.3. Завдання для самостійної роботи

Підготувати індивідуальну роботу на одну із запропонованих тем.

#### *Теми для індивідуальних робіт*

1. Загальні положення організації фітнес-тренування.
2. Програми аеробного фітнесу з використанням ходьби, бігу підтюпцем, бігу за методикою К. Купера.
3. Програми силового фітнесу для осіб різного рівня фізичної підготовленості.
4. Програма фітнес-контролю маси тіла
5. «Фітнес». Визначення поняття. Мета створення, складові, вплив на здоров'я людини.
6. Лікарсько-педагогічний контроль – як фактор управління здоров'ям людини в процесі занять фітнесом.
7. Види лікарсько-педагогічного контролю в умовах фізкультурно-оздоровчих занять.
8. Програмування занять оздоровчим фітнесом з дітьми шкільного віку.

9. Особливості методики занять фітнесом з людьми похилого віку. Особливості проявів рухової активності у зрілому та літньому віці.
10. Фізичний стан як основа програмування занять в оздоровчому фітнесі.
11. Характеристика методів оцінки фізичного стану людини.
12. Алгоритм програмування занять оздоровчим фітнесом. Критерії ефективності занять оздоровчим фітнесом.
13. Особливості програмування занять оздоровчим фітнесом з різними групами населення.
14. Об'єктивні та суб'єктивні ознаки неадекватності фізичних навантажень у процесі фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом.
15. Особливості проведення самоконтролю за оздоровчим ефектом самостійних занять фітнесом.
16. Методичні основи побудови оздоровчого тренування.
17. Методика використання фізичних вправ для корекції надлишкової маси тіла.
18. Систематизація засобів оздоровчого фітнесу з урахуванням використання різних видів рухової активності.
19. Дозування навантажень при проведенні занять з оздоровчого фітнесу.
20. Специфіка дозування навантажень в заняттях з оздоровчого фітнесу із дітьми й підлітками.
21. Ведення щоденника з метою визначення рухової активності людини. Загальні правила ведення щоденника. Оформлення щоденника.

#### *Вимоги до написання роботи*

Обсяг роботи має складати – 10-15 сторінок. До загального обсягу роботи не входять додатки, глосарій, список використаних джерел, таблиці та рисунки, які повністю займають площу сторінки. Але всі сторінки зазначених елементів підлягають суцільній нумерації. Робота має бути акуратно написана від руки або надрукована з дотриманням стилістичних і граматичних норм. У тексті обов'язково повинні бути посилання на літературу та інші джерела, що використовувалися при підготовці роботи.

Текст індивідуальної роботи викладається державною мовою на стандартних аркушах формату А-4(210 x 297).

Робота друкується шрифтом Times New Roman, 14 кеглем; вирівнювання - “За шириною”; міжрядковий інтервал “Полуторний” (1,5 Lines); абзацний відступ – п'ять знаків (1,25 см); верхнє і нижнє поле – 2 см., лівє – 3 см, правє – 1 см. Абзацний відступ має бути однаковим у всьому тексті і дорівнювати п'яти знакам (1,25 см).

Скорочення слів та словосполучень мають відповідати чинним стандартам з бібліотечної та видавничої справи .

Абзацний відступ має бути однаковим у всьому тексті і дорівнювати п'яти знакам (стандартний відступ, визначений текстовими редакторами на ПК).

Якщо заголовок складається з двох і більше речень, їх розділяють крапкою. Переніс слів у заголовках розділів слід уникати. Відстань між заголовком і подальшим чи попереднім текстом, при друкованому виготовленні письмової роботи, повинна становити не менше двох рядків.

При використанні літературних джерел в тексті письмової роботи повинні бути посилання: в разі посилання на літературне джерело у квадратних дужках вказується його порядковий номер у списку літератури та конкретна сторінка, наводиться цитата, точні цифри, дані, наприклад [3, с. 17] або [3].

Ілюстративний матеріал – малюнки, графіки, схеми тощо слід розміщувати безпосередньо після прешого посилання на нього в тексті. Якщо графік, схема, таблиця не поміщається на сторінці, де є посилання, їх подають на насупній сторінці. На кожний ілюстративний матеріал мають бути посилання в тексті.



### 3.4. Забезпечення освітнього процесу

*Навчально-методичний матеріал:* конспекти лекцій та практичних занять.

*Мережа Інтернет:* доступ до сайтів університетів та інших сайтів, що необхідні для навчального процесу

*Обладнання:* мультимедійний проектор.

### 4. Підсумковий контроль

*Перелік питань підсумкового контролю (екзамен)*

1. Поняття «фітнес», «аеробіка».
2. Оздоровча аеробіка як один із напрямків фітнесу.
3. Оздоровче тренування.
4. Принципи оздоровчого тренування.
5. Оздоровча аеробіка.
6. Загальна характеристика методів визначення рівня рухової активності.
7. Найпоширеніші методи визначення рівня рухової активності.
8. Історичні аспекти становлення і розвитку аеробіки.
9. Вплив занять оздоровчої аеробіки на серцево-судинну систему.
10. Вплив занять оздоровчої аеробіки на респіраторну систему.
11. Вплив занять оздоровчої аеробіки на опорно-руховий апарат.
12. Вплив оздоровчої аеробіки на травну систему та обмін речовин.
13. Вплив оздоровчої аеробіки на нервову систему та психічно-емоційну сферу.
14. Поняття «аеробіка». Класифікація і характеристика різних напрямків аеробіки.
15. Класифікація напрямків оздоровчої аеробіки за рівнем підготовленості; місцем проведення занять; кількісним складом.
16. Класифікація напрямків оздоровчої аеробіки за ступенем навантаження; анатомічною ознакою; віковим та статевим складом;
17. Класифікація напрямків оздоровчої аеробіки за функціональною та цільовою спрямованістю, технічною забезпеченістю.
18. Класифікація напрямків та видів оздоровчої аеробіки.
19. Оздоровча аеробіка. Класична (базова) аеробіка, як «абетка» аеробіки, основа усіх її видів та напрямків.
20. Типи занять з оздоровчої аеробіки.
21. Структура занять з оздоровчої аеробіки. Приклад структури комбінованого заняття з оздоровчої аеробіки.
22. Оздоровча аеробіка. Методи, спрямовані на нормування та управління навантаження і вдосконалення рухових навичок.
23. Розвиток рухових якостей засобами оздоровчої аеробіки.
24. Види сучасного аквафітнесу.
25. Аквафітнес. Оздоровче плавання, як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності аеробної спрямованості.
26. Загальна характеристика аквааеробіки.
27. Особливості впливу засобів аеробіки на організм людини.
28. Характеристика інноваційної технології аквафітнесу.
29. Вплив занять з аквафітнесу на функціональний стан організму людини.
30. Поняття «ментальний фітнес». Східні та європейські практики «ментального фітнесу».
31. Поняття «ментальний фітнес». Система М. Фельденкрайза.
32. Поняття «ментальний фітнес». Система Д. Пілатеса – як один із засобів оздоровчої фізичної культури.

33. Поняття «ментальний фітнес». Сучасні проблеми розвитку системи Дж. Пілатеса у світі.
34. Поняття «ментальний фітнес».
35. Класифікація видів пілатесу.
36. Загальна характеристика фітнес-програм з використанням кардіотренажерів.
37. Циклічні види аеробіки. Бігова доріжка – тренажер «Ранджер Фартлек».
38. Циклічні види аеробіки. Спінбайк-аеробіка (сайклінг-аеробіка, спининг-аеробіка).
39. Циклічні види аеробіки.
40. Фітнес-програма з використанням гребного тренажеру Concept 2.
41. Поняття «силові здібності». Силовий фітнес.
42. Вплив оздоровчого силового тренування на організм людини.
43. Силовий фітнес. Особливості силового тренування з дітьми та підлітками.
44. Види фізкультурно-оздоровчих технологій силової спрямованості.
45. Фізичне навантаження. Регулювання навантаження під час занять оздоровчою аеробікою.
46. Планування оздоровчо-тренувального процесу в фітнес-програмах.
47. Види контролю та самоконтролю оздоровчо-тренувального процесу в фітнес-програмах.
48. Функціональне тестування осіб, які займаються оздоровчою аеробікою.
49. Загальна характеристика поняття «фітнес»
50. Історія виникнення фітнесу
51. Взаємозв'язок фізичної активності та здоров'я
52. Оздоровчий вплив фізичної активності та фітнесу на організм
53. Норми рухової активності
54. Програмування фітнес-занять
55. Принципи фітнес-тренування
56. Елементи фітнес-заняття .
57. Кардіореспіраторний фітнес
58. Значення кардіореспіраторної витривалості
59. Аеробний фітнес та здоров'я
60. Протипоказання до занять аеробними вправами
61. Активність та контроль маси тіла. Жирова тканина та склад тіла
62. Оцінка складу тіла.
63. Силовий фітнес
64. Значення сили та силової витривалості
65. Силовий фітнес та здоров'я
66. Будова та механізми енергозабезпечення скелетних м'язів
67. Стретчинг для поліпшення гнучкості
68. Гнучкість та здоров'я
69. Нейрофізіологічні основи стретчингу
70. Позитивні впливи стретчингу
71. Фітнес та харчування
72. Фізіологічні основи здорового харчування
73. Основи збалансованого харчування
74. Фітнес та стрес
75. Напрямки фітнесу
76. Особливості фітнес-програм
77. Підготовка фахівців з фітнесу в зарубіжних країнах
78. Планування фітнес-програми
79. Керування фітнес-програмою
80. Основи контролю маси та складу тіла
81. Методи контролю маси та складу тіла

82. Методи зниження маси тіла
83. Методи збільшення маси тіла
84. Програмування силових фітнес-занять
85. Тренувальні програми, спрямовані на розвиток сили і витривалості м'язів
86. Основи силового фітнесу
87. Тестування сили і витривалості м'язів
88. Розвиток гнучкості
89. Програмування стретчинг- занять
90. Тестування гнучкості

*Приклад екзаменаційного білету*

**Міністерство освіти і науки України**  
**Чорноморський національний університет імені Петра Могили**  
**Кафедра олімпійського та професійного спорту**  
**Екзаменаційний білет**  
**з дисципліни «Основи оздоровчого фітнесу»**  
**Варіант 0**

1. Класифікація напрямків та видів оздоровчої аеробіки.
2. Поняття «ментальний фітнес». Східні та європейські практики «ментального фітнесу».
3. Види контролю та самоконтролю оздоровчо-тренувального процесу в фітнес-програмах.

*Затверджено на засіданні кафедри. Протокол № \_\_\_ від «\_\_\_» 2022 року.*

Екзаменатор \_\_\_\_\_  
 Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
 олімпійського та професійного спорту \_\_\_\_\_

## 6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

### 6.1. Система оцінювання роботи студентів

Контроль рівня засвоєння навчального матеріалу здійснюється шляхом перевірки знань студентів на заліку згідно розкладу сесії.

У відповідності до положення про систему рейтингової оцінки знань студентів при вивченні дисципліни «Основи оздоровчого фітнесу» застосовується наступна система оцінювання роботи студентів.

#### X семестр

№	Вид контролю	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1.	Семінарські заняття (практичні заняття): 18 занять по 3 балів	18 x 3 = 54	Протягом семестру
2.	Підготовка та захист індивідуальної роботи	6	Протягом семестру
3.	Екзамен	40	Заліково-екзаменаційна сесія
	<b>Всього</b>	<b>100</b>	

## 6.2. Критерії оцінювання

**Опитування на групових заняттях** – форма контролю, яка дозволяє оцінити вміння студентів самостійно опрацьовувати матеріал та викладати його, відповідати на запитання викладача та колег. Максимальна оцінка роботу на семінарському занятті – 3 бали. Критеріями для оцінювання виступають:

### Усна відповідь на практичному занятті

3 бали (відмінно)	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Правильно планує свою самостійну роботу. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію.
2 бали(добре)	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей. Студент знає програмний матеріал повністю; має практичні навички розрахунку задач; недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
1 бал (задовільно)	Студент знає основний зміст теми, але його знання мають загальний характер, іноді не підкріплені прикладами. Студент має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал.
0 (незадовільно)	Студент повністю не знає програмного матеріалу, відмовляється відповідати.

### **Написання індивідуальної роботи**

Перелік тем та вимоги до написання роботи зазначено у п. 4.3. Написання 1 роботи оцінюється у 6 балів.

### **Написання та захист індивідуальної роботи**

6 балів	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить нову, нетрадиційну інформацію з даного питання і пропозиції щодо її практичного застосування.
5 балів	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається переважно на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить фрагменти нової, нетрадиційної інформації. Оформлення роботи має незначні недоліки.
4 бали	Запропонована студентом робота викладена в необхідному обсязі, оформлена грамотно, включає базовий теоретичний та практичний вихід, але містить певні недоліки у висвітленні питання, яке досліджувалось. Оформлення роботи має деякі недоліки.
3 бали	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але не має практичного виходу. Виклад матеріалу неточний, присутні значні недоліки у висвітленні теми та оформленні роботи.
2 бали	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але тема розкрита неповністю. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми. Обсяг та оформлення запропонованої роботи мають значні неточності.

1 бал	Робота базується на фрагментарних знаннях з курсу. Тема дослідження не розкрита. Оформлення не відповідає вимогам.
-------	--

**Екзамен** – 40 балів: за правильну відповідь на 1 та 2 питання нараховується по 15 балів; за правильну відповідь на 3 питання нараховується 10 балів;

*За повну розгорнуту відповідь на 1 та 2 питання студент отримує по 15 балів:*

11-15 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

7-10 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

4-6 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

0-3 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

*За повну розгорнуту відповідь на 3 питання студент отримує 10 балів:*

9-10 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

6-9 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

2-4 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

0-2 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

Максимальна кількість балів за екзамен становить 40 балів.

## 7.Рекомендовані джерела інформації

### 7.1. Основні джерела

1. Синиця С.В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб./ С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : ПНПУ, 2010. 244 с. <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/4073/1/Sinica1.pdf>

2. Методичні вказівки для виконання практичних і самостійних завдань з дисципліни «Фізичне виховання» (Аеробіка) (для студентів 1-2 курсів денної форми навчання усіх спеціальностей) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. : О. І. Четчикова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. 33 с. [http://eprints.kname.edu.ua/43293/1/2016%20%D0%BF%D0%B5%D1%87.%20261%D0%9C%20MV\\_aerobika.pdf](http://eprints.kname.edu.ua/43293/1/2016%20%D0%BF%D0%B5%D1%87.%20261%D0%9C%20MV_aerobika.pdf)

3. Бермудес Д. В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 216 с.

4. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н.І. Воловик – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 48 с. <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/18980/Volovik%20N.pdf;jsessionid=08A122977978EF494936BB6337BAE6B5?sequence=1>

### 7.2. Додаткові джерела

1. Оздоровчий вплив аеробіки на функціональний стан студентів медиків : метод. вказ. для студентів-медиків I–II курсу / упор. А.Г. Істомін, Т.О. Шандренко, М.В. Нікітін та ін. – Харків : ХНМУ, 2014. – 20 с.

2. ТУЛАЙДАН В.Г. Оздоровчий фітнес. – Львів, «Фест-Прінт». 2020. – 139 с./ Видання 2-е з контрольними питаннями і доповненнями/  
<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/31641/1/%D0%9E%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%87%D0%B8%D0%B9%20%D1%84%D1%96%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81.pdf>