

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет **фізичної культури і спорту**

Кафедра **гімнастики**

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри гімнастики

_____ Ю.Ю.Борисова

_____ 2019 р.

Р о б о ч а п р о г р а м а н а в ч а л ь н о ї д и с ц и п л і н и

Теорія і методика обраного виду спорту (фітнес)

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Бакалавр

(ступень вищої освіти)

галузь знань

01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність

014 Середня освіта

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація

014.11 Фізична культура

(назва спеціалізації/ освітня програма)

факультет

фізичного виховання

(назва факультету)

вид дисципліни

за вибором

(обов'язкова / за вибором)

2019 – 2020 навчальний рік

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту» (фітнес) для студентів за напрямом підготовки Освіта/Педагогіка, спеціальність: 014 Середня освіта, спеціалізація: 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Розробник: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри Конакова О.Ю.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри гімнастики

Протокол від. “ ____ ” _____ 20__ року № ____

Завідувач кафедри гімнастики

_____ (Борисова Ю.Ю.)

“ ____ ” _____ 20__ року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – <u>15</u>	Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»	Вибіркова	
	Спеціальність: 014 Середня освіта		
Модулів – 15	Спеціалізація: 014.11 Середня освіта (фізична культура)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 15		1-4-й	1-5-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання немає (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин - 450		1-8-й	1-10-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – самостійної роботи студента –	Ступінь вищої освіти: бакалавр	Лекції	
		64 год.	22 год.
		Практичні, семінарські	
		226 год.	36 год.
		Лабораторні	
		0 год.	0 год.
		Самостійна робота	
160 год.	392 год.		
Індивідуальні завдання: 0 год.			
Вид контролю: залік, іспит			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 1,25 : 1,0; для заочної форми навчання 1,0 : 5,0

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета – забезпечення систематизації та поглиблення знань студентів з теорії та методики оздоровчого і спортивного фітнесу.

Завдання – проводити оздоровчі заняття з фітнесу, рекреації з урахуванням фізичної підготовленості, функціональних можливостей тих, хто займається; складати хореографічні комбінації з класичної аеробіки, степ-аеробіки різними методами; обучати вправам окремих видів фітнесу; організувати та проводити науково-дослідну роботу в фітнесі; організувати і проводити змагання з фітнесу; складати індивідуальні програми з фітнесу та

рекреації для різних груп населення; надавати рекомендації щодо програм відновлення організму людини та доцільного проведення вільного часу.

Компетентності, формування яких передбачено навчальною дисципліною:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК 4. Здатність працювати як автономно, так і в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 7. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК 8. Здатність користуватися сучасними інформаційними і комунікаційними технологіями.

ЗК 9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети, володіння навичками міжособистісної взаємодії.

ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 13. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт, а також приймати обґрунтовані рішення.

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 2. Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.

ФК 4. Здатність задовольняти особистісні потреби дитини в процесі фізкультурної діяльності та досягти індивідуалізації навчання.

ФК 6. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК 7. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ФК 12. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ФК 13. Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму

ФК 14. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: загальні питання з розвитку та становлення фітнесу; основи теорії фітнесу; види фізичних вправ для рекреаційних занять із особами зрілого та літнього віку; методики навчання вправ в окремих видах фітнесу; класифікацію, характеристику та способи проведення змагань з фітнесу; специфіку змагальної діяльності в фітнесі; організацію і проведення змагань з фітнесу.

вміти: надавати рекомендації щодо програм відновлення організму людини та доцільного проведення вільного часу; складати хореографічні комбінації з класичної аеробіки, фітбол-аеробіки, степ-аеробіки різними методами; складати індивідуальні

програми з фітнесу та рекреації для різних груп населення обучати вправам окремих видах фітнесу; визначати рівень здоров'я, фізичну підготовленість, функціональні можливості людини; складати комплекси вправ з фітнесу та рекреації, що направлені на підвищення здоров'я, корекцію статури людини з урахуванням фізичної підготовленості, функціональних можливостей тих, хто займається; організовувати та проводити науково-дослідну роботу в фітнесі; організовувати і проводити змагання з фітнесу.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Загальні основи теорії обраного виду спорту.

Тема 1. Історія розвитку сучасного фітнесу. Види оздоровчого фітнесу

Тема 2. Термінологія фітнесу.

Змістовий модуль 2. Основи техніки обраного виду спорту.

Тема 3. Хореографія в аеробіці.

Тема 4. Правила безпеки під час занять фітнесом.

Змістовий модуль 3. Змагання і змагальна діяльність.

Тема 5. Змагання в системі підготовки у фітнесі.

Тема 6. Класифікація, характеристика та способи проведення змагань з фітнесу.

Змістовий модуль 4. Принципи оздоровчого тренування.

Тема 7. Принципи і періоди оздоровчого тренування.

Змістовий модуль 5. Методика навчання техніко-тактичним діям в обраному виді спорту.

Тема 8. Методика навчання фітнес-вправам.

Тема 9. Теоретичні основи тренування у фітнесі.

Змістовий модуль 6. Організація НДР в обраному виді спорту.

Тема 10. Загальні вимоги до написання курсової роботи.

Тема 11. Наукові методи дослідження у фізичній культурі.

Змістовий модуль 7. Особливості тренування різних груп населення в оздоровчому фітнесі.

Тема 12. Анатомо-фізіологічні особливості дітей і підлітків.

Змістовий модуль 8. Особливості тренування різних груп населення в оздоровчому фітнесі.

Тема 13. Особливості проведення оздоровчих занять з дітьми та підлітками.

Тема 14. Особливості проведення занять фітнесом з різним контингентом.

Змістовий модуль 9. Комплексний контроль спеціальної підготовки в фітнесі.

Тема 15. Комплексний контроль спеціальної підготовки в фітнесі.

Тема 16. Контроль ефективності занять фітнесом. Психологічні аспекти занять фітнесом.

Змістовий модуль 10. Особливості використання спеціального обладнання під час занять фітнесом.

Тема 17. Особливості використання спеціального обладнання під час занять фітнесом.

Змістовий модуль 11. Загальні основи персонального тренування в фітнесі.

Тема 18. Основні аспекти персонального тренування в фітнесі.

Змістовий модуль 12. Загальні основи персонального тренування в фітнесі.

Тема 19. Складання персональної фітнес-програми.

Змістовий модуль 13. Застосування комп'ютерних програм при розробці персональної фітнес-програми.

Тема 20. Застосування комп'ютерних програм при розробці персональної фітнес-програми.

Змістовий модуль 14. Особливості підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації в обраному виді спорту.

Тема 21. Фізична підготовленість в фітнесі.

Змістовий модуль 15. Особливості засобів відновлення та підвищення працездатності спортсменів в обраному виді спорту.

Тема 22. Засоби і методи відновлення та стимуляції працездатності в фітнесі.

4. Структура навчальної дисципліни.

Назви тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		лекції	прак.	лаб.	інд.	сам. роб.		лекції	прак.	лаб.	інд.	сам. роб.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1												
Загальні основи теорії обраного виду спорту												
Тема 1. Історія розвитку сучасного фітнесу. Види оздоровчого фітнесу	8	4	4	-	-	6	18	2	-	-	-	16
Тема 2. Термінологія фітнесу	10	2	6	-		8	12	-	-	-		12
Разом за змістовим модулем 1	30	6	10	-		14	30	2	-	-		28
Змістовий модуль 2												
Основи техніки обраного виду спорту												
Тема 3. Хореографія в аеробіці	14	2	6	-	-	6	16	2	2	-	-	12
Тема 4. Правила безпеки під час занять фітнесом	16	4	4	-		8	14	-	-	-		14
Разом за змістовим модулем 2	30	6	10	-		14	30	2	2	-		26
Змістовий модуль 3												
Змагання і змагальна діяльність												
Тема 5. Змагання в системі підготовки у фітнесі	18	2	8	-		8	14	-	-	-		14
Тема 6. Організація і проведення змагань у фітнесі	12	-	8	-	-	4	16	2	-	-	-	14
Разом за змістовим модулем 3	30	2	16	-		12	30	2	-	-		28
Змістовий модуль 4												
Принципи оздоровчого тренування												
Тема 7. Принципи і періоди оздоровчого тренування	30	2	14	-	-	14	30	2	-	-	-	28
Разом за змістовим модулем 4	30	2	14	-		14	30	2	-	-		28
Змістовий модуль 5												
Методика тренування в обраному виді спорту												

Тема 8. Методика навчання фітнес-вправам	16	2	8	-	-	6	14	-	2	-	-	12
Тема 9. Теоретичні основи тренування у фітнесі	14	2	6	-		6	16	-	2	-		14
Разом за змістовим модулем 5	30	4	14	-		12	30	-	4	-		26
Змістовий модуль 6 Організація НДР в обраному виді спорту												
Тема 10. Загальні вимоги до написання курсової роботи	12	4	2	-		6	12	2	-	-		10
Тема 11. Наукові методи дослідження у фізичній культурі	18	4	8	-	-	6	18	-	-	-	-	18
Разом за змістовим модулем 6	30	8	10	-		12	30	2	-	-		28
Змістовий модуль 7 Особливості тренування різних груп населення в оздоровчому фітнесі												
Тема 12. Анатомо-фізіологічні особливості дітей і підлітків	30	4	16	-		10	30	2	4	-		24
Разом за змістовим модулем 7	30	4	16	-		10	30	2	4	-		24
Змістовий модуль 8 Особливості тренування різних груп населення в оздоровчому фітнесі												
Тема 13. Особливості проведення оздоровчих занять з дітьми та підлітками	14	2	8	-	-	4	14	-	-	-	-	14
Тема 14. Особливості проведення занять фітнесом з різним контингентом	16	2	8	-		6	16	-	2	-		14
Разом за змістовим модулем 8	30	4	16	-		10	30	-	2	-		28
Змістовий модуль 9 Комплексний контроль спеціальної підготовки в фітнесі												
Тема 15. Комплексний контроль спеціальної підготовки в фітнесі	12	2	8			2	14	-	2	-	-	12
Тема 16. Контроль ефективності занять фітнесом. Психологічні аспекти занять фітнесом	18	2	10			6	16	-	2	-		14
Разом за змістовим модулем 9	30	4	18			8	30	-	4	-		26
Змістовий модуль 10 Особливості використання спеціального обладнання під час занять фітнесом												
Тема 17. Особливості	30	4	22	-	2	2	30	2	4	-		24

використання спеціального обладнання під час занять фітнесом												
Разом за змістовим модулем 10	30	4	22	-	2	2	30	2	4	-		24
Змістовий модуль 11 Загальні основи персонального тренування в фітнесі												
Тема 18. Основні аспекти персонального тренування в фітнес	30	4	22	-		4	30	2	4	-		24
Разом за змістовим модулем 11	30	4	22	-		4	30	2	4	-		24
Змістовий модуль 12 Загальні основи персонального тренування в фітнесі												
Тема 19. Складання персональної фітнес-програми	30	4	20	-		6	30	4	2	-		24
Разом за змістовим модулем 12	30	4	20	-		6	30	4	2	-		24
Змістовий модуль 13 Застосування комп'ютерних програм при розробці персональної фітнес-програми												
Тема 20. Застосування комп'ютерних програм при розробці персональної фітнес-програми	30	4	14	-		12	30	2	4	-		24
Разом за змістовим модулем 13	30	4	14	-		12	30	2	4	-		24
Змістовий модуль 14 Особливості підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації в обраному виді спорту												
Тема 21. Фізична підготовленість в фітнесі	30	4	12	-		14	30	2	4	-		24
Разом за змістовим модулем 14	30	4	12	-		14	30	2	4	-		24
Змістовий модуль 15 Особливості засобів відновлення та підвищення працездатності спортсменів в обраному виді спорту												
Тема 22. Засоби і методи відновлення та стимуляції працездатності в фітнесі	30	4	12	-		14	30	-	2	-		28
Разом за змістовим модулем 15	30	4	12	-		14	30	-	2	-		28
Усього годин	450	64	226	-		160	450	22	36	-		392

5. Теми семінарських занять

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Тема 1. Історія розвитку сучасного фітнесу. Види оздоровчого фітнесу	4	-

2	Тема 2. Термінологія фітнесу	6	-
3	Тема 3. Хореографія в аеробіці	6	2
4	Тема 4. Правила безпеки під час занять фітнесом	4	-
5	Тема 5. Змагання в системі підготовки у фітнесі	8	-
6	Тема 6. Організація і проведення змагань у фітнесі	8	-
7	Тема 7. Принципи і періоди оздоровчого тренування	14	-
8	Тема 8. Методика навчання фітнес-вправам	8	2
9	Тема 9. Теоретичні основи тренування у фітнесі	6	2
10	Тема 10. Загальні вимоги до написання курсової роботи	2	-
11	Тема 11. Наукові методи дослідження у фізичній культурі	8	-
12	Тема 12. Анатомо-фізіологічні особливості дітей і підлітків	16	4
13	Тема 13. Особливості проведення оздоровчих занять з дітьми та підлітками	8	-
14	Тема 14. Особливості проведення занять фітнесом з різним контингентом	8	2
15	Тема 15. Комплексний контроль спеціальної підготовки в фітнесі	8	2
16	Тема 16. Контроль ефективності занять фітнесом. Психологічні аспекти занять фітнесом	10	2
17	Тема 17. Особливості використання спеціального обладнання під час занять фітнесом	22	4
18	Тема 18. Основні аспекти персонального тренування в фітнес	22	4
19	Тема 19. Складання персональної фітнес-програми	20	2
20	Тема 20. Застосування комп'ютерних програм при розробці персональної фітнес-програми	14	4
21	Тема 21. Фізична підготовленість в фітнесі	12	4
22	Тема 22. Засоби і методи відновлення та стимуляції працездатності в фітнесі	12	2
Всього		226	36

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Тема 1. Історія розвитку сучасного фітнесу. Види оздоровчого фітнесу	6	16
2	Тема 2. Термінологія фітнесу	8	12
3	Тема 3. Хореографія в аеробіці	6	12
4	Тема 4. Правила безпеки під час занять фітнесом	8	14
5	Тема 5. Змагання в системі підготовки у фітнесі	8	14
6	Тема 6. Організація і проведення змагань у фітнесі	4	14
7	Тема 7. Принципи і періоди оздоровчого тренування	14	28
8	Тема 8. Методика навчання фітнес-вправам	6	12
9	Тема 9. Теоретичні основи тренування у фітнесі	6	14
10	Тема 10. Загальні вимоги до написання курсової роботи	6	10
11	Тема 11. Наукові методи дослідження у фізичній культурі	6	18
12	Тема 12. Анатомо-фізіологічні особливості дітей і підлітків	10	24
13	Тема 13. Особливості проведення оздоровчих занять з дітьми та підлітками	4	14

14	Тема 14. Особливості проведення занять фітнесом з різним контингентом	6	14
15	Тема 15. Комплексний контроль спеціальної підготовки в фітнесі	2	12
16	Тема 16. Контроль ефективності занять фітнесом. Психологічні аспекти занять фітнесом	6	14
17	Тема 17. Особливості використання спеціального обладнання під час занять фітнесом	2	24
18	Тема 18. Основні аспекти персонального тренування в фітнес	4	24
19	Тема 19. Складання персональної фітнес-програми	6	24
20	Тема 20. Застосування комп'ютерних програм при розробці персональної фітнес-програми	12	24
21	Тема 21. Фізична підготовленість в фітнесі	14	24
22	Тема 22. Засоби і методи відновлення та стимуляції працездатності в фітнесі	14	28
Всього		160	392

8. Індивідуальні завдання

9. Методи навчання

1. Словесний
2. Наочний
3. Фронтальний
4. Навчання вправі в цілому
5. Навчання вправі по частинах

10. Методи контролю

- **Поточний контроль.** Види: опитування, тестування, письмові роботи. При поточному контролі під час семінарських занять оцінюванню підлягають: рівень знань студента за відповіддю; активність при обговоренні питань на семінарському занятті та систематичність роботи; експрес-контроль у вигляді тестів, письмових робіт, у т.ч. підсумкового змістовного модульного тестування; результати виконання індивідуальних завдань.

- **Змістовний модульний контроль.** Проводиться на семінарському занятті після вивчення відповідної теми модуля. Підсумкова кількість балів за тему визначається як сума балів за всіма формами поточного контролю. Студенти, які беруть активну участь у науковому студентському гуртку (науковими доповідями, обговореннями, проведенням наукових досліджень), додатково можуть отримати протягом семестру 10 балів.

- **Підсумковий (семестровий) контроль.** Кожен змістовний модуль завершується підсумковим тестуванням (контролем) у формі диференційного заліку (1, 3, 5, 6, 7 семестр) та іспитом (2, 4, 8, 10 семестр). За результатами кожного року навчання студент отримує підсумкову оцінку за 100-бальною шкалою, що розраховується як середньозважене оцінок: за кожний змістовний модуль та підсумкове тестування. Студенти отримують оцінку відповідно до порядку переведення рейтингових показників ECTS.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

1 курс – денна форма навчання, залік

1 семестр			
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються			Підсумкова оцінка
ЗМ 1 – 100	ЗМ 2 – 100	ЗМ 3 – 100	

T-1	T-2	T-3	T-4	T-5	T-6	
40	40	40	40	40	40	100
CP-20		CP-20		CP-20		

1 курс – денна форма навчання, іспит

2 семестр						
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються					Підсумковий тест (іспит)	Підсумкова оцінка
ЗМ 4 – 60		ЗМ 5 – 60				
T-7	T-8	T-9	T-10	T-11		
20	20	15	15	15	40	100
CP-20		CP-15				

1 курс – заочна форма навчання, іспит

1, 2 семестр							
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються						Підсумковий тест (іспит)	Підсумкова оцінка
ЗМ 1 – 60		ЗМ 2 – 60		ЗМ 3 – 60			
T-1	T-2	T-3	T-4	T-5	T-6		
20	20	20	20	20	20	40	100
CP-20		CP-20		CP-20			

2 курс – денна форма навчання, залік

3 семестр				
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються				Підсумкова оцінка
ЗМ 6 – 100		ЗМ 7 – 100		
T-12	T-13	T-14	T-15	
40	40	40	40	100
CP-20		CP-20		

2 курс – денна форма навчання, іспит

4 семестр						
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються					Підсумковий тест (іспит)	Підсумкова оцінка
ЗМ 8 – 60		ЗМ 9 – 60				
T-16	T-17	T-18	T-19			
20	20	20	20		40	100
CP-20		CP-20				

2 курс – заочна форма навчання, іспит

3, 4 семестр					
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються				Підсумковий тест (іспит)	Підсумкова оцінка
ЗМ 4 – 60	ЗМ 5 – 60		ЗМ 6 – 60		

T-7	T-8	T-9	T-10	T-11	T-12	T-13		
20	20	15	15	15	20	20		100
CP-20		CP-15			CP-20		40	

3 курс – денна форма навчання, залік

5, 6 семестр									
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються									Підсумкова оцінка
ЗМ 10 – 100			ЗМ 11 – 100			ЗМ 12 – 100			
T-20	T-21	T-22	T-23	T-24	T-25	T-26	T-27	T-28	
40	40	20	20	20	20	25	25	25	
CP-20		CP-20			CP-25				100

3 курс – заочна форма навчання, залік

5, 6 семестр							
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються							Підсумкова оцінка
ЗМ 7 – 100		ЗМ 8 – 100		ЗМ 9 – 100			
T-14	T-15	T-16	T-17	T-18	T-19		
40	40	40	40	40	40		
CP-20		CP-20		CP-20			100

4 курс – денна форма навчання, залік

7 семестр				
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються				Підсумкова оцінка
ЗМ 13 – 100				
T-29		T-30		
40		40		
CP-20				100

4 курс – денна форма навчання, іспит

8 семестр							
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються						Підсумковий тест (іспит)	Підсумкова оцінка
ЗМ 14 – 60			ЗМ 15 – 60				
T-31	T-32	T-33	T-34				
20	20	20	20				
CP-20			CP-20			40	100

4 курс – заочна форма навчання, іспит

7, 8 семестр										
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються									Підсумковий тест (іспит)	Підсумкова оцінка
ЗМ 10 – 60			ЗМ 11 – 60			ЗМ 12 – 60				
T-20	T-21	T-22	T-23	T-24	T-25	T-26	T-27	T-28		

20	20	10	10	10	10	15	15	15		100
CP-20		CP-20			CP-15			40		

5 курс – заочна форма навчання, іспит

9, 10 семестр									
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються						Підсумковий тест (іспит)	Підсумкова оцінка		
ЗМ 13 – 60		ЗМ 14 – 60		ЗМ 15 – 60					
T-29	T-30	T-31	T-32	T-33	T-34				
20	20	20	20	20	20	40	100		
CP-20		CP-20		CP-20					

11.1. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Примітка F* - виставляється тільки за результатом складання заборгованості комісії.

12. Методичне забезпечення

1. Рекомендована література.
2. Методичні розробки, тощо.
3. Мультимедійний лекційний матеріал.

13. Рекомендована література

Базова

1. Зайцева Г.А., Медведева О.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
2. Конакова О.Ю. Оздоровчі інноваційні фітнес-технології у фізичному вихованні різних груп населення / О.Ю. Конакова – Дніпро: «Інновація», 2016. – 130 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. [для студ. высш. учеб. зав. физ. воспит. и спорта], Т.2 / под. ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: під. [для студ. вищ. уч. зак. фіз. вих. і спорту] / за. ред. Т.Ю. Круцевич. – в 2 томах – К. : Олімпійська література, 2008.

5. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: [навч. посібник]. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. В 2 т. Т.1. Теория и методика. – М. : ФАР, 2002. – 232 с.
7. Лядська О.Ю. Методика побудови фізкультурно-оздоровчих занять з фітбол-аеробіки та фітбол-гімнастики. – Дніпропетровськ: «ПФ Стандарт-Сервіс», 2013. – 43 с.
9. Москаленко Н.В., Власюк Е.А., Степанова И.В. Общие основы аэробики: методические рекомендации [для студентов физической культуры и спорта] – Днепропетровск, 2011 – 40 с.
10. Основы персональной тренировки / под. ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп.лит., 2011. – 724 с.

Допоміжна

1. Лядська О.Ю. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування з фітболом жінок першого зрілого віку : дис. канд. наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.02 : «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». – Дніпропетровськ, 2011. – 212с.
2. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посібник [для студентів спеціальності «Олімпійський спорт»] – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.
3. Хоули Э.Г., Френке Б.Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 375 с.

14. Інформаційні ресурси

1. Барбараш Н.А., Шапошникова В.И. Оцените свое здоровье сами. – СПб, 2003. – 256 с.
7. Інформаційні технології у фізичному вихованні: [навч. посібник] / Н.В. Москаленко, Ю.Ю. Борисова, Т.В. Сидорчук, О.Ю. Лядська – Дніпропетровськ: «Інновація», 2014. – 128 с.
9. Лядська О.Ю. Корекція змісту жиру в організмі жінок першого зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітбол-тренінгом // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С.С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ, 2009. – № 10. – С. 126 – 128.
11. Шамардина Г.Н. Основы теории и методики физического воспитания. – Днепропетровск, 2003. – 454 с.
1. <http://dance.in.ua/articles/8-1.php>
 2. <http://www.maam.ru/detskijasad/step-ayerobika-v-detskom-sadu.html>