

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



“ЗАТВЕРДЖУЮ”
декан факультету здоров'я
та фізичного виховання
Едуард СИВОХОП
30. 06. 2025 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
МЕТОДОЛОГІЯ ВИКЛАДАННЯ ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У
ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Рівень вищої освіти:	другий(магістерський) рівень
Галузь знань:	01 Освіта
Спеціальність:	A7 Фізична культура і спорт
Освітня програма:	Фізична культура і спорт
Статус дисципліни:	обов'язкова
Мова навчання:	українська

Робоча програма навчальної дисципліни «**Методологія викладання теорії фізичного виховання у закладах вищої освіти**» для здобувачів вищої освіти галузі знань **01 – Освіта**, спеціальності: **A7 Фізична культура і спорт**, освітньої програми **Фізична культура і спорт**

Розробники: **Тулайдан В.Г.**, доцент кафедри фізичного виховання.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні **кафедри фізичного виховання**. Протокол № 13 від 26 червня 2025 року

Завідувач кафедри ФВ _____  (Семаль Н.В.)

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

Протокол № 12 від 30 червня 2025 року

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

вересень 2025 р.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», червень 2026 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС: 3	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин: 90	1-й	1-й
Кількість модулів – 1	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: 2 аудиторних – 36 самостійної роботи студента – 54	1-й	
	Лекції:	
	10	4
	Практичні;	
Вид підсумкового контролю: комп'ютерне тестування	Лабораторні:	
	26	2
Форма підсумкового контролю: екзамен	Самостійна робота:	
	54	84

2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Мета викладання дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Методологія викладання теорії фізичного виховання у закладах вищої освіти» є сформування знань та умінь, необхідних для успішної практичної діяльності з викладання гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор та інших спортивно-педагогічних дисциплін, що викладаються у ЗВО. Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

Загальних:

- здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми (ЗК4);
- здатність спілкуватися діловою українською мовою, правильно і логічно будувати своє усне й писемне мовлення (ЗК-9);
- здатність вирішувати теоретичні та практичні завдання з використанням новітніх технологій педагогіки вищої школи (ЗК-10).

Фахових:

- здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти (ФК-3);
- здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів (ФК-4);
- здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту (ФК-6).

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Методологія викладання теорії фізичного виховання у закладах вищої освіти»: немає.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до освітньої програми «Методологія викладання теорії фізичного виховання у закладах вищої освіти», вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються	ПРН4
Розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти	ПРН5
Відшуковувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати її	ПРН6

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни «Методологія викладання теорії фізичного виховання у закладах вищої освіти»:

Очікувані результати навчання	Шифр ПРН
Вільно обговорювати результати професійної діяльності та інноваційних проєктів у сфері фізичної культури та спорту державною мовою усно і письмово	ПРН3
Застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури та спорту	ПРН7
Проводити заняття зі студентами на високому науковому та методично-організаційному рівні, ефективно вирішувати навчально-виховні завдання, володіти педагогічними навичками організації рухової активності в урочних і позаурочних формах	ПРН13

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 «**Методологія викладання теорії фізичного виховання у закладах вищої освіти**» є:

- письмове тестування при тематичному оцінюванні;
- виступи на лабораторних заняттях (зміст питання лабораторного заняття);
- написання та захист реферату;
- презентація (представлення результатів самостійної роботи студента з опрацюванням обраної теми) ;
- модульна контрольна робота.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю має на меті оцінку роботи студентів за всіма видами аудиторної роботи (лекції, лабораторні заняття) та самостійної роботи студента і відображає поточні навчальні досягнення студентів в освоєнні програмного матеріалу.

Форма модульного контролю: комп'ютерне тестування.

Форма підсумкового семестрового контролю: екзамен.

Розподіл балів, які дістають здобувач вищої освіти денної форми навчання в рамках поточного оцінювання та модульного контролю

Поточне оцінювання				Сума балів
Теми: 1-5	Реферат	Презентація	Модульний контроль	100
20	20	10	50	

Розподіл балів, які дістають здобувачі вищої освіти заочної форми навчання в рамках поточного оцінювання та модульного контролю

Поточне оцінювання				Сума балів
Теми: 1-4	Реферат	Презентація	Модульний контроль	100
15	25	10	50	

Модульне поточне оцінювання проводиться під час навчання. Оцінка складається з оцінок за участь в обговоренні проблемних питань за темами лекцій, за звіти про виконані індивідуальні чи групові письмові завдання, презентації виконаних індивідуальних чи групових письмових завдань, за допуск до лабораторних занять, виконання їх завдань і захист, а також за виконання модульної контрольної роботи. Максимальна оцінка за поточне оцінювання – 100 балів.

Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Денна форма навчання		Заочна форма навчання	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Практичні (семінарські) заняття	-	-	-	-
Лабораторні заняття (оцінка змісту відповіді на питання лабораторного заняття)	13	20	2	10
Письмове тестування при тематичному оцінюванні	-	-	-	-
Презентація	1	10	1	15
Реферат	1	20	1	25
Модульна контрольна робота	1	50	1	50
Разом		100		100

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Модульна контрольна робота проводиться у формі комп'ютерного тестування. Критеріями оцінювання виконання роботи є кількість правильних відповідей на тестові завдання. Студентові пропонується 25 тестових завдань з правильними та неправильними відповідями (всього 4). Правильні відповіді в кожному завданні (від 1 до 3) оцінюються в 2 бали. Таким чином максимальна оцінка студента за модульне контрольне тестування - 50 балів. До цієї оцінки додається оцінка за модульне поточне оцінювання від 0 до 50 балів.

Критерії оцінювання підсумкового семестрового контролю

За підсумковим семестровим контролем здійснюється оцінювання студентів, які за результатами поточного оцінювання та модульного контролю набрали менш ніж 60 балів. За допомогою комп'ютерного тестування в рамках підсумкового семестрового контролю оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за рейтинговою оцінкою, яка виставляється здобувачу вищої освіти другого (магістерського) рівня.

Підсумковий семестровий контроль за курсом проводиться у формі **екзамену** із застосуванням комп'ютерного тестування. Це форма підсумкового контролю, що передбачає оцінювання рівня засвоєння здобувачем освіти теоретичного та практичного матеріалу з навчальної дисципліни за курс, що відбувається як окремий контрольний захід. Форма проведення екзамену – комп'ютерне тестування, вид завдань – тести.

Мінімальна кількість балів, яку може набрати здобувач освіти за поточну навчальну діяльність за семестр для допуску до екзамену, становить 35 балів. Якщо здобувач освіти за поточний контроль отримав менше ніж 35 балів, він не може бути допущеним до екзамену.

Студентові пропонується 50 тестових завдань з правильними та неправильними відповідями (всього 4). Правильні відповіді в кожному завданні (від 1 до 3) оцінюються в 2 бали. Екзамен вважається складеним, якщо студент набрав у сумі від 60 до 100 балів.

Оцінки студентам за результатами підсумкового семестрового контролю виставляються на основі загальної шкали оцінювання (рейтингової, національної та ECTS).

Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за складання заліку за національною шкалою
90-100	A	Зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Не зараховано з обов'язковим повторним проходженням курсу
0-34	F	Не зараховано з обов'язковим повторним проходженням курсу

Вимоги до знань здобувачів освіти на екзамені.

Оцінку «відмінно» (90-100 балів, A) 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 «добре» (82-89 балів, B) 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 відповідей на питання допустив деякі неточності.

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

- в загальному роботу виконав, але припустився певної кількості помилок у відповідях;

- 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 «задовільно» (64-73 бали, D) заслуговує студент, який:

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

- виконав завдання непогано, але зі значною кількістю помилок;

- ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою;

Оцінку «задовільно» (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 «незадовільно» (35-59 балів, FX) виставляється студенту, який:

- виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні тестових завдань.

Оцінка «незадовільно» (менше 35 балів, F) виставляється студенту, який:

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

- припускається грубих помилок при виконанні тестових завдань;

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

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

Теми лекційних занять

Тема 1. Структура вищої освіти

Тема 2. Педагог у сучасній системі вищої освіти

Тема 3. Планування навчального процесу в умовах розширення самостійності закладу вищої освіти

Тема 4. Фізичне виховання як навчальна дисципліна в закладах вищої освіти

Тема 5. Мета, завдання і зміст фізичного виховання студентів

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	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
Змістовний модуль 1												
Тема 1. Структура вищої освіти	12	2		4		8	12	2				10
Тема 2. Педагог у сучасній системі вищої освіти	12	2		2		8	10					10
Тема 3. Планування навчального процесу в умовах розширення самостійності вищого	14	2		4		8	10					10

навчального закладу												
Тема 4. Фізичне виховання як навчальна дисципліна у закладах вищої освіти	14	2		4		8	12	2				10
Тема 5. Мета, завдання і зміст фізичного виховання студентів	2	2					12		2			10
Написання та захист реферату за обраною темою	14			4		10	20					20
Презентація (представлення результатів самостійної роботи студента з опрацюванням обраної теми)	12			4		8	10					10
Комп'ютерне тестування при тематичному оцінюванні (сайт електронного навчання)	4			2		2	2					2
Модульна контрольна робота (денна форма навчання) / Контрольна робота (заочна форма навчання)	4			2		2	2					2
Разом за семестр	90	10		26		54	90	4	2			84

6.3. Теми лабораторних занять

Назва теми	Форма навчання	
	денна	Заочна
Тема 1. Поняття структури вищої освіти. Мета і головні завдання діяльності закладу вищої освіти	2	
Тема 2. Основні риси та якості сучасного педагога вищої освіти. Функції та види діяльності педагога	2	
Тема 3. Планування навчального процесу в умовах розширення самостійності вищого навчального закладу	2	
Тема 4. Фізичне виховання як дисципліна у вищих навчальних закладах	2	
Тема 5. Мета, завдання і зміст фізичного виховання студентів	2	2
Тема 6. Методичні основи фізичного виховання в основному та спортивному навчальному відділенні	2	
Тема 7. Особливості методики фізичного виховання у спеціальному навчальному відділенні та організація позанавчальних форм ФВ студентів	2	
Тема 8. Методичні основи фізичного виховання у вищому навчальному закладі	2	
Тема 9. Методика занять зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я	2	
Написання та захист реферату за обраною темою	2	
Презентація (представлення результатів самостійної роботи студента з опрацюванням обраної теми)	2	
Комп'ютерне тестування при тематичному оцінюванні (сайт електронного навчання)	2	
Модульна контрольна робота (денна форма навчання) / Контрольна робота (заочна форма навчання)	2	
Разом за семестр	26	2

6.4. Самостійна робота

Назва теми	Форма навчання	
	денна	Заочна
Тема 1. Форми навчання у закладах вищої освіти. Стандарти вищої освіти	5	7
Тема 2. Педагогічна майстерність та її елементи	5	8
Тема 3. Навчальний процес у ЗВО як об'єкт планування. Навчальний план	5	8
Тема 4. Робочий навчальний план і його структура. Навчальна програма. Робоча програма навчальної дисципліни	5	8
Тема 5. Мета і завдання фізичного виховання студентів. Характеристика основних понять дисципліни "Фізичне виховання". Функції та види фізичного виховання	5	8
Тема 6. Форми і засоби фізичного виховання студентів у ЗВО	5	8
Тема 7. Мета, завдання та зміст програми фізичного виховання студентів	5	8
Тема 8. Особливості методики фізичного виховання у спеціальному навчальному відділенні. Діяльність кафедри фізичного виховання, спортивного клубу і спортивно- оздоровчого центру	5	8
Тема 9. Методика проведення занять фізичними вправами з студентами у закладах вищої освіти	5	8
Написання та захист реферату за обраною темою	8	10
Комп'ютерне тестування при тематичному оцінюванні (сайт електронного навчання)	1	3
Разом за семестр	54	84

7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Вивчення вибіркової навчальної дисципліни «**Методологія викладання теорії фізичного виховання у закладах вищої освіти**» передбачає використання такого інструментарію як робоча програма, електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до лабораторних занять та самостійної роботи. Здобувачі вищої освіти мають вільний доступ до студентської бібліотеки, зокрема до її книжкових фондів і читальних залів, віртуального навчального середовища Moodle та Google Meet, навчальних і робочих планів через платформу Інфо-центру, графіків навчального процесу, навчально-методичних комплексів дисциплін, програм педагогічної та іншої практики, дидактичних матеріалів і методичних рекомендацій до лабораторних занять та самостійної роботи.

Основним технічним засобом вивчення навчальної дисципліни «**Методологія викладання теорії фізичного виховання у закладах вищої освіти**» є персональний комп'ютер (ноутбук).

Найважливішим інструментом програмного забезпечення дистанційного навчання і джерелом відеокommунікації зі студентами є сервіс віртуального навчального середовища Google Meet, що використовується для проведення лекційних і лабораторних занять у режимі відео-телефонного зв'язку. Сервіс підтримує демонстрацію робочого стола одного користувача для інших, до нього можуть одночасно бути додані до 100 учасників відеозв'язку. Для участі не потрібна додаткова реєстрація, достатньо мати обліковий запис у мережі Google. За стосунок Google Meet ефективно працює як на персональному комп'ютері (ноутбучі), так і на смартфоні або планшеті.

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. - К.: - Освіта України”, 2008. - 256 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
3. Лазаренко М.Г. Фізичне виховання: навч.-метод. посіб. Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2019. 88 с.
4. Практикум з фізичного виховання у закладах вищої освіти: навчальний посібник / І.Г. Бондаренко, Г.К. Тарасова, О.В. Бондаренко та інші. – Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2021. – 80 с.

Допоміжна література

1. Бубка С.Н., Булатова М.М. Ігри, що підкорили світ / С.Н. Бубка, М.М. Булатова. - К., 2011. - 132 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія та методика фізичного виховання. Навч. пос. в 2-х т. / Т. Ю. Круцевич. - К.: Олимп. лит., 2008. - Т. 1. - 314 с.
3. Наказ МОН України за № 757 від 14.11.2003 року - Про затвердження навчальних програм з фізичного виховання вищих навчальних закладів України І-ІІ, ІІІ-ІV рівнів акредитації.
4. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. К.: Держкомспорт. 2014. 16 с.
5. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третяков М.О. та ін. Фізичне виховання. Навч. пос. - К.: Центр учбової літератури, 2007. - 192 с.
6. Теоретичні питання з фізичного виховання у процесі підготовки студентів педагогічного університету: навч. посібник / Під заг. ред. канд. пед. наук, доцента Ахметова Р.Ф. -Житомир: Поліграфічний центр ЖДПУ, 2002.-160 с.

Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Електронний репозитарій УжНУ: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/>
2. Сайт електронного навчання: <http://e-learn.uzhnu.edu.ua/>

9. Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Електронні варіанти лекцій (сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»);
2. Інтернет-ресурси:
<https://udhtu.edu.ua/wpcontent/uploads/2017/08/36991da77db7a260fc8e0b05fbb87d5e.pdf>
https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich18.pdf

Додаток 1

Результати перегляду робочої програми навчальної дисципліни

Робоча програма перезатверджена на 20__ / 20__ н. р. без змін; зі змінами (Додаток __).
(потрібне підкреслити)

протокол № __ від «__» _____ 20__ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20__ / 20__ н. р. без змін; зі змінами (Додаток __).
(потрібне підкреслити)

протокол № __ від «__» _____ 20__ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20__ / 20__ н.р. без змін; зі змінами (Додаток __).
(потрібне підкреслити)

протокол № __ від «__» _____ 20__ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20__ / 20__ н.р. без змін; зі змінами (Додаток __).
(потрібне підкреслити)

протокол № __ від «__» _____ 20__ р. Завідувач кафедри _____

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Кафедра фізичного виховання

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»
декан факультету здоров'я
та фізичного виховання**

_____ Едуард СИВОХОП

«_____» _____ 2025 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС**

Галузь знань:	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт
Освітня програма:	Фізична культура і спорт
Освітній ступень:	бакалавр
Освітня кваліфікація:	бакалавр фізичної культури і спорту
Статус дисципліни:	вибіркова
Мова навчання:	українська

Робоча програма «Оздоровчий фітнес» для здобувачів вищої освіти галузі знань **01 Освіта/Педагогіка**, спеціальності: **017 Фізична культура і спорт**, освітньої програми **Фізична культура і спорт**, освітній ступень: **бакалавр**, освітня кваліфікація: **бакалавр фізичної культури і спорту**.

Розробники: **Тулайдан В.Г.**, кандидат наук з **фізичного виховання та спорту**, доцент.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні **кафедри фізичного виховання**, Протокол № 13 від 26 червня 2025 року

Завідувач кафедри ФВ _____ (Семавль Н.В.)

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

Протокол № 12 від 30 червня 2025 року

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

вересень 2025 р.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», червень 2026 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів: 3	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин: 90	4-й	5-й
Кількість модулів – 1	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: 4 аудиторних – 50 самостійної роботи студента – 40	8-й	9-й; 10-й
	Лекції:	
	10	10
	Практичні (семінарські):	
	-	-
Вид підсумкового контролю: залік, екзамен	Лабораторні:	
	50	38
Форма підсумкового контролю: письмове тестування	Самостійна робота:	
	40	44

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета: засвоєння студентами теоретичних знань, практичних умінь і навичок в організації та проведенні різних форм занять оздоровчим фітнесом.

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

Загальних:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахових:

- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;
- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність залучати до занять руховою активністю та спортом різні групи населення..

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

- ОК 5 «Анатомія людини з основами динамічної морфології»;
- ОК 8 «Фізіологічні основи фізичної культури і спорту»;
- ОК 18 «Теорія і методика фізичного виховання»;
- ОК 20 «Педагогіка фізичного виховання і спорту»;
- ОК 21 «Психологія фізичного виховання і спорту»;
- ОК 24 «Гімнастика і методика викладання»;
- ОК 32 «Спортивна спеціалізація з методикою викладання»;
- ОК 33 «Основи педагогічної майстерності»
- ВК 10 «Фітнес – програми аеробної спрямованості».

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

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

- демонструвати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- уміти використовувати засвоєні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;
- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

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;

- залік.
- екзамен;
- тести.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

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

Форма модульного контролю: письмове тестування

Форма підсумкового семестрового контролю: залік, екзамен.

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	Задовільно	
60-63	E		
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).

Таблиця 5.2. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

денної форми навчання

Поточне оцінювання та самостійна робота						Письмове завдання	Модульна контрольна робота	Сума
Т 1-2	Т 3-4	Т 5-6	Т 7-8	Т 9-10	Т 11-13	10	60	100
5	5	5	5	5	5			

Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Денна форма навчання		Заочна форма навчання	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Практичні (семінарські) заняття	-	-	-	-
Лабораторні заняття (оцінка змісту відповіді на питання лабораторного заняття)	50	40	38	40
Письмове тестування при тематичному оцінюванні	-	-	-	-
Презентація	-	-	-	-
Реферат	-	-	-	-

Модульна контрольна робота	1	60	1	60
Разом		100		100

Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Денна форма навчання		Заочна форма навчання	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Практичні (семінарські) заняття	-	-	-	-
Лабораторні заняття (оцінка змісту відповіді на питання лабораторного заняття)	50	40	12	40
Письмове тестування при тематичному оцінюванні	-	-	-	-
Презентація	-	-	-	-
Реферат	-	-	-	-
Модульна контрольна робота	1	60	1	60
Разом		100		100

Виступи на практичних заняттях	
Критерії оцінювання	0-5 балів
Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.	5
Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки	4
Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною	3

літературою, допускає істотні неточності та помилки	
Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань	2
Оцінюється робота студента, який не в змозі викласти зміст більшості питань теми та курсу, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, допускає істотні помилки, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді	1
Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.	0

Критерії оцінювання самостійної роботи студента

Оцінювання реферату здійснюється за такими критеріями: самостійність та оригінальність дослідження, виконання поставлених автором завдань, здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела.

Критеріями оцінювання презентації є її відповідність змісту доповіді студента за матеріалами дослідження та оригінальність візуального представлення.

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Оцінювання модульної контрольної роботи проводиться за 60 бальною шкалою з використанням письмових тестових завдань. Пропонується 20 питань в кожному варіанті. На кожне питання дається 4 варіанти відповідей. Правильними можуть бути від одного до 3 відповідей. Вибрані всі правильні відповіді на одне питання оцінюються в 3 бали. Таким чином максимальна оцінка студента за модульну контрольну роботу - 60 балів.

Критерії комп'ютерного тестування при тематичному оцінюванні

Оцінювання комп'ютерного тестування проводиться за 10 бальною шкалою з використанням письмових тестових завдань на платформі електронного навчання ДВНЗ «УжНУ». Пропонується 20 тестових завдань. На кожне питання дається 4 варіанти відповідей. Правильними можуть бути від одного 1 до 3 відповідей. Вибрані всі правильні відповіді на одне питання оцінюються в 0,5 балів. Таким чином максимальна оцінка студента за комп'ютерне тестування при тематичному оцінюванні - 10 балів.

Критерії оцінювання підсумкового контролю

Залік є підсумковою формою контролю. Залік проводиться у формі письмового тестування або усних відповідей на питання екзаменаційного білету за такими критеріями:

Критеріями оцінювання письмового тестування є кількість правильних відповідей за одним з варіантів тестів. В кожному варіанті є 10 тестових завдань з правильними та неправильними відповідями. Правильна відповідь в кожному окрему тесті оцінюється в 10 балів. За допомогою письмового тестування оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за рейтинговою оцінкою. Оцінку «зараховано» отримує студент, який набрав суму балів від 60 до 100.

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;

- вмiє самостiйно виконувати завдання, передбаченi програмою, використовує набутi знання i вмiння у нестандартних ситуацiях;
- засвоiв основну i ознайомлений з додатковою лiтературою, яка рекомендована програмою;
- засвоiв взаємозв'язок основних понять дисциплiни та усвiдомлює iх значення для професiї, яку вiн набуває;
- вiльно висловлює власнi думки, самостiйно оцiнює рiзноманiтнi життєвi явища i факти, виявляючи особистiсну позицiю;
- самостiйно визначає окремi цiлi власної навчальної дiяльностi, виявив творчi здiбностi i використовує iх при вивченнi навчально-програмового матерiалу, проявив нахил до наукової роботи.

Оцiнку «зараховано» (82-89 балiв, В) – заслугоує студент, який:

- повнiстю опанував i вiльно (самостiйно) володiє навчально-програмовим матерiалом, в тому числi застосовує його на практицi, має системнi знання в достатньому обсязi вiдповiдно до навчально-програмового матерiалу, аргументовано використовує iх у рiзних ситуацiях;
- має здатнiсть до самостiйного пошуку iнформацiї, а також до аналізу, постановки i розв'язування проблем професiйного спрямування;
- пiд час вiдповiдi допустив деякi неточностi, якi самостiйно виправляє, добирає переконливi аргументи на пiдтвердження вивченого матерiалу;

Оцiнку «зараховано» (74-81 бал, С) заслугоує студент, який:

- в загальному роботу виконав, але вiдповiдає на екзаменi з певною кiлькiстю помилок;
- вмiє порiвнювати, узагальнювати, систематизувати iнформацiю пiд керiвництвом викладача, в цiлому самостiйно застосовувати на практицi, контролювати власну дiяльнiсть;
- опанував навчально-програмовий матерiал, успiшно виконав завдання, передбаченi програмою, засвоiв основну лiтературу, яка рекомендована програмою;

Оцiнку «зараховано» (64-73 бали, D) – заслугоує студент, який:

- знає основний навчально-програмовий матерiал в обсязi, необхідному для подальшого навчання i використання його у майбутнiй професiї;
- виконує завдання непогано, але зi значною кiлькiстю помилок;
- ознайомлений з основною лiтературою, яка рекомендована програмою;
- допускає на заняттях, чи екзаменi помилки при виконаннi завдань, але пiд керiвництвом викладача знаходить шляхи iх усунення.

Оцiнку «зараховано» (60-63 бали, E) – заслугоує студент, який:

- володiє основним навчально-програмовим матерiалом в обсязi, необхідному для подальшого навчання i використання його у майбутнiй професiї, а виконання завдань задовольняє мiнiмальнi критерiї. Знання мають репродуктивний характер.

Оцiнка «не зараховано» (35-59 балiв, FX) – виставляється студенту, який:

- виявив суттєвi прогалини в знаннях основного програмового матерiалу, допустив принциповi помилки у виконаннi передбачених програмою завдань.

Оцiнку «не зараховано» (35 балiв, F) – виставляється студенту, який:

- володiє навчальним матерiалом тiльки на рiвнi елементарного розпiзнавання i вiдтворення окремих фактiв або не володiє зовсiм;
- допускає грубi помилки при виконаннi завдань, передбачених програмою;
- не може продовжувати навчання i не готовий до професiйної дiяльностi пiсля закінчення унiверситету без повторного вивчення даної дисциплiни.

При виставленнi оцiнки враховуються результати навчальної роботи студента протягом семестру.

Критерії модульного поточного оцінювання для денної форми навчання

Модульне поточне оцінювання проводиться під час лабораторних (семінарських) занять. Оцінка складається з оцінок за виступи на лабораторних 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 30 балів. До цієї оцінки додається оцінка за виконання письмового завдання (1-5 балів). Максимальна оцінка за модульне поточне оцінювання – 40 балів (табл.5.3).

Таблиця 5.3. Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Виступи на семінарських заняттях	1-6	30
Виконання письмового завдання	1-10	10
Тестування	3	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 питань в кожному модульному тесті. На кожне питання дається 4 варіанти відповідей, всього 80 варіантів відповідей. Правильними можуть бути від одного до 4 відповідей. Вибрані всі правильні відповіді на одне питання оцінюються в 3 бали. Максимальна оцінка студента за модульне контрольне тестування - 60 балів. До цієї оцінки додається оцінка за модульне поточне оцінювання від 0 до 40 балів.

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 (лабораторних) заняттях	1 – 10	30
Виконання письмового завдання	10	10
Тестування	3	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 питань в кожному варіанті. На кожне питання дається 4 варіанти відповідей, всього 80 варіантів відповідей. Правильними можуть бути від одного до 4 відповідей. Вибрані всі правильні відповіді на одне питання оцінюються в 3 бали. 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.

Критерії поточного оцінювання для заочної форми навчання

Поточне оцінювання проводиться під час лабораторних (семінарських) занять. Оцінка складається з оцінок за виступи з визначених викладачем тем навчального курсу (1-10 балів за

кожен виступ), а також оцінок за участь в обговоренні виступів та презентаційних матеріалів (1-10 балів за обговорення виступу). Максимальна оцінка за виступи та обговорення не може перевищувати 40 балів. До цієї оцінки додається оцінка за виконання письмового завдання (1-60 балів). Максимальна оцінка за поточне оцінювання від 0 до 40 балів. (табл.5.5).

Таблиця 5.5 Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни для заочної форми навчання

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль	
	Кількість Балів	Максимальна кількість балів (сумарна)
Виступи на семінарських (лабораторних) заняттях	1-10	40
Виконання письмового завдання	1-60	60
Разом		100

Критерії оцінювання підсумкового контролю для денної та заочної форми навчання

Залік є підсумковою формою контролю. Залік проводиться у формі письмового тестування або усних відповідей на питання екзаменаційного білету за такими критеріями:

Критеріями оцінювання письмового тестування є кількість правильних відповідей за одним з варіантів тестів. В кожному варіанті є 20 тестових завдань з правильними та неправильними відповідями. Правильна відповідь в кожному окрему тесті оцінюється в 3 бали. За допомогою письмового тестування оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за рейтинговою оцінкою. Оцінку «зараховано» отримує студент, який набрав суму балів від 60 до 100.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

Лекційний курс

Лекція 1. Оздоровчий фітнес та здоров'я. Характеристика різновидів фітнесу (базові види аеробіки).

Лекція 2. Характеристика різновидів фітнесу (силові види аеробіки, шейпінг).

Лекція 3. Характеристика різновидів фітнесу (комбіновані види аеробіки, аквафітнес).

Лекція 4. Методика викладання оздоровчого фітнесу.

Лекція 5. Оздоровчі види гімнастики.

Практичний курс

Тема 1. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу гантелями.

Тема 2. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу зі фітболом.

Тема 3. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів верхнього плечового поясу, рук та шиї.

Тема 4. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів черевного пресу.

Тема 5. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів спини.

Тема 6. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів ніг.

Тема 7. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу – стретчинг.

Тема 8. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу з елементами оздоровчої гімнастики.

Тема 9. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу з елементами акробатичних вправ.

- Тема 10. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу з елементами дихальних вправ.
Тема 11. Методика проведення оздоровчого фітнес заняття з школярами молодшого шкільного віку.
Тема 12. Методика проведення оздоровчого фітнес заняття з школярами середнього шкільного віку.
Тема 13. Методика проведення оздоровчого фітнес заняття з школярами старшого шкільного віку.
Тема 14. Методика написання конспекту заняття з оздоровчого фітнесу (за вибором студента).
Тема 15. Методика проведення оздоровчого фітнес-тренування з ходьби та бігу.
Тема 16. Методика проведення оздоровчого фітнес-тренування з використанням елементів спортивних ігор.
Тема 17. Методика застосування їзди на велосипеді та велотренажерів у оздоровчому фітнес-тренуванні.
Тема 18. Методичні особливості проведення оздоровчих фітнес тренувань з особами зрілого, похилого та старшого віку.
Тема 19. Особливості проведення оздоровчих фітнес тренувань з чоловіками.
Тема 20. Особливості проведення оздоровчих фітнес тренувань з жінками.
Тема 21. Методика проведення оздоровчого фітнес тренування з фітболом.
Тема 22. Методика проведення оздоровчого фітнес тренування на степ платформі.
Тема 23. Методика проведення оздоровчого фітнес тренування на платформі BOSSY.
Тема 24. Методика проведення оздоровчого фітнес тренування з аквафітнесу.
Тема 25. Модульний контроль.

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	у тому числі											
	Всього	л	п	лаб	інд	с.р.	всього	л	п	лаб	інд	с.р.
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<i>Тема 1. Оздоровчий фітнес та здоров'я. Характеристика різновидів фітнесу (базові види аеробіки)</i>	2	2					2	2				
<i>Тема 2. Характеристика різновидів фітнесу (силові види аеробіки, шейпінг)</i>	2	2					2	2				
<i>Тема 3. Характеристика різновидів фітнесу (комбіновані види аеробіки, аквафітнес)</i>	2	2					2	2				
<i>Тема 4. Методика викладання оздоровчого фітнесу</i>	2	2					2	2				
<i>Тема 5. Оздоровчі види гімнастики</i>	2	2										
Тема 1. Методика проведення вправ оздоровчого фітнесу з гантелями	2			2			4			2		2
Тема 2. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу зі фітболом	2			2			4			2		2
Тема 3. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів верхнього плечового поясу, рук та шиї	2			2								
Тема 4. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів черевного пресу	2			2			2					2

Тема 5. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів спини	2		2		2					2
Тема 6. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів ніг	2		2		2					2
Тема 7. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу – стретчинг	2		2		4			2		2
Тема 8. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу з елементами оздоровчої гімнастики	2		2		4			2		2
Тема 9. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу з елементами акробатичних вправ	2		2		4			2		2
Тема 10. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу з елементами дихальних вправ	2		2		4			2		2
Тема 11. Методика проведення оздоровчого фітнес заняття з школярами молодшого шкільного віку	4		2		2	4		2		2
Тема 12. Методика проведення оздоровчого фітнес заняття з школярами середнього шкільного віку	4		2		2	4		2		2
Тема 13. Методика проведення оздоровчого фітнес заняття з школярами старшого шкільного віку	4		2		2	4		2		2
Тема 14. Методика написання конспекту заняття з оздоровчого фітнесу (з вибором студента)	6		2		4	2		2		
Тема 15. Методика проведення оздоровчого фітнес-тренування з ходьби та бігу	4		2		2	4		2		2
Тема 16. Методика проведення оздоровчого фітнес-тренування з використанням елементів спортивних ігор	4		2		2	4		2		2
Тема 17. Методика застосування їзди на велосипеді та велотренажерів у оздоровчому фітнес тренуванні	4		2		2	4		2		2
Тема 18. Методичні особливості проведення оздоровчих фітнес тренувань з особами зрілого, похилого і та старшого віку	4		2		2	4		2		2
Тема 19. Особливості проведення оздоровчих фітнес тренувань з чоловіками	4		2		2	4		2		2

Тема 20. Особливості проведення оздоровчих фітнес тренувань з жінками	4			2		2	4			2		2
Тема 21. Методика проведення оздоровчого фітнес тренування з фітболом	4			2		2	4			2		2
Тема 22. Методика проведення оздоровчого фітнес тренування на степ платформі	4			2		2	4			2		2
Тема 23. Методика проведення оздоровчого фітнес тренування на платформі BOSSY	4			2		2	4			2		2
Тема 24. Методика проведення оздоровчого фітнес тренування з аквафітнесу	4			2		2	2					2
Тема 25. Модульний контроль	2			2			2					
Усього годин	90	10		50		30	90	8		38		44

6.3. Лекційні заняття

Номер і назва теми	Кількість годин	
	денне	Заочне
<i>Тема 1. Оздоровчий фітнес та здоров'я. Характеристика різновидів фітнесу (базові види аеробіки)</i>	2	2
<i>Тема 2. Характеристика різновидів фітнесу (силові види аеробіки, шейпінг)</i>	2	2
<i>Тема 3. Характеристика різновидів фітнесу (комбіновані види аеробіки, аквафітнес)</i>	2	2
<i>Тема 4. Методика викладання оздоровчого фітнесу</i>	2	2
<i>Тема 5. Оздоровчі види гімнастики</i>	2	
Всього	10	8

6.4. Лабораторні заняття

Номер і назва теми	Кількість годин	
	Денне	заочне
Тема 1. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу гантелями	2	2
Тема 2. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу зі фітболом	2	2
Тема 3. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів верхнього плечового поясу та шиї	2	
Тема 4. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів черевного пресу	2	
Тема 5. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів спини	2	
Тема 6. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу для м'язів ніг	2	
Тема 7. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу – стретчинг	2	2
Тема 8. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу з елементами оздоровчої гімнастики	2	2
Тема 9. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу з елементами акробатичних вправ	2	2
Тема 10. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу з елементами дихальних вправ	2	2

Тема 11. Методика проведення оздоровчого фітнес заняття з школярами молодшого шкільного віку	2	2
Тема 12. Методика проведення оздоровчого фітнес заняття з школярами середнього шкільного віку	2	2
Тема 13. Методика проведення оздоровчого фітнес заняття з школярами старшого шкільного віку	2	2
Тема 14. Методика написання конспекту заняття з оздоровчого фітнесу (за вибором студента)	2	
Тема 15. Методика проведення оздоровчого фітнес-тренування з ходьби та бігу	2	2
Тема 16. Методика проведення оздоровчого фітнес-тренування з використанням елементів спортивних ігор	2	2
Тема 17. Методика застосування їзди на велосипеді та велотренажерів у оздоровчому фітнес тренуванні	2	2
Тема 18. Методичні особливості проведення фітнес тренувань з особами зрілого, старшого і похилого віку	2	2
Тема 19. Особливості проведення фітнес тренувань з чоловіками	2	2
Тема 20. Особливості проведення фітнес тренувань з жінками	2	2
Тема 21. Методика проведення оздоровчого фітнес тренування з фітболом	2	2
Тема 22. Методика проведення фітнес тренування на степ платформі	2	2
Тема 23. Методика проведення фітнес тренування на платформі BOSSY	2	2
Тема 24. Методика проведення фітнес тренування з аквафітнесу	2	
Тема 25. Модульний контроль	2	2
Всього	50	38

6.5. Самостійна робота

Номер і назви теми	Кількість годин	
	Денна	Заочна
Тема 1. Написання конспекту комплексу оздоровчих фітнес вправ з фітболом в положенні стоячи	2	3
Тема 2. Написання конспекту комплексу оздоровчих фітнес вправ сидячи на фітболі	3	3
Тема 3. Написання конспекту комплексу оздоровчих фітнес вправ з фітболом сидячі на підлозі ноги разом та ноги нарізно	3	3
Тема 4. Написання конспекту комплексу оздоровчих фітнес вправ з фітболом лежачи на підлозі	3	3
Тема 5. Написання конспекту комплексу оздоровчих фітнес вправ з гантелями в положенні стоячи	2	3
Тема 6. Написання конспекту комплексу оздоровчих фітнес вправ з гантелями в положенні сидячи на підлозі ноги разом та ноги нарізно	3	3
Тема 7. Написання конспекту комплексу оздоровчих фітнес вправ з гантелями в положенні стоячи на колінах	3	3
Тема 8. Написання конспекту комплексу оздоровчих фітнес вправ з гантелями в положенні лежачи на спині або череві	3	3
Тема 9. Написання конспекту комплексу оздоровчих фітнес вправ на степ платформі в положенні стоячи	3	3
Тема 10. Написання конспекту комплексу оздоровчих фітнес вправ на степ платформі в положенні упор сидячи руками на платформу або на підлогу	3	3
Тема 11. Написання конспекту комплексу оздоровчих фітнес вправ на степ платформі в положенні стоячи на колінах	3	3
Тема 12. Написання конспекту комплексу оздоровчих фітнес вправ на степ платформі в положенні лежачи на спині або череві	3	3

Тема 13. Написання конспекту комплексу оздоровчих фітнес вправ на платформі BOSSU в положенні стоячи перед платформою, праворуч, ліворуч (координаційного характеру)	3	4
Тема 14. Написання конспекту комплексу оздоровчих фітнес вправ на платформі BOSSU з положення сидячи, в упорі лежачи (силового характеру)	3	4
Всього	40	44

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 викладення. 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 погляд, 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;

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

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Павлова Ю. О. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія. Львів: Львівський держ. ун-т фіз. культури, 2016. 356 с.
2. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. Київ: Кондор-видавництво, 2016. 542 с.

3. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / Юлія Беяк, Ірина Грибовська, Федір Музика [та ін.]. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 208 с.
4. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес (навчальний посібник). Ужгород: ТОВ «Бест-Принт». 2020. 142 с. /Видання 2-е з контрольними питаннями і доповненнями/
5. Фізичне виховання студентів: навчально-методичний посібник / О. М. Школа, Д. В. Пятницька, А. В. Бойченко, Г. В. Таможанська, Л. К. Грищенко, О. І. Галашко, О. І. Грищенко, Д. В. Сичов, О. В. Фоменко; за загал. ред. О. М. Школи. Харків: ФОП Бровін О. В., 2016. 456 с.
6. Чеховська Л.Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019. 293 с.

Додаткова література

1. Базилюк Т. А. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студентів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 24.00.02 / Тетяна Анатоліївна Базилюк. Київ, 2013. 20 с.
2. Бесараб Т. Кросфіт як форма організації фізичних навантажень, що спрямовані на розвиток функціональних можливостей та силових здібностей людини / Т. Бесараб, О. Герасімов // Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених; за заг. ред. В. В. Білецької. Т. І. Київ: НАУ, 2015. 82 с.
3. Мартинова Н. П. Нові види аеробіки як засіб розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних закладів / Н. П. Мартинова // Слобожанський науково-спортивний весник. 2014. № 1(39). С. 62–65.
4. Оздоровчий фітнес: методична розробка для самостійної роботи // Укл.: В. Г. Тулайдан, Т. В. Шелехова. Львів, «Фест-Прінт». 2016. 64 с.
5. Пятницька Д. В. Фізичне виховання студентів: навч.-метод. посіб. / Д. В. Пятницька, О. М. Школа, А. В. Бойченко та ін. Харків: ФОП Бровін О. В., 2016. 456 с.
6. Усатова І. А. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я: навч.-метод. посіб. / І. А. Усатова, С. В. Цаподой. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 86 с.
7. Фоменко О. В. Методика використання оздоровчих технологій у процесі позааудиторних занять з нетрадиційних видів гімнастики: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / Олена Валеріївна Фоменко. Харків, 2014. 190 с.
8. Харченко А. Вплив занять оздоровчим фітнесом на розвиток якостей особистості студентів / А. Харченко // Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: матеріали IV Міжнар. наук-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених; за заг. ред. В. В. Білецької. Київ: НАУ, 2015. С. 45–46.
9. Хлус Н. О. Вплив різних режимів навантаження на фізичну підготовленість студенток засобами степ-аеробіки / Н. О. Хлус // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. Чернігів : ЧНПУ, 2014. Вип. 118. Т. 1. 418 с.
10. Школа О. М. Фітнес-аеробіка, пілатес та шейпінг у фізичному вихованні студенток / О. М. Школа, О. В. Фоменко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вінниця: Вінниц. державн. педагогічний університет імені М. Коцюбинського, 2014. Вип. 17. С. 348–352.
11. Школа О. М. Теорія та методика навчання аеробіки: навч. посіб. / О. М. Школа, І. М. Журавльова; за ред. О. М. Школи. Харків: ФОП Бровін О. В., 2014. 264 с.

**Результати перегляду
робочої програми навчальної дисципліни**

Робоча програма перезатверджена на 20__ / 20__ н. р. без змін; зі змінами (Додаток __).
(потрібне підкреслити)

протокол № __ від «__» _____ 20__ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20__ / 20__ н. р. без змін; зі змінами (Додаток __).
(потрібне підкреслити)

протокол № __ від «__» _____ 20__ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20__ / 20__ н. р. без змін; зі змінами (Додаток __).
(потрібне підкреслити)

протокол № __ від «__» _____ 20__ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20__ / 20__ н. р. без змін; зі змінами (Додаток __).
(потрібне підкреслити)

протокол № __ від «__» _____ 20__ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)