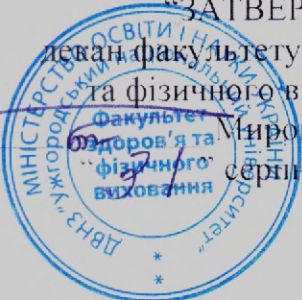


ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
декан факультету здоров'я
та фізичного виховання
Миронюк І. С.
серпень 2020 р.



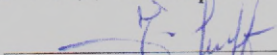
РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІТНЕС-ПРОГРАМИ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНості»

Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський) рівень
Галузь знань:	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність:	014 Середня освіта (Фізична культура)
Освітня програма:	Фізична культура
Статус дисципліни:	вибіркова
Мова навчання:	українська

Робоча програма «Фітнес-програми аеробної спрямованості» для здобувачів вищої освіти галузі знань 01 – Освіта/педагогіка, спеціальностей: 014 Середня освіта (Фізична культура).


Розробники: Тимочко О. ст., викладач кафедри фізичного виховання.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, Протокол № 1 від 28 серпня 2020 року

Завідувач кафедри ФВ  (Маріонда І.І.)

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання

Протокол № 9 від 28 серпня 2020 року

Голова науково-методичної комісії  (Ф.Г.Філак)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів 4	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Вибіркова	
	014 «Середня освіта (фізична культура) (шифр і назва)		
Модулів 2		Рік підготовки:	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ - _____ (назва)		4-й	
Загальна кількість годин - 120		Семестр	
		7-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – самостійної роботи студента - 1	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Лекції	
		8	
		Практичні, семінарські	
		Лабораторні	
		52	
		Самостійна робота	
		60	
Індивідуальні завдання: - год.			
Вид контролю: екзамен			

2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення дисципліни є ознайомити студентів з різними фітнес-програмами як однією із форм оздоровчої рухової активності, сформуванню систему знань про вплив фізичних навантажень на організм людини для розвитку загальної витривалості, силових якостей, гнучкості, швидкісних реакцій, спритності та координаційних здібностей.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Загальних:

- здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу інформації на основі логічних аргументів та перевірених фактів (ЗК 1);
- знання і розуміння значення та змісту обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті.(ЗК-2);
- здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації (ЗК-5);
- здатність у процесі навчання та при самостійній підготовці до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, вміння використовувати інформаційні та комунікаційні технології (ЗК 6);
- здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення (ЗК 7);
- здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної (ПК-10);

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 різних категорій 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 визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення (ПК-8).

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «я» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП):

- ОК 1 «Історія та культура України»;
- ОК 10 «Основи наукових досліджень»;
- ОК 17 «Вступ до спеціальності»;

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до ОП, вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних *результатів навчання (ПРН)*:

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
здатність і розуміння значення та змісту обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку	<i>ПРН 1</i>
здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом	<i>ПРН 2</i>
здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації	<i>ПРН 3</i>
здатність у процесі навчання та при самостійній підготовці до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, вміння використовувати інформаційні та комунікаційні технології	<i>ПРН 4</i>
здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення	<i>ПРН 5</i>
здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної	<i>ПРН 7</i>
здатність володіти глибокими знаннями фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, та здатність до використання закономірностей фізичного розвитку і вдосконалення для вирішення завдань фізичного виховання	<i>ПРН 8</i>
здатність здійснювати об'єктивний аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку фізичної культури населення	<i>ПРН 9</i>
здатність визначати перспективні шляхи використання засобів	<i>ПРН 11</i>

фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації і умов проведення занять	
здатність організовувати оздоровче-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань	<i>ПРН 12</i>
здатність визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення	<i>ПРН 15</i>
здатність володіти основами знань з використання ефективних методів дослідження і аналізу результатів у фізичній культурі та спорті, вміння здійснювати пошук спеціальної інформації у вітчизняній та іноземній літературі, знати базову спортивну термінологію на іноземній мові	<i>ПРН 20</i>
здатність здійснювати організацію та управління у сфері фізичної культури і спорту, володіти знаннями з техніки безпеки та профілактики травматизму	<i>ПРН 21</i>

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- виконання письмових завдань;
- виступи на семінарських заняттях;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- тести;
- залік;
- екзамен.
-

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: **виконання письмових завдань, виступи на практичних (семінарських) заняттях.**

Форма модульного контролю: **письмове тестування**

Форма підсумкового семестрового контролю: **залік.**

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами (табл.5.1).

Таблиця 5.1. Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS

СУМА БАЛІВ за 100-бальною шкалою	ОЦІНКА ECTS	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D		
60-63	E	задовільно	
35-59	FX	не задовільно з можливістю повторного складання	
1-34	F	не задовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

Загальна оцінка за один змістовий модуль складається з оцінок за результатами поточного модульного контролю та письмового тестування (табл. 5.2, 5.3).

Таблиця 5.2. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти денної форми навчання (модуль 1)

Поточне оцінювання та самостійна робота							Письмові завдання	Модульна контроль на робота	Сума
Т 1	Т 2-3	Т 4-5	Т 6-7	Т 8-9	Т 10-11	Т ¹²⁻¹³	5	60	100
5	5	5	5	5	5	5			

Таблиця 5.3. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти денної форми навчання (модуль 2)

Поточне оцінювання та самостійна робота							Письмові завдання	Модульна контроль на робота	Сума
Т 13	Т 14	Т 15	Т 16	Т 17	Т 18	Т 19	5	60	100
5	5	5	5	5	5	5			

Критерії модульного поточного оцінювання для денної форми навчання

Модульне поточне оцінювання проводиться під час практичних (семінарських) занять. Оцінка складається з оцінок за виступи на практичних (семінарських) заняттях (1-5 балів за кожен виступ), оцінок за участь в обговоренні виступів та презентаційних матеріалів (1-5 балів за обговорення виступу). Максимальна оцінка за виступи та обговорення не може перевищувати

35 балів. До цієї оцінки додається оцінка за виконання письмового завдання (1-5 балів). Максимальна оцінка за модульне поточне оцінювання – 40 балів (табл.5.4).

Таблиця 5.4. Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни для денної форми навчання

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1	
	Кількість балів	Максимальна кількість балів (сумарна)
Виступи на семінарських (практичних) заняттях	1-5	35
Виконання письмового завдання	1-5	5
Тестування	6	60
Разом		100

Критерії оцінювання модульного контрольного тестування для денної форми навчання

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

Екзамен є підсумковим контролем. Екзамен проводиться у формі усних відповідей на 3 питання екзаменаційного білету та відповідей на допоміжні питання.

При цьому необхідно керуватися таким:

Критерії оцінювання усних відповідей на питання екзаменаційного білету:

Оцінку **«зараховано» (90-100 балів, А)** заслуговує студент, який:

- всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом;
- вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях;
- засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою;
- засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває;
- вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію;
- самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.

Оцінку **«зараховано» (82-89 балів, В)** – заслуговує студент, який:

- повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі

відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях;

- має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування;

- під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;

Оцінку **«зараховано» (74-81 бал, C)** заслуговує студент, який:

- в загальному роботу виконав, але відповідає на екзамені з певною кількістю помилок;

- вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність;

- опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою;

Оцінку **«зараховано» (64-73 бали, D)** – заслуговує студент, який:

- знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії;

- виконує завдання непогано, але зі значною кількістю помилок;

- ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою;

- допускає на заняттях, чи екзамені помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

Оцінку **«зараховано» (60-63 бали, E)** – заслуговує студент, який:

- володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовольняє мінімальні критерії. Знання мають репродуктивний характер.

Оцінка **«не зараховано» (35-59 балів, FX)** – виставляється студенту, який: виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань.

Оцінку **«не зараховано» (35 балів, F)** – виставляється студенту, який:

- володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім;

- допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених програмою;

- не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисципліни.

При виставленні оцінки враховуються результати навчальної роботи студента протягом семестру.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

№ теми	НАЗВА ТЕМИ ЗАНЯТТЯ ТА РОЗДІЛИ
Модуль 1. АЕРОБІКА ТА ГІМНАСТИКА ЯК ВИД ФІТНЕСА	
1	Тема 1. Теоретичні і історичні відомості фітнесу.
2	Тема 2. Характеристика різних видів фітнесу
3	Тема 3. Організація навчально-тренувальних занять з фітнесу
4	Тема 4. Особливості методики занять з фітнесу та аеробіки
Модуль 2. ФІТНЕС ПРОГРАМИ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ	
5	Тема 5. Біологічні аспекти та регулювання навантаження під час занять оздоровчим фітнесом.
6	Тема 6. Фітнес програми аеробної спрямованості з використанням тренажерів та обтяжень.
7	Тема 7. Методика проведення занять з використанням фітнес програм аеробної спрямованості за віковими категоріями та статевими ознаками.
8	Тема 8. Аудиторні та поза аудиторні форми занять

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма/ заочна					
	усього	у тому числі				
лекції		практ.	лабор.	інд.р.	сам.р.	
1	2	3	4	5	6	7
МОДУЛЬ 1. ФІТНЕС ПРОГРАМИ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ЯК ВИД ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ						
Аеробіка та гімнастика як види оздоровчого фітнесу						
Тема 1. Теоретичні і історичні відомості оздоровчого фітнесу.	12	2		2	-	8
Тема 2. Характеристика різних видів фітнесу	6	2		-	-	4
Тема 3. Організація навчально-тренувальних занять з оздоровчого фітнесу	24			12		12
Тема 4. Особливості методики оздоровчих занять з фітнесу та аеробіки	24			12	-	12
<i>Модульний контроль</i>	2	-		2	-	

**МОДУЛЬ II..ФІТНЕС ПРОГРАМИ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНOSTI
ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ
ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ**

Силовий фітнес

Тема 5. Біологічні аспекти та регулювання навантаження під час занять оздоровчим фітнесом.	16	2		6	-	8
Тема 6. Фітнес програми аеробної спрямованості з використанням тренажерів та обтяжень.	10			4	-	6
Організація тренувального процесу під час проведення фітнес програм аеробної спрямованості.						
Тема 7. Методика проведення занять з використанням фітнес програм аеробної спрямованості за віковими категоріями та статевими ознаками.	18	2		10	-	6
Тема 8. Аудиторні та поза аудиторні форми занять	6			2		4
<i>Модульний контроль</i>	2	-		2	-	-
Всього год.	120	8		52		60

6.3. Теми лабораторних занять

Назва теми		К-ть годи н
1.	Теоретичні відомості оздоровчого фітнесу. Підготовка місць заняття, приладів, обладнання Заходи безпеки.	2

2.	<p>Організація навчально-тренувальних занять з оздоровчого фітнесу <i>Аеробні види оздоровчої аеробіки:</i></p> <p>1. Класична аеробіка. - вивчення базових кроків класичної аеробіки; - побудова та виконання комплексу вправ класичної аеробіки.</p> <p>2. Танцювальна аеробіка. - побудова та виконання комплексу вправ танцювальної аеробіки</p> <p>3. Степ-аеробіка. - вивчення базових рухів степ-аеробіки; - побудова та виконання комплексу вправ степ-аеробіки.</p> <p>4. Аеробіка з елементами бойових мистецтв. - вивчення базових ударів руками та ногами аеробіки з елементами бойових мистецтв; - побудова та виконання комплексу вправ аеробіки з елементами бойових мистецтв</p> <p>5. Шейпінг (скульптура тіла): - методика розвитку силової витривалості засобами оздоровчого фітнесу; - вивчення базових рухів шейпінгу; - побудова та виконання комплексу вправ шейпінгу</p> <p>6. Калонетик. - повторення теоретичних питань; - вивчення базових рухів калонетики; - побудова та виконання комплексу вправ калонетики</p> <p>7. Боді контрол. - вивчення базових рухів з гантелями (для аеробіки), боді барами, боді пампами; побудова та виконання комплексу вправ боді контрол;</p>	12
3.	<p>Особливості методики оздоровчих занять з фітнесу та аеробіки <i>Гімнастика як вид оздоровчого фітнесу:</i></p> <p>1. Фізичні вправи - вправи загального розвитку - вправи на силу</p>	12

	<ul style="list-style-type: none"> -вправи на гнучкість -вправи на координацію - проведення ВЗР способом «назвати-показати-виконати» - вправи у парах <p>2. Проведення ВЗР поточним способом (під музику)</p> <ul style="list-style-type: none"> - акробатичні вправи бісток, шпагати, нахили тулуба <p>3. Техніка фізичних вправ</p> <ul style="list-style-type: none"> -характеристика рухів - вправи на гнучкість - вправи на граціозність <p>4. Гімнастика людей різних за віком і статтю:</p> <ul style="list-style-type: none"> - загальні положення - вікові особливості гімнастики - особливості гімнастики чоловіків та жінок <p><i>Психічно-регулюючі види оздоровчої аеробіки:</i></p> <p>1. Пілатес.</p> <ul style="list-style-type: none"> - вивчення базових рухів пілатесу (базового, атлетичного, хореографічного); - побудова та виконання комплексу вправ пілатесу. <p>2. Стретчинг.</p> <ul style="list-style-type: none"> - методика розвитку гнучкості засобами оздоровчого фітнесу; - вивчення базових рухів стретчингу (попереднього, активного, пасивного); - побудова та виконання комплексу вправ стретчингу. <p>3. Фітнес-йога.</p> <ul style="list-style-type: none"> - вивчення рухів (асанів) фітнес-йоги; - побудова та виконання комплексу вправ фітнес-йоги 	
4.	Модульний контроль 1	2
5.	<p>Біологічні аспекти та регулювання навантаження під час занять оздоровчим фітнесом.</p> <p>1. Оздоровчий фітнес з довільними вагами.</p> <ul style="list-style-type: none"> - відпрацювання вправ вивчених попередньо; - методика розвитку сили засобами оздоровчого фітнесу; - вивчення базових рухів оздоровчого фітнесу; - побудова та виконання комплексу вправ з гантелями; - з штангою; - з обтяжувачами 	6
6.	<p>Силовий фітнес з використанням тренажерів та обтяжень.</p> <p>1. Силовий фітнес з використанням силових тренажерів.</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторення теоретичних питань; - вивчення властивостей силових тренажерів; - вивчення рухів на силових тренажерах; - побудова та виконання комплексу вправ на силових тренажерах <p>2. Силовий фітнес з використанням кардіо-тренажерів.</p>	4

	<ul style="list-style-type: none"> - вивчення властивостей кардіо-тренажерів; - вивчення рухів на кардіо-тренажерах; - побудова та виконання комплексу вправ на кардіо-тренажерах. <p>3. Комбіноване силове тренування.</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторення вивченого попереднього матеріалу; <p>побудова та виконання комплексу вправ комбінованого силового тренування (з використанням довільних вагів, силових та кардіо тренажерів)</p> <p>4.Складання комплексів вправ для різних типів будови тіла</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплекс для ектодорфів - комплекс для ендоморфів 	
7.	<p>Оздоровчий фітнес за віковими категоріями та статевими ознаками.</p> <p>1 . За віковими ознаками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дитячий фітнес; - заняття оздоровчим фітнесом для підлітків; - для дорослих до 30 років; - для дорослих 30-50 років; - для людей 1 старшого віку (більше 50 років); - для людей 2 старшого віку (більше 60 років); - для людей похилого віку; - відпрацювання залікового комплексу вправ - перевірка теоретичних знань; - заняття оздоровчим фітнесом з чоловіками; - заняття оздоровчим фітнесом з жінками. <p>2. Практичний показ залікового комплексу вправ оздоровчого фітнесу</p> <p>3. Техніка фізичних вправ у жінок</p> <p>4. Техніка фізичних вправ у чоловіків</p>	10
8.	Аудиторні та поза аудиторні форми занять оздоровчим фітнесом, силовим фітнесом, оздоровчою гімнастикою	2
9.	Модульний контроль 2	2
10.	Разом	52

6.4. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Теоретичні і історичні відомості оздоровчого фітнесу.	8
2	Тема 2. Характеристика різних видів фітнесу	4
3	Тема 3. Організація навчально-тренувальних занять з оздоровчого фітнесу	12
4	Тема 4. Особливості методики оздоровчих занять з фітнесу та аеробіки	12

5	Тема 5. Біологічні аспекти та регулювання навантаження під час занять оздоровчим фітнесом.	8
6	Тема 6. Фітнес програми аеробної спрямованості з використанням тренажерів та обтяжень.	6
7	Тема 7. Методика проведення занять з використанням фітнес програм аеробної спрямованості за віковими категоріями та статевими ознаками.	6
8	Тема 8. Аудиторні та поза аудиторні форми занять	4
	Разом	60

7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Пояснювально-ілюстративний метод. Студенти здобувають знання, слухаючи лекцію, з навчальної або методичної літератури у "готовому" вигляді. Сприймаючи й осмислюючи факти, оцінки, висновки, вони залишаються в межах репродуктивного (відтворювального) мислення.

Репродуктивний метод. Застосування вивченого на основі зразка, моделі діяльності або загально прийнятих підходів під час семінарських (практичних занять). Діяльність тих, кого навчають, є алгоритмічною, тобто відповідає інструкціям, розпорядженням, правилам - в аналогічних до представленого зразка ситуаціях.

Метод проблемного викладання. Використовуючи доцільні джерела й засоби під час лекційних і практичних занять, педагог, перш ніж викладати матеріал, ставить проблему, формулює пізнавальне завдання, а потім, наводить систему доведень, порівнюючи погляди, різні підходи, показує спосіб розв'язання поставленого завдання. Студенти стають ніби свідками і співучасниками наукового пошуку.

Пошуковий, або евристичний метод. Використовується в тій чи іншій мірі у всіх формах навчальних занять та під час індивідуальної чи самостійної роботи студента. Його суть - в організації активного пошуку розв'язання висунутих педагогом (чи самостійно сформульованих) пізнавальних завдань, в визначених випадках під керівництвом педагога, або на основі наведених прикладів і вказівок. Процес мислення набуває продуктивного характеру, але його поетапно скеровує й контролює педагог або самі студенти на основі роботи над навчально-методичною літературою.

Дослідницький метод. Після аналізу матеріалу, постановки проблем і завдань та короткого усного або письмового інструктажу ті, кого навчають, самостійно вивчають літературу, джерела, ведуть спостереження й виміри, наприклад, об'єму та інтенсивності фізичного навантаження, виконують інші пошукові дії. Ініціатива, самостійність, творчий пошук виявляються в дослідницькій діяльності найповніше. Методи навчальної роботи безпосередньо переходять у методи, які імітують, а іноді й реалізують науковий пошук. Такий метод є пріоритетним у самостійній підготовці студентів.

8. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА (у разі потреби)

Обладнання: мультимедійне обладнання; спеціальне обладнання для занять фітнесом (фітболи, медболи, степпдатформигантелі, кардіотренажери, силові тренажери,

Програмне забезпечення: робоча програма; електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до практичних (семінарських) занять та самостійної роботи.

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб. пособ. / Ж. А. Белокопытова. – К. : НУФВСУ, 2006. – 72 с.

2. Виес Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск : Книжный дом, 2006. – 512 с.

3. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособ. / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.

4. Деревлева Е. Б. Гимнастическая аэробика / Е. Б. Деревлева, Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова. – М : Чистые пруды, 2008. – 32 с.

5. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.

6. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом – Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К : Науковий світ, 2008. – 198 с.

7. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.

8. Евстафьев В. А. Опыт организации подготовки и повышения квалификации персонала сети спортивно-оздоровительных клубов «Планета фитнес» / В. А. Евстафьев // Термины и понятия в сфере физической культуры : I международный конгресс. – С-Пб., 2007. – С. 97-98.

9. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.

10. Левицький В. В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / В. В. Левицький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 162-169.

11. Мельничук М. В. Технология построения индивидуальных оздоровительных программ для учащихся образовательных школ (на примере

фитнес-программ) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Марина Владимировна Мельничук. – М., 2001. – 163 с.

12. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.

13. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська літ-ра, 2000. – 422 с.

14. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.

15. Сергієнко Л. П. Тестування фізичних здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : «Олімпійська література», 2001. – 439 с.

16. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.

17. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.

Допоміжна

1. Атамась О. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження техніки оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Основи здоров'я і фізична культура. – 2007. – №1. – С. 10-13.

2. Губарева Е. С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики : дис. ... канд. наук по физ. воспит. и спорту : 24.00.02 / Елена Сергеевна Губарева – К., 2001. – 210 с.

3. Колесникова С. В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / С. В. Колесникова – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 157 с.

4. Милехина И. А. Формирование двигательной культуры студентов (на примере обучения ритмической гимнастике) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Ирина Алексеевна Милехина – Саратов, 2002. – 176 с.

5. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практич. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота – К. : Кондор, 2007. – 164 с.

6. Шандригось Г. А. Аеробіка, як навчальна дисципліна у підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту / Г. А. Шандригось // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – №6. – С. 3-5.

7. Шандригось Г. А. Використання засобів аеробіки у підготовці фахівців з фізичної культури / Г. А. Шандригось – Тернопіль : ТНТУ імені В. Гнатюка, 2005. – 43 с.