

СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ

«Фітнес-програми силової спрямованості»

1. Загальна інформація	
Назва факультету	Здоров'я та фізичного виховання
Освітня програма (галузь, спеціальність, рівень вищої освіти, форма навчання)	01 Освіта/Педагогіка, 014 Середня освіта (фізична культура), перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, денна форма навчання)
Навчальний рік	2020-2021
Назва дисципліни, код (електронна адреса на сайті ДВНЗ «УжНУ»)	
Кафедра (назва, адреса, телефон, e-mail)	Фізичного виховання, м. Ужгород, вул.І.Франка, буд. 1; 0509685512; kaf-sport@uzhnu.edu.ua
Керівник кафедри (контактний e-mail)	Маріонда Іван Іванович, kaf-sport@uzhnu.edu.ua
Рік навчання (рік, на якому реалізується вивчення дисципліни)	2020-2021
Семестр (семестр, у якому реалізується вивчення дисципліни)	7 семестр
Тип дисципліни/модулю (обов'язкова/ вибіркова)	вибіркова
Викладачі (імена, прізвища, наукові ступені і звання викладачів, які викладають дисципліну, контактний email)	Тимочко Олександр Іванович, ст. викладач oleksandr.tymochko@uzhnu.edu.ua
Особа, відповідальна за силабус (особа, якій слід надавати коментарі стосовно силабуса, контактний e-mail)	Тимочко Олександр Іванович, ст.викладач oleksandr.tymochko@uzhnu.edu.ua
Кількість кредитів ECTS	4
Кількість годин (лекції/ практичні заняття/ індивідуальна робота студента/самостійна робота)	8/52/60 – денна форма
Мова навчання	українська
Інформація про консультації	Консультації проводяться з 11.30 до 12.00 в робочі дні з використанням контактної, змішаної та дистанційної форм навчання
Адреса, телефон та регламент роботи бази практики, спортивного клубу... (у разі потреби)	

2. Коротка анотація до курсу

Загальна характеристика, короткий опис та особливості курсу:

Навчальна дисципліна «Фітнес-програми силової спрямованості» входить до циклу дисциплін професійної підготовки та розділу «Вибіркові дисципліни» ОП «Фізична культура» з спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура), першого (бакалаврського) рівня вищої освіти та за освітнім ступенем (ОС) «бакалавр».

Вона вивчається на денній формі протягом 7-го навчальних семестрів. Загалом дисципліна охоплює 120 годин або 4 навчальних кредитів. На денній формі навчання включає 4 теми лекційного матеріалу (8 години) та 26 тем лабораторних занять (52), а також 60 годин самостійної роботи. Формами контролю є: в 7 семестрі поточний контроль, два модульних контролю та підсумковий екзамен.

3. Мета і цілі курсу

Метою вивчення дисципліни є засвоєння студентами теоретичних знань і практичних навичок у спрямована на здобуття студентами теоретичних знань і практичних вмінь та навичок з теорії і методики проведення занять з використанням фітнес-програм силової спрямованості, необхідних для роботи в спортивних секціях, фітнес-центрах спортивних ліцеях, командах ДСТ тощо.

Цілі навчання передбачають формування відповідних знань, умінь, загальних та професійних компетентностей.

4. Компетентності, формування яких забезпечується вивченням дисципліни

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни підсилить можливість формування у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Загальних:

- здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу інформації на основі логічних аргументів та перевірених фактів (ЗК 1);
- здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом (ЗК-4);
- здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації (ЗК-5);
- здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення (ЗК 7).

Професійних:

- здатність здійснювати об'єктивний аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку фізичної культури населення (ПК 2);
- здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя (ПК 3);
- вміння визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для учнівської молоді та дорослого населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації, умов проведення занять та соціальних потреб (ПК 4);
- вміння здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять (ПК 5);
- вміння організувати і проводити тренувальний процес з учнівською молоддю з обраних видів спорту (ПК 6);
- вміння організувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань (ПК 7);
- вміння визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя,

<p>збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення (ПК 8);</p> <p>– здатність організовувати позакласну роботу з оздоровчих і спортивних видів рухової активності з дітьми та шкільною молоддю (ПК 9).</p>		
5. Очікувані результати навчання		
<p>Відповідно до освітньої програми, очікується що вивчення дисципліни підсилить можливість досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів:</p> <ul style="list-style-type: none"> – здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом (ПРН 2); – здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації (ПРН 3); – здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення (ПРН 5); – здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної (ПРН 7); – здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя (ПРН 10); – здатність здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять (ПРН 12); – здатність організовувати і проводити секційні заняття з обраного виду спорту (ПРН 13); – здатність організовувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань (ПРН 14); – здатність організовувати позакласну і позашкільну роботу з дітьми та шкільною молоддю (ПРН 16). 		
6. Передумови для вивчення навчальної дисципліни		
<p>Передумовами вивчення навчальної дисципліни є опанування таких навчальних дисциплін ОП:</p> <p>ОК17 «Вступ до спеціальності»;</p> <p>ОК18 «Теорія і методика фізичного виховання»; ОК19 «Фізкультурно-спортивні споруди»;</p> <p>ОК20 «Педагогіка фізичного виховання і спорту» ОК21 «Психологія фізичного виховання і спорту»</p> <p>ОК29 «Організація масових спортивних заходів в школі» ОК33 «Основи педагогічної майстерності».</p>		
7. Формат і обсяг курсу		
Формат курсу (вказіть денний, або заочний та кількість кредитів)	Денна форма/заочна форма	4 кредити (120 год.)
Вид занять	Кількість годин	Кількість груп
лекції	8	1
практичні		
лабораторні	52	2
Індивідуальна робота		
самостійні	60	

8. Тематика та зміст курсу

Код виду занять	Тема. Зміст навчання	Код очікуваного результату навчання за ОП	Викладач
Л-1 (лекція-1)	Теоретичні і історичні відомості оздоровчого фітнесу .Фітнес силової спрямованості в системі оздоровчого фітнесу.	<i>ПРН 2,3,5,7</i>	Тимочко О.І.
Л-2	Характеристика різних видів силового фітнесу.	<i>ПРН 2,3,5,7,10</i>	Тимочко О.І.
Л-3	Біологічні аспекти та регулювання навантаження під час занять фітнес-програмами силової спрямованості.	<i>ПРН 2,3,7,12</i>	Тимочко О.І.
Л-4	Методика проведення занять з використанням фітнес програм силової спрямованості за віковими категоріями та статевими ознаками.	<i>ПРН 2,7,10,12,13,14,16</i>	Тимочко О.І.
лаб-1 (лабораторне заняття 1)	Теоретичні відомості оздоровчого фітнесу силової спрямованості. Підготовка місць заняття, приладів, обладнання Заходи безпеки.	<i>ПРН 2,3,5,7,10,12</i>	Тимочко О.І.
лаб-2	Вивчення базових вправ для розвитку м'язів ніг.	<i>ПРН 2,3,5,7,12,16</i>	Тимочко О.І.
лаб-3	Вивчення базових вправ для розвитку м'язів плечового поясу та грудних м'язів	<i>ПРН 2,3,5,7,10,12</i>	Тимочко О.І.
лаб -4	Вивчення базових вправ для розвитку м'язів спини	<i>ПРН 2,3,5,7,12,14,16</i>	Тимочко О.І.
лаб -5	Вивчення базових вправ для розвитку м'язів черевного пресу та кору.	<i>ПРН 2,3,5,7,12,16</i>	Тимочко О.І.
лаб -6	Побудова заняття з використанням комплексу базових вправ для розвитку сили м'язів всього тіла	<i>ПРН 2,3,5,7,10,12</i>	Тимочко О.І.
лаб -7	Побудова заняття з використанням комплексу базових вправ для окремих м'язових груп	<i>ПРН 2,3,5,7,12,16</i>	Тимочко О.І.
лаб -8	Вивчення базових вправ з використанням петель TRX.	<i>ПРН 2,3,5,7,12,14,16</i>	Тимочко О.І.
лаб -9	Побудова заняття з використанням комплексу базових вправ з петлями TRX для окремих м'язових груп	<i>ПРН 2,3,5,7,12,14,16</i>	Тимочко О.І.
лаб -10	Вивчення базових вправ з важкої атлетики	<i>ПРН 2,3,5,7,12,16</i>	Тимочко О.І.
лаб -11	Побудова заняття з використанням комплексу базових вправ з важкої атлетики .	<i>ПРН 2,3,5,7,12,16</i>	Тимочко О.І.
лаб -12	Вивчення базових вправ гирьового спорту	<i>ПРН 2,3,5,7,12,16</i>	Тимочко О.І.
лаб-13	Модульний контроль 1	<i>ПРН 2,3,5,7,10,12</i>	Тимочко О.І.
лаб-14	Оздоровчий фітнес з довільними вагами. - відпрацювання вправ вивчених попередньо;	<i>ПРН 2,3,5,7,12,16</i>	Тимочко О.І.
лаб-15	- методика розвитку сили засобами оздоровчого фітнесу;	<i>ПРН 2,3,5,7,12,14,16</i>	Тимочко О.І.
лаб-16	- побудова та виконання комплексу вправ з гантелями;	<i>ПРН 2,3,5,7,12,14,16</i>	Тимочко О.І.

лаб -17	- побудова та виконання комплексу вправ з із штангою та гириями.	<i>ПРН 2,3,5,7,12,16</i>	Тимочко О.І.
лаб-18	Силовий фітнес з використанням силових тренажерів. - повторення теоретичних питань; - вивчення властивостей силових тренажерів; - вивчення рухів на силових тренажерах; - побудова та виконання комплексу вправ на силових тренажерах Силовий фітнес з використанням кардіо-тренажерів. - вивчення властивостей кардіо-тренажерів; - вивчення рухів на кардіо-тренажерах; - побудова та виконання комплексу вправ на кардіо-тренажерах.	<i>ПРН 2,3,5,7,12,16</i>	Тимочко О.І.
лаб-19	Комбіноване силове тренування. - повторення вивченого попереднього матеріалу; побудова та виконання комплексу вправ комбінованого силового тренування (з використанням довільних вагів, силових та кардіо тренажерів) Складання комплексів вправ для різних типів будови тіла - комплекс для ектодорфів - комплекс для ендоморфів	<i>ПРН 2,3,5,7,12,16</i>	Тимочко О.І.
лаб-20	Особливості фітнес програм силової спрямованості за віковими категоріями та. За віковими ознаками: - дитячий фітнес; - заняття оздоровчим фітнесом для підлітків; - для дорослих до 30 років;	<i>ПРН 2,3,5,7,12,16</i>	Тимочко О.І.
лаб-21	Особливості фітнес програм силової спрямованості за віковими категоріями. За віковими ознаками: - для дорослих до 30 - заняття оздоровчим фітнесом з чоловіками;	<i>ПРН ПРН 2,3,5,7,12,16</i>	Тимочко О.І.
лаб-22	Особливості фітнес програм силової спрямованості за віковими категоріями. - для людей 1 старшого віку (більше 50 років); - для людей 2 старшого віку (більше 60 років); - для людей похилого віку; - відпрацювання залікового комплексу вправ	<i>ПРН 2,3,5,7,12,16</i>	Тимочко О.І.
лаб-23	- відпрацювання залікового комплексу вправ - перевірка теоретичних знань;	<i>ПРН 2,3,5,7,12,16</i>	Тимочко О.І.
лаб-24	Особливості фітнес програм силової спрямованості за віковими категоріями та статевими ознаками. - Особливості тренування жінок та чоловіків.	<i>ПРН 2,3,5,7,12,16</i>	Тимочко О.І.
лаб-25	Практичний показ залікового комплексу вправ оздоровчого фітнесу	<i>ПРН 2,3,5,7,12,16</i>	Тимочко О.І.
лаб-26	Модульний контроль 2	<i>ПРН 2,3,5,7,12,16</i>	Тимочко О.І.
СР-1 (самостійна робота 1)	Теоретичні і історичні відомості оздоровчого фітнесу .Фітнес силової спрямованості в системі оздоровчого фітнесу.	<i>ПРН 2,3,5,7,12,16</i>	Тимочко О.І.

CP-2	Характеристика різних видів силового фітнесу.	<i>ПРН 2,3,5,7,10</i>	Тимочко О.І.
CP-3	Біологічні аспекти та регулювання навантаження під час занять фітнес-програмами силової спрямованості.	<i>ПРН 2,3,7,12</i>	Тимочко О.І.
CP-4	Методика проведення занять з використанням фітнес програм силової спрямованості за віковими категоріями та статевими ознаками.	<i>ПРН 2,7,10,12,13,14,16</i>	Тимочко О.І.
CP-5	Теоретичні відомості оздоровчого фітнесу силової спрямованості. Підготовка місць заняття, приладів, обладнання Заходи безпеки.	<i>ПРН 2,7,10,12,13,14,16</i>	Тимочко О.І.
CP-6	Вивчення базових вправ для розвитку м'язів ніг.	<i>ПРН 2,7,10,12,13,14,16</i>	Тимочко О.І.
CP-7	Вивчення базових вправ для розвитку м'язів плечового поясу та грудних м'язів	<i>ПРН 2,7,10,12,13,14,16</i>	Тимочко О.І.
CP-8	Вивчення базових вправ для розвитку м'язів спини	<i>ПРН 2,7,10,12,13,14,16</i>	Тимочко О.І.
CP-9	Вивчення базових вправ для розвитку м'язів черевного пресу та кору.	<i>ПРН 2,7,10,12,13,14,16</i>	Тимочко О.І.
CP-10	Побудова заняття з використанням комплексу базових вправ для розвитку сили м'язів всього тіла	<i>ПРН 2,7,10,12,13,14,16</i>	Тимочко О.І.
CP-11	Побудова заняття з використанням комплексу базових вправ для окремих м'язових груп	<i>ПРН 2,7,10,12,13,14,16</i>	Тимочко О.І.
CP-12	Вивчення базових вправ з використанням петель TRX.	<i>ПРН 2,7,10,12,13,14,16</i>	Тимочко О.І.
CP-13	Побудова заняття з використанням комплексу базових вправ з важкої атлетики .	<i>ПРН 2,7,10,12,13,14,16</i>	Тимочко О.І.
CP-14	Оздоровчий фітнес з довільними вагами. - відпрацювання вправ вивчених попередньо;	<i>ПРН 2,7,10,12,13,14,16</i>	Тимочко О.І.
CP-15	- методика розвитку сили засобами оздоровчого фітнесу;	<i>ПРН 2,7,10,12,13,14,16</i>	Тимочко О.І.
CP-16	- побудова та виконання комплексу вправ з гантелями;	<i>ПРН 2,7,10,12,13,14,16</i>	Тимочко О.І.
CP-17	- побудова та виконання комплексу вправ з із штангою та гирями.	<i>ПРН 2,7,10,12,13,14,16</i>	Тимочко О.І.
CP-18	Силовий фітнес з використанням силових тренажерів. - повторення теоретичних питань; - вивчення властивостей силових тренажерів; - вивчення рухів на силових тренажерах; - побудова та виконання комплексу вправ на силових тренажерах 2. Силовий фітнес з використанням кардіо-тренажерів. - вивчення властивостей кардіо-тренажерів; - вивчення рухів на кардіо-тренажерах; - побудова та виконання комплексу вправ на кардіо-тренажерах.	<i>ПРН 2,3,5,7,10,12</i>	Тимочко О.І.
CP-19	. Комбіноване силове тренування. - повторення вивченого попереднього матеріалу; побудова та виконання комплексу вправ	<i>ПРН 2,7,10,12,13,14,16</i>	Тимочко О.І.

	комбінованого силового тренування (з використанням довільних вагів, силових та кардіо тренажерів) 4.Складання комплексів вправ для різних типів будови тіла - комплекс для ектодорфів - комплекс для ендоморфів		
CP-20	Особливості фітнес програм силової спрямованості за віковими категоріями та. За віковими ознаками: - дитячий фітнес; - заняття оздоровчим фітнесом для підлітків; - для дорослих до 30 років;	<i>ПРН 2,7,10,12,13,14,16</i>	Тимочко О.І.
CP-21	Особливості фітнес програм силової спрямованості за віковими категоріями та. За віковими ознаками: - дитячий фітнес;	<i>ПРН 2,7,10,12,13,14,16</i>	Тимочко О.І.
CP-22	Особливості фітнес програм силової спрямованості за віковими категоріями та. За віковими ознаками: - дитячий фітнес; - заняття оздоровчим фітнесом для підлітків;	<i>ПРН 2,7,10,12,13,14,16</i>	Тимочко О.І.
CP-23	Особливості фітнес програм силової спрямованості за віковими категоріями. За віковими ознаками: - для дорослих до 30 років	<i>ПРН 2,7,10,12,13,14,16</i>	Тимочко О.І.
CP-24	Особливості фітнес програм силової спрямованості за віковими категоріями. За віковими ознаками: - для дорослих до 50 років.	<i>ПРН 2,7,10,12,13,14,16</i>	Тимочко О.І.
CP-25	Особливості фітнес програм силової спрямованості за віковими категоріями. - для людей 1 старшого віку (більше 50 років)	<i>ПРН 2,7,10,12,13,14,16</i>	Тимочко О.І.
CP-26	Особливості фітнес програм силової спрямованості за віковими категоріями. - для людей 2 старшого віку (більше 60 років) - для людей похилого віку;	<i>ПРН 2,7,10,12,13,14,16</i>	Тимочко О.І.
CP-27	Особливості фітнес програм силової спрямованості за віковими категоріями. - для людей похилого віку;	<i>ПРН 2,7,10,12,13,14,16</i>	Тимочко О.І.
CP-28	Особливості фітнес програм силової спрямованості за віковими категоріями та статевими ознаками. -Особливості тренування жінок.	<i>ПРН 2,7,10,12,13,14,16</i>	Тимочко О.І.
CP-29	Особливості фітнес програм силової спрямованості за віковими категоріями та статевими ознаками. - Особливості тренування чоловіків.	<i>ПРН 2,7,10,12,13,14,16</i>	Тимочко О.І.
CP-30	Аудиторні та поза аудиторні форми занять оздоровчим фітнесом, силовим фітнесом, оздоровчою гімнастикою	<i>ПРН 2,3,5,7,10,12</i>	Тимочко О.І.

Необхідно представити систему організації занять, використання інтерактивних методів, навчальні технології, що використовуються для передачі та засвоєння знань, умінь і навичок.

Лекційні заняття передують практичним заняттям і призначені для ознайомлення з змістом курсу. При проведенні лекційних занять використовується мультимедійна техніка для демонстрації основних положень лекції, а також засоби наочності: рисунки, графіки, діаграми, таблиці. Практичні заняття проводяться після лекційних занять і призначені для формування методичних умінь та навичок проведення занять (уроків) з використанням засобів ОРРА, а також для закріплення отриманих знань та формування вмінь використовувати набуті знання в практичній роботі. Основною формою навчання є контактне навчання. У разі потреби використовуються дистанційна форма навчання на платформах Zoom, Google Meet ін.

9. Засоби діагностики та критерії оцінювання результатів навчання

Поточний контроль

здійснюються під час проведення навчальних занять і мають на меті перевірку засвоєння студентами навчального матеріалу. Форми оцінювання поточної навчальної діяльності мають бути стандартизованими і включати контроль теоретичної та практичної підготовки

Код виду заняття	Спосіб поточного контролю результатів навчання	Критерії зарахування
Л-1-11	Перевірка конспектів лекцій;	Наявність конспектів лекцій

	Участь у обговоренні проблемних питань за темою лекційного заняття	Оцінка за активність
П-1-15; П- 16-25	Звіт про виконане домашнє завдання; Підготовка плану-конспекту заняття; Виконання методичного завдання.	1-5 балів 1-5 балів 1-5 балів
П-15, 25	Письмова робота, тестовий контроль.	1-60 балів

Підсумковий контроль

Загальна система оцінювання	Поточний модульний контроль/ підсумковий модульний контроль/ залік (6 семестр); Поточний модульний контроль / підсумковий модульний контроль/ екзамен (7 семестр);	
Шкали оцінювання	традиційна 4-бальна шкала, 100-бальна шкала, рейтингова шкала ECTS	
Умови допуску до підсумкового контролю	Студент відвідав усі практичні заняття і отримав не менше, ніж 35 балів за результатами модульного контролю	
Вид підсумкового контролю	Методика проведення підсумкового контролю	Критерії зарахування

<p>Підсумкова модульна оцінка</p>	<p>Підсумкова модульна оцінка визначається як середнє арифметичне результатів усіх модульних контролів та виставляється за 100-бальною шкалою, шкалою ECTS та національною шкалою. Переведення даних 100-бальної шкали у оцінки за національною шкалою та шкалою ECTS здійснюється в порядку, зазначеному в додатку 1 до Положення про оцінювання навчальних досягнень студентів УжНУ за кредитно-модульною системою. Студент, який за результатами модульних контролів отримав оцінку «F» (0-34 бали), повинен до проведення підсумкового (семестрового) контролю покращити цю оцінку принаймні до показника FX (≥ 35 балів) під час чергування викладачів на кафедрі.</p> <p>Без такого покращання він до підсумкового (семестрового) контролю не допускається. Оцінювання модульного контрольного тестування проводиться за 60 бальною шкалою з використанням тестових завдань. Пропонується 20 варіантів тестів по 10 питань в кожному варіанті. Всього 200 тестових завдань. На кожне питання дається 4 варіанти відповідей, всього 800 варіантів відповідей. Правильними можуть бути від одного до 4 відповідей. Вибрані всі правильні відповіді на одне питання оцінюються в 6 балів. Таким чином максимальна оцінка студента за модульне контрольне тестування - 60 балів. До цієї оцінки додається оцінка за модульне поточне оцінювання від 0 до 40 балів</p>	<p>Максимальна кількість балів - 100. Мінімальна кількість балів - 35</p>
-----------------------------------	---	---

Критерії оцінювання екзамену		
Екзамен	<p>Екзамен є заключним підсумковим контролем. Екзамен проводиться у формі усних відповідей на три питання екзаменаційного білету та відповідей на допоміжні питання. Критерії оцінювання відповідей викладені в Положенні про порядок та методику проведення семестрових (курсівих) Екзаменів і заліків в УжНУ https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/5952</p>	<p>Оцінка виставляється в трьох шкалах: національній (4-бальній); рейтинговій (100-бальній) та ECTS (A,B,C,D,E,FX,F)</p>
<p>Поточне оцінювання проводиться під час практичних занять. Оцінка складається з оцінок за виконання методичних завдань (1-5 балів за кожне виконане завдання), а також оцінок за участь в обговоренні методичних завдань презентаційних матеріалів (1-5 балів). Максимальна оцінка за виконання методичних завдань не може перевищувати 40 балів. До цієї оцінки додається оцінка за виконання письмової роботи: контрольних тестів (1-60 балів). Максимальна оцінка за кожне модульне оцінювання – 100 балів.</p>		
10. Політика курсу		
<p><i>Вказуються політика академічної доброчесності, специфічні особливості програми, що мають значення для курсу.</i></p> <p>Відповідно до Положення про академічну доброчесність здобувачі вищої освіти зобов'язані самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного та підсумкового контролю результатів навчання; викладачі повинні дотримуватися принципу меритократії - оцінювання студентів винятково на підставі їх знань і вмінь https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/12223</p>		

Література

Обов'язкова:

1. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб. пособ. / Ж. А. Белокопытова. – К. : НУФВСУ, 2006. – 72 с.
2. Виес Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск : Книжный дом, 2006. – 512 с.
3. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособ. / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.
4. Деревлева Е. Б. Гимнастическая аэробика / Е. Б. Деревлева, Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова. – М : Чистые пруды, 2008. – 32 с.
5. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
6. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом – Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К : Науковий світ, 2008. – 198 с.
7. Иваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Иваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
8. Евстафьев В. А. Опыт организации подготовки и повышения квалификации персонала сети спортивно-оздоровительных клубов «Планета фитнес» / В. А. Евстафьев // Термины и понятия в сфере физической культуры : I международный конгресс. – С-Пб., 2007. – С. 97-98.
9. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
10. Левицький В. В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / В. В. Левицький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 162-169.

Допоміжна

1. Губарева Е. С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики : дис. ... канд. наук по физ. воспит. и спорту : 24.00.02 / Елена Сергеевна Губарева – К., 2001. – 210 с.
2. Колесникова С. В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / С. В. Колесникова – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 157 с.
3. Милехина И. А. Формирование двигательной культуры студентов (на примере обучения ритмической гимнастике) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Ирина Алексеевна Милехина – Саратов, 2002. – 176 с.
4. Шандригось Г. А. Аеробіка, як навчальна дисципліна у підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту / Г. А. Шандригось // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – №6. – С. 3-5.
5. Шандригось Г. А. Використання засобів аеробіки у підготовці фахівців з фізичної культури / Г. А. Шандригось – Тернопіль : ТНТУ імені В. Гнатюка, 2005. – 43 с.

15. Інформаційні ресурси

1. Електронні варіанти лекцій, інтернет-ресурси

Укладач силабуса: Тимочко О.І. _____

Завідувач кафедри Маріонда І.І., к.пед.н., доцент _____