

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій
імені С.З.Гжицького

Факультет ветеринарної гігієни, екології та права
Кафедра фізичного виховання, спорту і здоров'я

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету ветеринарної гігієни,
екології та права

Геннадій Р. Генеско

(прізвище та ініціали, підпис)

« 25 » 06 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОКЗ «Оздоровча фізична культура та фітнес»

(код і назва освітньої компоненти)

рівень вищої освіти	перший (бакалаврський) (назва освітнього рівня)
галузь знань	01 «Освіта педагогіка» (назва галузі знань)
спеціальність	017 – «Фізична культура і спорт» (назва спеціальності)
освітня програма	Фізична культура і спорт (назва)
вид дисципліни	вибіркова (обов'язкова / за вибором)

Робоча програма навчальної дисципліни

«Оздоровча фізична культура та фітнес»

для здобувачів вищої освіти

(назва)

першого рівня (бакалавр)

спеціальності

017 – «Фізична культура і спорт»

(освітній рівень)

(код та найменування спеціальності)

за освітньою програмою

Фізична культура і спорт

Укладачі:

Старший викладач кафедри фізичного виховання спорту і
здоров'я, майстер спорту.

(посада, науковий ступінь та вчене звання)

Ю.М.Сопіла

(ініціали та прізвище)

Робоча програма розглянута та схвалена на засіданні кафедри

фізичного виховання спорту і здоров'я

(назва кафедри)

протокол № 12 від «21» серпня 2021 року

завідувач кафедри

фізичного виховання спорту і здоров'я

(назва кафедри)

(підпис)

Семенів Б.С.

(прізвище та ініціали)

Погоджено навчально-методичною комісією

спеціальності

017 – «Фізична культура і спорт»

(назва спеціальності)

протокол № 6 від «23» серпня 2021 року

Голова НМКС

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Схвалено рішенням навчально-методичної ради

факультету ветеринарної гігієни, екології та права

(назва факультету)

протокол № 8 від «24» 06 2021 року

Голова НМРФ

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Ухвалено вченою радою факультету

протокол № 3 від «25» 06 2021 року

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З.Гжицького

Факультет ветеринарної гігієни, екології та права
Кафедра фізичного виховання, спорту і здоров'я

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету ветеринарної гігієни,
екології та права

(прізвище та ініціали , підпис)

« _____ » _____ 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОКЗ «Оздоровча фізична культура та фітнес»

(код і назва освітньої компоненти)

рівень вищої освіти	перший (бакалаврський) <small>(назва освітнього рівня)</small>
галузь знань	01 «Освіта педагогіка» <small>(назва галузі знань)</small>
спеціальність	017 – «Фізична культура і спорт» <small>(назва спеціальності)</small>
освітня програма	Фізична культура і спорт <small>(назва)</small>
вид дисципліни	вибіркова <small>(обов'язкова / за вибором)</small>

Робоча програма навчальної дисципліни

«Оздоровча фізична культура та фітнес»

для здобувачів вищої освіти

(назва)

першого рівня (бакалавр)

спеціальності

017 – «Фізична культура і спорт»

(освітній рівень)

(код та найменування спеціальності)

за освітньою програмою

Фізична культура і спорт

Укладачі:

Старший викладач кафедри фізичного виховання спорту і
здоров'я, майстер спорту.

Ю.М.Сопіла

(посада, науковий ступінь та вчене звання)

(ініціали та прізвище)

Робоча програма розглянута та схвалена на засіданні кафедри

фізичного виховання спорту і здоров'я

(назва кафедри)

протокол № _____ від «___» _____ 2021 року

завідувач кафедри

фізичного виховання спорту і здоров'я

(назва кафедри)

(підпис)

Семенів Б.С.

(прізвище та ініціали)

Погоджено навчально-методичною комісією

спеціальності

017 – «Фізична культура і спорт»

(назва спеціальності)

протокол № _____ від «___» _____ 2021 року

Голова НМКС

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Схвалено рішенням навчально-методичної ради

факультету ветеринарної гігієни, екології та права

(назва факультету)

протокол № _____ від «___» _____ 2021 року

Голова НМРФ

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Ухвалено вченою радою факультету

протокол № _____ від «___» _____ 2021 року

**1. Опис навчальної дисципліни
«Оздоровча фізична культура та фітнес»**

Найменування показників	Всього годин	
	Денна форма здобуття освіти	Заочна форма здобуття освіти
Кількість кредитів/годин	4/120	4/120
Усього годин аудиторної роботи	48	
в т.ч.:		
• лекційні заняття, год.	16	6
• практичні заняття, год.	32	8
• лабораторні заняття, год.		
• семінарські заняття, год.		
•		
Усього годин самостійної роботи	72	106
Вид контролю	залік	

Частка аудиторного навчального часу студента у відсотковому вимірі:

для денної форми навчання – 35,6%;

для заочної форми навчання – 13,5%

2. Предмет, мета та завдання навчальної дисципліни

2.1. Предмет, мета та вивчення навчальної дисципліни.

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Оздоровча фізична культура та фітнес» включає в себе обсяги знань, що повинні засвоїти здобувачі вищої освіти:

- алгоритм вивчення навчального матеріалу дисципліни;
- необхідне методичне забезпечення;
- складові та технологію оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти;
- правильний підбір інвентаря та обладнання для занять з оздоровчої фізичної культури та фітнесу;
- вміння оцінювати стан здоров'я, фізичну та функціональну підготовленість.

Метою навчальної дисципліни є надання здобувачам вищої освіти теоретичних знань та сформувати у них практичні навички щодо організації та проведення занять з використанням сучасних фітнес-технологій.

Вивчення навчальної дисципліни «Оздоровча фізична культура та фітнес» ґрунтується на таких засвоєних навчальних дисциплінах: гімнастика з методикою викладання, анатомія людини з основами динамічної морфології, фізіологія людини та фізіологічні основи фізичного виховання.

Здобуті знання з «Оздоровча фізична культура та фітнес» є основою для вивчення наступних навчальних дисциплін: проходження практики, ознайомлення з методиками тренувань та навчань, прищеплення вмінь використовувати набуті знання на практиці.

У результаті здобувач вищої освіти **повинен знати:**

1. теоретичний матеріал в обсязі програми;
2. значення і місце оздоровчої фізичної культури та фітнесу у системі фізичного виховання;
3. структуру занять з оздоровчої фізичної культури та фітнесу;
4. характер дозування навантажень та розподіл засобів в різних частинах занять оздоровчою фізичною культурою та фітнесом;
5. перелік потенційно-небезпечних вправ з точки зору травматизму;
6. особливості добору музичного супроводу для проведення занять;

7. методика дозування навантажень;
8. методика навчання аеробним вправам на заняттях оздоровчої фізичної культури та фітнесу;
9. вимоги до знань та умінь тренера з оздоровчої фізичної культури та фітнесу.

У результаті здобувач вищої освіти **повинен уміти:**

1. застосовувати знання з дисципліни «Оздоровча фізична культура та фітнес» у теорії та практиці спортивної діяльності;
2. складати комплекси вправ для проведення занять з оздоровчої фізичної культури та фітнесу;
3. підбирати інвентар та обладнання для занять з оздоровчої фізичної культури та фітнесу;
4. оцінювати стан здоров'я, фізичну та функціональну підготовленість тих хто займається оздоровчою фізичною культурою та фітнесом;
5. надати долікарську допомогу.

2.2. Завдання навчальної дисципліни (ЗК, СК(ФК)).

Вивчення навчальної дисципліни «Оздоровча фізична культура та фітнес» передбачає формування у здобувачів вищої освіти необхідних компетентностей.

Загальні компетентності:

1. Здатність самостійно набувати нові знання на основі новітніх технологій. (ЗК 2)
2. Здатність до ефективного комунікування та до представлення складної комплексної інформації використовуючи інформаційно-комунікаційні технології та відповідні термінології. (ЗК 8)
3. Дотримання етичних принципів як з погляду професійної толерантності, так і з погляду розуміння можливого впливу удосконалення системи фізичного виховання на соціальну сферу. (ЗК14)

Спеціальні (фахові) компетентності:

1. Здатність аналізувати закономірності фізичного виховання тих, хто займається, з погляду фундаментальних специфічних принципів і знань, а також на основі від-повідних медико-біологічних, психофізіологічних та математичних методів. (ФК 1)
2. Здатність оцінювати рівень навчальних досягнень з фізичного виховання з чітким прогнозуванням успішності та перспективності тих, хто займається. (ФК 3)
3. Здатність описати широке коло закономірностей у процесі навчання фізичної культури на основі врахування індивідуальних особливостей тих, хто займається. (ФК 8)

2.3. Програмні результати навчання (ПРН)

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен бути здатним продемонструвати такі результати навчання:

1. Здатність оцінювати навчальну діяльність тих, хто займається, та їх здатність до самооцінки і самоконтролю, бачити особистість учня загалом у взаємозв'язку того, про що він говорить, думає і які його вчинки, використовувати набуті знання та передовий досвід та володіти культурою педагогічного спілкування. (ПРН 8)
2. Уміння володіти культурою мовлення, засобами невербального спілкування (міміка, жести, тощо) і використовувати їх в процесі фізичного виховання. (ПРН 9)
3. Здатність визначати ефективність різних режимів м'язової діяльності, виявити доступні навантаження для тих, хто займається, під час виконання різних за характером та інтенсивністю фізичних вправ, оцінити динаміку показників фізіологічних функцій, термінових і кумулятивних ефектів, досягнутих в наслідок фізичних навантажень. (ПРН 11)

3. Структура навчальної дисципліни

3.1. Розподіл навчальних занять за розділами дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	Денна форма здобуття освіти (ДФЗО)						Заочна форма здобуття освіти (ЗФЗО)					
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Розділ 1												
Теоретичні відомості щодо сучасних фітнес- технологій												
Тема 1. Вступ. Предмет курсу «Оздоровча фізична культура та фітнес». Основні поняття сучасних фітнес-технологій. Історія встановлення розвитку оздоровчих систем. Основні поняття сучасних фітнес-технологій.	6		2			4	6	2				4
Тема 2. Передумови виникнення та розвитку оздоровчої фізичної культури та фітнес-технологій, оздоровчо-рекреаційної спрямованості. Історія встановлення та розвитку оздоровчих систем.	8	2	2			4	4					4
Тема 3. Загальна характеристика поняття «фітнес». Історія виникнення фітнесу. Класифікація напрямків аеробіки.	6	2	2			8	4					4
Тема 4. Технології рухової активності аеробного спрямування. Аеробіка як один із видів сучасних фітнес-технологій. Класифікація напрямків аеробіки.	6	2	2			4	8		2			6
Тема 5. Класифікація видів оздоровчої аеробіки. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в	8		4			4	8		2			6

оздоровчій аеробіці. Вплив занять оздоровчої аеробіки на функціональні системи організму людини.												
Тема 6. Технології рухової активності аеробного та змішаного спрямування. Вплив занять аеробного та змішаного спрямування на функціональні системи організму людини.	4		2			6	6					6
Тема 7. Фітнес технології, засновані на оздоровчих видах гімнастики. Вплив занять гімнастикою на організм людини.	4		2			6	4					4
Тема 8. Основи фітнесу та аеробіки. Види оздоровчих технологій.	6		2			4	4					4
Разом:	64	6	18			40	44	2	4			38

Розділ 2.

Організація та методика проведення занять з використанням сучасних фітнес технологій.

Тема 1. Структура та зміст програм з фітнесу. Технології створення та впровадження фітнес-програм серед населення.	8		2			4	10	2				8
Тема 2. Особливості техніки виконання вправ під час занять сучасними технологіями. Типи та структура занять з Методика побудови комплексів вправ.	8	2	2			4	10					10
Тема 3. Особливості методики проведення атлетичної гімнастики. Характеристика основних термінів. Основні засоби атлетичної гімнастики. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики.	8	2	2			6	12					12
Тема 4. Особливості методики проведення комплексів вправ на розтягування м'язів (стретчінг). Функ-	8	2	2			4	12					12

ції та завдання стретчінг гімнастики. Вимоги до складання комплексів вправ стретчінг гімнастики. Пілатес, як один із напрямків фітнесу. Вплив занять за системою пілатес на організм людини. Профілактика порушень постави та методи її корекції засобами пілатесу.												
Тема 5. Особливості методики проведення занять з аквафітнесу. Характеристика основних термінів. Компоненти аквафітнесу. Структура і зміст занять з аквафітнесу. Основні рухи аква-аеробіки. Вимоги до проведення занять з аква-аеробіки (загальний обсяг навантаження, інтенсивність тем), контроль адекватності навантажень.	10		2			8	12		2			10
Разом:	42	6	10			26	56	2	2			52
Розділ 3.												
Контроль та самоконтроль												
під час занять оздоровчими видами фізичної культури та фітнесу												
Тема 1. Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій. Мета та завдання контролю. Методи первинного контролю, оперативного контролю за оздоровчим ефектом занять. Особливості методики проведення етапного контролю під час використання фітнес технологій. Основи самоконтролю.	14	4	4			6	20	2	2			16
Разом:	14	4	4			6	20	2	2			16
УСЬОГО ГОДИН:	120	16	32			72	120	6	8			106

3.2 . Лекційні заняття

№ з/п	Назви тем та короткий зміст за навчальною програмою	Кількість годин	
		ДФЗО	ЗФЗО
Розділ 1			
Теоретичні відомості щодо сучасних фітнес- технологій			
1	<p>Лекція 1. Вступ до курсу «Оздоровча фізична культура та фітнес». Нові технології у фізичному вихованні та спорті.</p> <p>1.Особливості оздоровчої фізичної культури та фітнес, як навчальної дисципліни. Основні поняття та визначення.</p> <p>2.Характеристика стану здоров'я аселення України та його взаємозв'язок зі способом життя.</p> <p>3.Історія виникнення фітнесу.</p> <p>4.Що таке фітнес, його мета та завдання.</p> <p>5.Класифікація фітнес-програм.</p> <p>6.Структура та зміст фітнес-програм.</p> <p>7.Оздоровчий вплив фітнесу на організм.</p>	2	2
2	<p>Лекція 2. Характеристика фітнес–програм аеробного спрямування.</p> <p>1.Тренувальні програми, які засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості.</p> <p>2.Базова (класична) аеробіка. Історія її виникнення. Основні базові кроки, які використовують в аеробіці. Заборонені вправи на заняттях з оздоровчої аеробіки.</p> <p>3.Структура заняття з аеробіки.</p> <p>4.Основні методи, які використовуються при проведенні занять аеробікою.</p> <p>5.Вплив аеробіки на організм людини.</p>	2	
3	<p>Лекція 3. Характеристика фітнес-програм оздоровчого та східно-європейського спрямування.</p> <p>1.Танцювальна аеробіка оздоровчого спрямування (фанк, кардіофанк, хіп-хоп, латина-аеробіка, рок-н-рол-аеробіка, джаз-аеробіка, східні танці, аероденс.</p> <p>2.Характеристика популярних видів аеробіки з використанням предметів.</p> <p>3.Характеристика фітнес-програм зі стретчингу.</p> <p>4.Фітнес-програми східно-європейського спрямування.</p>	2	
Розділ 2.			
Організація та методика проведення занять з використанням сучасних фітнес технологій.			
4	<p>Лекція 4. Характеристика фітнес-програм силового спрямування. Стренфлекс.</p> <p>1.Загальна характеристика фітнес-програм силового спрямування.</p> <p>2.Різновиди фітнес-програм силового спрямування.</p> <p>3.Стренфлекс, характеристика та правила змагань.</p> <p>4.Загальні вправи стренфлексу.</p>	2	2
5.	<p>Лекція 5. Характеристика фітнес програм у воді.</p> <p>1.Історія виникнення та розвитку аквафітнесу.</p> <p>2.Мета та завдання аквафітнесу.</p> <p>3.Основні напрямки та різновиди аквафітнесу.</p> <p>4.Структура та зміст занять.</p> <p>5.Оздоровчі властивості водного середовища.</p>	2	

6.	Лекція 6. Фітнес-програми, засновані на косметичних видах оздоровчої гімнастики (шейпінг, пілатес, бодіфлекс, каланетика). 1.Шейпінг, як система фізичного та духовного вдосконалення. 2.Зміст шейпінг-програм. 3.Поняття «шейпінг-моделі». 4.Шейпінг харчування. Енергетичний баланс. 5.Раціон та режим харчування для створення катаболічних умов. 6.Раціон та режим харчування для створення анаболічних умов. 7.Оздоровча система Пілатес. 8.Оздоровча система Бодіфлекс.ї 9.Оздоровча система Калланетика.	2	
Розділ 3. Контроль та самоконтроль під час занять оздоровчими видами фізичної культури та фітнесу			
7.	Лекція 7. Контроль і самоконтроль під час занять оздоровчими видами аеробіки. 1.Контроль за станом здоров'я особи під час занять фізичними вправами. 2.Визначення фізичного розвитку. 3.Оцінка функціонального стану та адаптація організму до фізичних навантажень. 4.Методи дослідження рухових якостей. 5.Самоконтроль у фізичному вихованні. 6.Перетренування та перенапруга під час занять фізичними вправами.	2	2
8.	Лекція 8. Організація та проведення спортивних змагань – невід'ємна частина фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості. 1.Спортивні змагання як невід'ємна частина фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості 2.Організація і проведення спортивних змагань. 3.Основи суддівства.	2	
	Всього:	16	6
	Разом:	16	6

3.3 . Теми практичних занять

№	Назва теми	К-ть годин	
		ДФЗО	ЗФЗО
Розділ 1 Теоретичні відомості щодо сучасних фітнес- технологій			
1.	Передумови виникнення та розвитку фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості. Історія встановлення та розвитку оздоровчих систем.	2	
2.	Загальна характеристика поняття «фітнес». Історія виникнення фітнесу. Сучасний напрямок фітнесу.	4	
3.	Технології рухової активності аеробного спрямування. Аеробіка як один із видів сучасних фітнес-технологій. Класифікація напрямків аеробіки.	4	2
4.	Технології рухової активності аеробного та змішаного спрямування на функціональні системи організму людини.	4	2

	Всього:	14	4
Розділ 2. Організація та методика проведення занять з використанням сучасних фітнес технологій.			
5.	Структура та зміст програм з фітнесу. Технології створення та впровадження фітнес програм серед населення.	4	
6.	Особливості техніки виконання вправ під час занять сучасними фітнес технологіями. Типи та структура занять з фітнесу. Методика побудови комплексів вправ.	4	
7.	Особливості методики проведення атлетичної гімнастики, виникнення атлетичної гімнастики та характеристика основних термінів. Основні засоби та методики проведення занять з атлетичної гімнастики.	4	2
	Всього:	12	2
Розділ 3. Контроль та самоконтроль під час занять оздоровчими видами фізичної культури та фітнесу			
8.	Особливості методики проведення комплексів вправ на розтягнення м'язів (стретчінг). Функції, завдання та вимоги до складання комплексів вправ з стретчінг гімнастики. Вплив занять з пілатесу на організм людини. Профілактика порушень постави та методи її корекції.	4	
9.	Мета та завдання контролю. Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес-технологій. Основи самоконтролю.	2	2
	Всього:	6	2
	РАЗОМ:	32	8

3.4 . Тематична самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		ДФЗО	ЗФЗО
Розділ 1. Теоретичні відомості щодо сучасних фітнес-технологій			
1.	Реферат на тему: «Аеробіка як один із видів сучасних фітнес-технологій».	2	2
2.	Реферат на тему: «Історичні аспекти становлення та розвитку занять за системою «пілатес».	2	2
3.	Законспектувати інформацію доктора К.Купера щодо аеробіки.	2	4
4.	Підготувати комплекс вправ базової аеробіки.	2	2
5.	Скласти комплекс вправ за системою «пілатес».	2	2
	Всього:	10	12

Розділ 2. Організація та методика проведення занять з використанням сучасних фітнес-технологій.			
6.	Опрацювати наукові статті з питань дослідження впливу занять аквафітнесу на організм людини. Скласти комплекс вправ для занять аквафітнесом.	2	4
7.	Скласти комплекс вправ з атлетичної гімнастики для зміцнення м'язів рук, ніг, спини та м'язів черевного пресу.	2	2
8.	Підготувати комплекс вправ стретчинг гімнастики.	2	2
9.	Опрацювати три наукові статті з питань дослідження впливу занять з використанням технологій фітнесу на організм людини та здійснити порівняльний аналіз.	2	4
	Всього:	8	12
Розділ 3. Вправи у висах та упорах, вправи в рівновазі			
10.	Підготувати реферат на тему: «Історія виникнення викладання спортивної аеробіки».	2	4
11	Скласти комплекс вправ зі спортивної аеробіки.	2	4
	Всього:	4	8
	Підготовка до навчальних занять та контрольних заходів	50	74
	Всього:	72	106

4. Індивідуальні завдання

З метою покращення успішності здобувачів вищої освіти та підвищення його балів за поточний контроль, протягом семестру їм може додатково надаватися індивідуальне завдання, (написання реферату і виконання описових завдань) з таких тем:

1. Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять з використанням циклічних вправ.
2. Технологія проведення оздоровчо-рекреаційних занять з використанням оздоровчих видів гімнастики.
3. Технологія проведення оздоровчо-рекреаційних занять з використанням різних видів танців та фітнесу.
4. Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять у водному середовищі.
5. Анімаційні технології організації і проведення занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

5. Методи навчання

Використовуються лекції, практичні заняття, самостійна робота та індивідуальні завдання (пояснення, вказівка, нагадування, розбір); методи наочності (відео демонстрація, спостереження, кінограма, ілюстрація); безпосередня допомога студентам (в прийнятті пози, у виконанні окремих рухів та дій); засоби зворотного зв'язку.

Для перетворення рухового уявлення в дії використовують практичні спроби виконання дій. При цьому провідну роль має метод цілісної вправи та метод розчленованої вправи. Обидва методи взаємопов'язані доповнюють один одного та вимагають методу повторності. Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності.

6. Методи контролю

Контроль знань і умінь здобувачів вищої освіти з дисципліни «Оздоровча фізична культура та фітнес» здійснюють згідно з кредитно-модульною системою організації навчального процесу.

Рейтинг здобувача вищої освіти із засвоєння дисципліни визначається за 100 бальною шкалою. Він складається з рейтингу поточного контролю, для оцінювання якого призначається 100 балів, і рейтингу підсумкового контролю (залік) – 100 балів, між якими обчислюється середнє арифметичне.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку рівня теоретичної підготовленості здобувача вищої освіти. Об'єктами такого контролю є проведення студентами учбової практики на практичних заняттях, відвідування занять та результати модельних контрольних робіт – тестових завдань.

Проміжний контроль. Поводиться за результатами модульних контрольних робіт для перевірки рівня теоретичної підготовленості здобувача вищої освіти.

Проведення контролю за розділами – контроль рівня знань передбачає виявлення опанування здобувачем вищої освіти навчального матеріалу за темами. Знання оцінюються за 4-бальною системою за національною шкалою.

Розділ проводиться тричі по закінченню кожного з розділів за системою оцінювання за шкалою ECTS (тестові завдання).

Оцінювання виконання індивідуального завдання проводиться у вигляді додаткових бонусних балів за 10-бальною системою.

Якість виконання індивідуального завдання оцінюється за такими критеріями:

- вміння написати план-конспект уроку(заняття) по оздоровчій фізичній культурі та фітнесу;
- самостійне проведення уроку (заняття) з оздоровчої культури та фітнесу для різних вікових груп.

Підсумковий контроль. Знання оцінюються за 4-бальною системою за національною шкалою та за системою оцінювання за шкалою ECTS (тестові завдання).

Оцінювання знань здобувачів вищої освіти. Враховує види занять, які згідно з програмою дисципліни «Оздоровча фізична культура та фітнес» передбачають лекційні, практичні заняття, а також самостійну роботу та виконання індивідуального завдання. Контрольні заходи для здобувачів вищої освіти денного навчання включають поточний, проміжний і підсумковий контроль.

Перевірка і оцінювання знань здобувачів вищої освіти проводиться в таких формах:

- оцінювання підготовки тем практичних занять;
- проведення контролю знань за розділами;
- проведення підсумкового контролю.

Для оцінювання знань використовують чотирибальну національну шкалу та стобальну шкалу оцінювання ECTS. Згідно з методикою переведення показників успішності знань студентів обидві оцінки можуть бути переведені у відповідну систему за шкалою.

7. Критерії оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти **Критерії оцінювання здобувачів вищої освіти денної форми здобуття освіти**

Контроль результатів навчання здобувачів вищої освіти є необхідним елементом освітнього процесу. Суть контролю полягає у виявленні та вимірюванні компетентностей здобувачів вищої освіти, у взаємопов'язаній діяльності викладача і здобувача вищої освіти.

Оцінювання результатів навчання студентів здійснюється шляхом проведення поточного та підсумкового контролю.

Оцінювання результатів навчання проводиться в балах, максимальна кількість яких за кожний підсумковий контроль становить 100. Кожній сумі балів відповідає оцінка за національною шкалою та шкалою ECTS (табл. 1).

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену
90 – 100	A	відмінно
80-89	B	добре
70-79	C	
65-69	D	
60-64	E	задовільно
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Максимальна кількість балів протягом семестру становить 100:

$$100 \text{ (ПК)} = 100, \text{ де:}$$

100 (ПК) – 100 максимальних балів з поточного контролю, які може набрати студент за семестр.

Результати поточного контролю оцінюються за чотирибальною системою:

5 – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає, глибоко і всебічно розкриває зміст, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу. Правильно вирішив 90% тестових завдань.

4 – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. Правильно вирішив більшість тестових завдань.

3 – у цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішив половину тестових завдань.

2 – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхнево (без аргументації та обґрунтування) викладає, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності, правильно вирішив меншість тестових завдань.

$$ПК = \frac{100 \cdot CA3}{5} = 20 \cdot CA3.$$

За підсумками семестрового контролю в залікову відомість здобувачу вищої освіти у графі «за національною шкалою» виставляється оцінка «зараховано/незараховано». Присутність студента при виставленні підсумкової оцінки не обов'язкова, якщо ним виконані усі передбачені види робіт.

Контроль оцінювання студентів заочної форми здобуття освіти

Успішність студента оцінюється шляхом проведення поточного та підсумкового контролю (залікового контролю). Максимальна кількість балів за кожний заліковий кредит з навчальної дисципліни, яку може отримати студент протягом семестру, становить 100.

Дані про успішність студента заносяться викладачами у «Журнал обліку відвідування занять та контролю успішності студентів», «Залікову відомість», «Екзаменаційну відомість».

Розподіл балів для дисциплін, які завершуються **заліком**:

$$30 \text{ (ПК)} + 70 \text{ (ТСР)} = 100$$

30 (ПК) – 30 максимальних балів з поточного контролю (ПК), які може набрати студент під час настановної та лабораторно-екзаменаційної сесії.

70 (ТСР) – бали за виконання тематичної самостійної роботи у міжсесійний період за програмою курсу.

Поточний контроль може проводитись у формі усного опитування, письмового експрес-контролю (наприклад, на лекціях), комп'ютерного тестування, виступів студентів при обговоренні питань на семінарських заняттях тощо.

8. Навчально-методичне забезпечення.

1. Робоча програма навчальної дисципліни.
2. Конспект лекцій із дисципліни.

9. Рекомендована література

Базова

1. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Львів, ПП «Кварт», 2011. – 303 с.

2. Базилук Т. А. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студенток : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Тетяна Антонівна Базилук; МОНУ, НУФВСУ. – Київ, 2013. – 20 с.

3. Пилатес Дж. Х. Возвращение к жизни через Контрологию Пилатеса / Дж. Х. Пилатес, У. Дж. Миллер; пер. с англ. Е.Е. Смирнова. – К. : Саммит- Книга. – 2014. – 151 с.

4. Смирнова Е. Pilates для тех, кто о нёмничего не знает / Е. Смирнова // Первый образовательный журнал о пилатесе Pilates 4 you. – 2015. – № 6. – С 32-36.

5. Коломийцева О.Э. Формирование мотивации к занятиям физическим воспитанием студенток ВУЗа с опорой на Калланетику / О.Э. Коломийцева, А.Х. Дайнеко, 11 Д.А. Миргород // Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту. – 2015. – С. 157-162.

6. Саєнко В. Г. Фітнес на основі східних оздоровчих систем / В. Г. Саєнко, Г. В. Толчева, Н. С. Шабанова // Проблеми та перспективи розвитку культури здоров'я особистості в соціальному контексті : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – С. 116–121. 7. 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.

8. Эрл Р. В. Основы персональной тренировки / Р. В. Эрла, Т. Р. Бехль. – К: Олимпийская литература. – 2012. – 724 с.

9. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.

10. Шинкарьов С. І. Оздоровчі технології в системі фізичного виховання в позааудиторній роботі зі студентами вищих навчальних закладів / С. І. Шинкарьов, Г. В. Толчева // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровьенации в современных условиях : IX Междунар. науч.-практ. конф. – Луганск : Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2012. – С. 371–375.

11. Akinpelu A. O. Relationship Among Three Field Methods of Estimating Percent Body Fat in Young Adults /A. O. Akinpelu, C. A. Gbiri, Y. O. Banks, A. L. Oyeyemi // Journal of the Nigeria Society of Physiotherapy. – 2011., – №19. – P. 28 – 33.

12. Bellar D., Etheredge C., Judge L.W. The Acute Effects of Different Forms of Suspension Push-Ups on Oxygen Consumption, Salivary Testosterone and Cortisol and Isometric Strength. J Hum Kinet. 2018 Oct 15;64:77-85.

Допоміжна

1. Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 р. Керівникам вищих навчальних закладів. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення.

2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.

3. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.

4. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

11. Інформаційні ресурси

- 1.http://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/21212/3/%D0%86%D0%86_%D1%82%D0%BE%D0%BC.pdf
- 2.<https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-03/08koypa.pdf>
- 3.<http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/18980/1/Volovik%20N.pdf>
4. <http://journals.uran.ua/index.php/2220-7481/article/view/98511>