

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту**

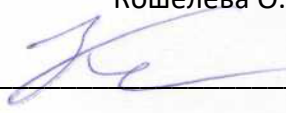
Факультет фізичного виховання

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Завідувач кафедри ТМФВ

Кошелева О.О.

  
" 10 " червня 2024 року

**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**

**ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНОЇ І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ  
РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

ступінь вищої освіти	<u>магістр</u> (шифр і назва галузі)
галузь знань	<u>01 Освіта/Педагогіка</u> (шифр і назва галузі)
спеціальність	<u>017 фізична культура і спорт</u> (шифр і назва спеціальності)
факультет	<u>фізичного виховання</u> (назва факультету, відділення)
вид дисципліни	<u>нормативна</u>

2024/2025 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни **«Організація спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення»** для здобувачів ступеня вищої освіти магістр, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 017 фізична культура і спорт, ОПП «Викладач фізичного виховання».

Розробники: Степанова Ірина Валеріївна  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики  
фізичного виховання

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання, факультету фізичного виховання Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № 20 від “ 10 ” червня 2024 року

Завідувач кафедри ТМФВ  О.О. Кошелева

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 2	Галузь знань: <u>01 Освіта/Педагогіка</u>	Нормативна	
Модулів – 2	Спеціальність: <u>017 фізична культура і спорт</u> <u>ОПП</u> Викладач фізичного виховання	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 6		1-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання -		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 180		1-2 й	
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 3,5	Ступінь вищої освіти: Магістр	56 год.	-
		<b>Практичні</b>	
			-
		<b>Семінарські</b>	
		60 год.	-
		<b>Самостійна робота</b>	
		64 год.	-
		<b>Індивідуальні завдання</b> 0 год	
<b>Вид контролю:</b>			
	Залік, екзамен	-	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета:** формування у здобувачів знань і умінь, необхідних для ефективної практичної діяльності з різними групами населення у сфері фізичної культури і спорту, для збереження та зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану та набуття інструктивних навичок щодо організації спортивної і фізкультурно-оздоровчої роботи.

### **Завдання:**

1. Оволодіння студентами знаннями щодо організації спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення.

2. Формування уявлень про нормативно-правове забезпечення, організацію, раціональний зміст та структуру фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення в різних сферах суспільства: у сфері освіти, за місцем проживання та відпочинку громадян; за місцем роботи громадян; серед сільського населення; осіб з інвалідністю; соціально незахищених категорій населення, у місцях попереднього ув'язнення та в установах виконання покарань.

3. Вміння організовувати спортивну та фізкультурно-оздоровчу роботу з різними групами населення.

### **Програмні компетентності:**

Здатність здійснювати організаційно-управлінську діяльність в галузі фізичної культури і спорту та суміжних областях.

Здатність використовувати компетентнісний підхід у фізичному вихованні різних груп населення.

Здатність задовольняти особистісні потреби людини в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Здатність аналізувати та проектувати на сучасному рівні організаційно-управлінську, спортивну, фізкультурно-оздоровчу діяльність в різних сферах суспільства, у тому числі в умовах інклюзивної освіти.

Здійснювати планування, організацію, контроль і корегування освітнього та навчально-виховного процесу, науково-дослідної, організаційно-управлінської, спортивної, фізкультурно-оздоровчої діяльності різних груп населення.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:** правові та організаційні засади спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності різних груп населення; зміст спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи з різними віковими та соціальними верствами населення; основи теорії адаптації і закономірності її використання в оздоровчій фізичній культурі; основи управління, планування та контролю в сфері фізичної культури і спорту; особливості методики проведення різних форм спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи з різними категоріями населення.

**вміти:** реалізувати теоретичні основи фізичного виховання, принципи і методи для створення педагогічних умов формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами різних вікових та соціальних верств населення; використовувати новітні технології навчання фізичним вправам при організації спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи з різними групами населення; основи методики складання індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.

**Передумови для вивчення дисципліни:** «Вступ до спеціальності», «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика фізичного виховання в навчальних закладах освіти», «Управління та організація у сфері фізичної культури і спорту».

### **3. Програма навчальної дисципліни**

**Змістовий модуль 1. Правові та управлінські засади спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення**

**Тема 1. Основи організації спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи в Україні.**

Загальні основи теорії і методики організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи. Джерела інформації з вивчення спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи. Основні терміни і поняття спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи. Оздоровчі, виховні та освітні завдання спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи.

Стан та перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні. Понятійний апарат організації і управління фізичною культурою. Структура державних і не державних органів управління спортивною і фізкультурно-оздоровчою діяльністю. Фізкультурно-оздоровчий менеджмент і маркетинг. Сфери та напрямки впровадження фізичної культури.

**Тема 2. Управління, планування та контроль в процесі фізичного виховання різних груп населення.**

Загальні основи управління. Умови управління в процесі фізичного виховання. Моделювання (види моделей і засоби їх побудови). Прогнозування у процесі фізичного

виховання (нормативне, пошукове). Планування, контроль та облік в процесі занять фізичними вправами.

**Змістовий модуль 2. Організаційні основи фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи різних груп населення.**

**Тема 3. *Форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи різних груп населення.***

Заняття у групах здоров'я. Характеристика організації занять у групах загальної фізичної підготовки (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП). Особливості роботи у спортивних секціях. Робота фізкультурно-спортивних клубів (ФСК) та їх об'єднання. Планування і методики проведення індивідуальних занять.

**Тема 4. *Змістовні основи фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення.***

Основні та допоміжні засоби оздоровчої фізичної культури, східні системи оздоровлення, засоби психоемоційної регуляції. Основи теорії адаптації і закономірності її використання в оздоровчій фізичній культурі.

**Змістовий модуль 3. Технології організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в різних сферах суспільства.**

**Тема 5. *Технології організації спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи в системі освіти України.***

Оздоровча робота у дошкільних навчальних закладах. Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах загальної середньої освіти. Особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи в системі професійно-технічної освіти (ПТО). Спортивно-масова і фізкультурно-оздоровча робота в закладах вищої освіти. Фізкультурно-оздоровча робота у спортивно-оздоровчих таборах. Фізкультурно-оздоровчі технології в системі позадержавної освіти.

**Тема 6. *Технології організації спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи в різних ланках життєдіяльності населення.***

Організація спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи на виробництві. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання та в місцях відпочинку населення. Фізкультурно-оздоровча діяльність серед сільського населення. Фізкультурно-оздоровча діяльність у місцях попереднього ув'язнення та в установах виконання покарань.

**Змістовий модуль 4. Фізкультурно-оздоровча діяльність і фізкультурно-спортивна реабілітація недостатньо захищених категорій населення.**

**Тема 7. *Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи осіб з інвалідністю.***

Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи осіб з інвалідністю в зарубіжних країнах. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи осіб з інвалідністю в Україні. Мотиви, інтереси осіб з інвалідністю до занять фізичною культурою і спортом. Організаційні умови залучення осіб з інвалідністю до занять фізичною культурою і спортом.

**Тема 8. *Оптимізація психофізичного стану соціально-незахищених категорій населення засобами фізичної культури і спорту.***

Соціальний захист молоді як одна з ключових категорій соціальної політики України. Психоемоційний стан молоді, яка постраждала під час проведення антитерористичної операції, операції об'єднаних сил. Методи оцінки психофізичного стану соціально-незахищених категорій населення. Фізична культура як засіб покращення психофізичного стану студентської молоді. Організаційні основи фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в закладах освіти соціально незахищеної молоді.

**Змістовий модуль 5. Регуляція маси тіла, як основа мотивації до активного способу життя.**

**Тема 9. Нормалізація маси тіла засобами оздоровчої фізичної культури.**

Проблеми маси тіла у дорослого населення. Методика оцінки норми маситіла. Методи оцінки жирової маси тіла. Вплив надмірного вмісту жиру на стан здоров'я людини. Рекомендації для зниження маси тіла. Принципи раціонального харчування. Основний склад їжі. Режим харчування. Основні типи дієт.

**Тема 10. Основи методики складання індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.**

Варіанти фізкультурно-оздоровчих програм. Алгоритм складання індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм. Характеристика авторських фізкультурно-оздоровчих програм. Методика визначення рухового режиму для оптимізації маси тіла.

**Змістовий модуль 6. Рекреаційно-оздоровча рухова активність різних груп населення.**

**Тема 11. Стан та перспективи організаційного забезпечення системи оздоровчого фітнесу.**

Історичні передумови становлення оздоровчого фітнесу. Ретроспективний аналіз розвитку оздоровчого фітнесу в Україні. Сучасний стан нормативно-правового забезпечення системи оздоровчого фітнесу. Кадрове забезпечення як актуальна проблема сучасної фітнес індустрії України. Основні закономірності, які визначають формування фізкультурно-оздоровчих технологій». Характеристика поняття «фітнес». Види фітнесу. Класифікація фітнес-програм. Структура і зміст фітнес-програм. Характеристика фітнес-програм різної спрямованості. Музичний супровід під час фізкультурно-оздоровчих занять. Зміст оздоровчих комп'ютерних фітнес-програм. Діяльність міжнародних організацій, які розвивають оздоровчий фітнес. Організаційне забезпечення оздоровчого фітнесу в зарубіжжі. Інновації та сучасні пріоритетні напрями оздоровчого фітнесу у світовому контексті. Організаційне забезпечення та перспективи розвитку оздоровчого фітнесу в Україні. Функціонування установ оздоровчого фітнесу.

**Тема 12. Кадрове забезпечення як компонент якісного функціонування фізкультурно-оздоровчої сфери.**

Кадрове забезпечення оздоровчого фітнесу в деяких зарубіжних країнах. Міжнародний досвід сертифікації фітнес-персоналу. Кадрові потреби оздоровчого фітнесу в Україні. Алгоритм формування професійного стандарту для системи оздоровчого фітнесу. Проект змісту професійного стандарту "Персональний фітнес-тренер". Проект змісту професійного стандарту "Фітнес-тренер групових програм". Проект змісту професійного стандарту "Менеджер фітнес-сервісу".

**4. Структура навчальної дисципліни**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	денна форма				
	усього	у тому числі			
Л		Сем	Пр	С.р.	
<b>Змістовий модуль 1. Правові та управлінські засади спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення</b>					
<b>Тема 1. Основи організації спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи в Україні.</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
<b>Тема 2. Управління, планування та контроль в процесі фізичного виховання різних груп населення.</b>	<b>22</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		<b>2</b>
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>14</b>		<b>2</b>

<b>Змістовий модуль 2. Організаційні основи фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи різних груп населення в різних сферах суспільства</b>					
<b>Тема 3.</b> <i>Форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи різних груп населення.</i>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>6</b>
<b>Тема 4.</b> <i>Змістовні основи фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення.</i>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>8</b>
<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		<b>14</b>
<b>Змістовий модуль 3. Технології організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в різних сферах суспільства.</b>					
<b>Тема 5.</b> <i>Технології організації спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи в системі освіти України.</i>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
<b>Тема 6.</b> <i>Технології організації спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи в різних ланках життєдіяльності населення.</i>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		<b>2</b>
<i>Разом за змістовим модулем 3</i>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>14</b>		<b>2</b>
<b>Змістовий модуль 4. Фізкультурно-оздоровча діяльність і фізкультурно-спортивна реабілітація недостатньо захищених категорій населення.</b>					
<b>Тема 7.</b> <i>Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи осіб з інвалідністю.</i>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>10</b>
<b>Тема 8.</b> <i>Оптимізація психофізичного стану соціально-незахищених категорій населення засобами фізичної культури і спорту.</i>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>8</b>
<i>Разом за змістовим модулем 4</i>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>18</b>
<b>Змістовий модуль 5. Регуляція маси тіла, як основа мотивації до активного способу життя.</b>					
<b>Тема 9.</b> <i>Нормалізація маси тіла засобами оздоровчої фізичної культури</i>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>8</b>
<b>Тема 10.</b> <i>Основи методики складання індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм</i>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>8</b>
<i>Разом за змістовим модулем 5</i>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>8</b>		<b>16</b>
<b>Змістовий модуль 6. Рекреаційно-оздоровча рухова активність різних груп населення.</b>					
<b>Тема 11.</b> <i>Стан та перспективи організаційного забезпечення системи оздоровчого фітнесу.</i>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>6</b>
<b>Тема 12.</b> <i>Кадрове забезпечення як компонент якісного функціонування фізкультурно-оздоровчої сфери.</i>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
<i>Разом за змістовим модулем 6</i>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>10</b>		<b>12</b>
<b>Всього</b>	<b>180</b>	<b>56</b>	<b>60</b>		<b>64</b>

## 5. Методи навчання

Лекції, семінарські заняття. Вивчення навчально-методичної літератури, самостійна робота студента. Використання методів наочності у процесі лекційних, семінарських занять.

## 9. Методи контролю

1. Поточний контроль – опитування (письмове чи усне) з теми заняття та самостійна робота студента (сума балів опитування та самостійна робота). Підсумкова кількість балів за

змістовий модуль визначається, як середнє арифметичне значення балів за результатами поточного контролю з усіх тем.

2. Підсумковий контроль - складання заліку та екзамену з дисципліни.

Підсумкова оцінка заліку включає в себе середньо арифметичне значення балів змістових модулів.

Підсумкова оцінка екзамену включає в себе суму середнього арифметичного балів змістових модулів та балів екзамену.

### **Орієнтований перелік питань, які визначаються як питання поточного та семестрового контролю.**

1. Стан та перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні.
2. Державні та громадські організації в системі управління оздоровчою фізичною культурою.
3. Фізкультурно-оздоровчий менеджмент та маркетинг. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг.
4. Загальні основи управління. Умови управління в процесі фізичного виховання.
5. Моделювання (види моделей і засоби їх побудови).
6. Прогнозування у процесі фізичного виховання.
7. Характеристика планування, його види та зміст.
8. Поняття контролю та обліку в процесі фізичного виховання.
9. Види педагогічного контролю у фізичному вихованні.
10. Назвати форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи.
11. Характеристика організації занять у групах здоров'я.
12. Характеристика організації занять у групах загальної фізичної підготовки (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП). Особливості роботи у спортивних секціях.
13. Характеристика організації роботи фізкультурно-спортивних клубів (ФСК) та їх об'єднання.
14. Оздоровча робота у дошкільних навчальних закладах.
15. Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах загальної середньої освіти.
16. Особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи в системі професійно-технічної освіти (ПТО).
17. Спортивно-масова і фізкультурно-оздоровча робота в закладах вищої освіти.
18. Фізкультурно-оздоровча робота у спортивно-оздоровчих таборах.
19. Фізкультурно-оздоровчі технології в системі позадержавної освіти.
20. Дати визначення поняття "накопичувальна адаптація". Дати характеристику стадіям довготривалої адаптації.
21. Організація спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи на виробництві.
22. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання та в місцях відпочинку населення.
23. Фізкультурно-оздоровча діяльність серед сільського населення.
24. Фізкультурно-оздоровча діяльність у місцях попереднього ув'язнення та в установах виконання покарань.
25. Охарактеризуйте засоби психоемоційної регуляції в оздоровчій фізичній культурі.
26. Охарактеризуйте східні системи оздоровлення.
27. Використання кольору та ароматерапії в оздоровчій фізичній культурі.
28. Використання музики та фітотерапії в оздоровчій фізичній культурі.
29. Проблеми соціальної і фізичної реабілітації осіб з інвалідністю.
30. Структура і зміст фізичного виховання осіб з інвалідністю.
31. Рухові вміння і навички як арсенал життєво важливих рухових дій.
32. Форми і засоби фізичної реабілітації осіб з інвалідністю.

33. Методичні аспекти організації тренувальних занять. Спорт інвалідів.
34. Дати визначення понять гомеостаз і адаптація, генотипової і фенотипової адаптації.
35. Закономірності адаптації (специфічність, адекватність, перехресність).
36. Термінова і накопичувальна адаптація.
37. Властивості адаптації. Їх значення для практики фізичного виховання.
38. Дати характеристику джерелам інформації з вивчення спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи.
39. Дати визначення понять «спортивна діяльність», «масовий спорт», «фізкультурно-оздоровча діяльність», «фізкультурно-спортивні послуги», «фізичне виховання різних груп населення», «організатор фізкультурно-оздоровчих або спортивних заходів».
40. Оздоровчі, виховні та освітні завдання спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення.
41. Дати визначення понять "фізкультурно-оздоровча технологія", "фітнес-програма".  
Класифікація фітнес-програм.
42. Охарактеризувати структуру (основні компоненти) фітнес-програм. Назвати чинники, що визначають створення нових фітнес-програм.
43. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості.
44. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.
45. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.
46. Розкрити переваги і недоліки різних методів силового тренування. Визначити особливості харчування на заняттях силової спрямованості.
47. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на поєднанні оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості.
48. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на видах рухової активності у воді.
49. Розкрийте зміст оздоровчих комп'ютерних фітнес-програм.
50. Визначити кваліфікаційні вимоги до фахівців з рекреації і оздоровчої фізичної культури. Охарактеризуйте нові професії у сфері фітнес-індустрії.
51. Проблеми маси тіла у дорослого населення. Методи оцінки норми маси тіла та жирової маси. Методи боротьби з надмірною масою тіла.
52. Алгоритм складання індивідуальної програми рухової активності. Визначення рухового режиму для оптимізації маси тіла.
53. Дати визначення поняття «раціональне харчування». Принципи раціонального харчування. Раціональне співвідношення білків, жирів, вуглеводів у добовому раціоні харчування.
54. Технологія організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи осіб з інвалідністю.
55. Організація фізкультурно-оздоровчої діяльності осіб з інвалідністю в різних країнах світу.
56. Організація спортивної і фізкультурно-оздоровчої роботи соціально-незахищених категорій населення.
57. Історичні передумови становлення оздоровчого фітнесу.
58. Ретроспективний аналіз розвитку оздоровчого фітнесу в Україні.
59. Сучасний стан нормативно-правового забезпечення системи оздоровчого фітнесу.
60. Кадрове забезпечення як актуальна проблема сучасної фітнес індустрії України.
61. Діяльність міжнародних організацій, які розвивають оздоровчий фітнес.
62. Організаційне забезпечення оздоровчого фітнесу в зарубіжжі.
63. Інновації та сучасні пріоритетні напрями оздоровчого фітнесу у світовому контексті.
64. Організаційне забезпечення та перспективи розвитку оздоровчого фітнесу в Україні.

65. Функціонування установ оздоровчого фітнесу.
66. Кадрове забезпечення оздоровчого фітнесу в зарубіжних країнах.
67. Міжнародний досвід сертифікації фітнес-персоналу.
68. Кадрові потреби оздоровчого фітнесу в Україні.
69. Алгоритм формування професійного стандарту для системи оздоровчого фітнесу.
70. Проект змісту професійного стандарту “Персональний фітнес-тренер”.
71. Проект змісту професійного стандарту “Фітнес-тренер групових програм”.
72. Проект змісту професійного стандарту “Менеджер фітнес-сервісу”.

#### 10. Розподіл балів, які отримують студенти(Залік)

	№ теми	Опитування, Практична роб	Самостійна робота
Змістовий модуль 1	T1	30 – 50	30 – 50
	T2	30 – 50	30 – 50
Сума за змістовим модулем 1	60 – 100		
Змістовий модуль 2	T3	30 – 50	30 – 50
	T4	30 – 50	30 – 50
Сума за змістовим модулем 2	60 – 100		
Змістовий модуль3	T5	30 – 50	30 – 50
	T6	30 – 50	30 – 50
Сума за змістовим модулем 3	60 – 100		
Середнє арифметичне за змістовими модулями	60 – 100		

#### (Екзамен)

	№ теми	Опитування, Практична роб	Самостійна робота
Змістовий модуль 4	T1	20 – 30	20 – 30
	T2	20 – 30	20 – 30
Сума за змістовим модулем 4	40 – 60		
Змістовий модуль 5	T3	20 – 30	20 – 30
	T4	20 – 30	20 – 30
Сума за змістовим модулем 5	40 – 60		
Змістовий модуль6	T5	20 – 30	20 – 30
	T6	20 – 30	20 – 30
Сума за змістовим модулем 6	40 – 60		
Середнє арифметичне за змістовими модулями	40 – 60		
Екзамен	20 – 40		
Сума	60 - 100		

#### Критерії оцінки опитування за пройденою темою (залік)

Кількість балів	Критерії оцінювання
47-50	Студент бездоганно відповів на питання, навів багато прикладів, проявив глибокі системні знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури з предмету вивчення.
45-48	Студент правильно відповів на питання, але навів не достатньо прикладів, проявив хороші знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури

	з предмету вивчення.
41-44	Студент на достатньому рівні відповів на питання, навів достатньо прикладів, проявив знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення.
37-40	Студент не досить повно відповів на питання, не зовсім послідовно і логічно, припустився помилок, але навів приклади, виявив достатні знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення.
33-36	Студент не послідовно і не логічно відповів на питання та не навів достатньо прикладів, але проявив знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення.
30-32	Студент не послідовно, не логічно, із суттєвими помилками відповів на питання, не навів прикладів, але проявив знання програмного матеріалу з предмету вивчення.
1 – 29	Відповідь студента не розкриває суті питань.
0	Студент не зробив спроби відповісти на питання.

**Критерії оцінки виконання самостійної роботи  
(Залік)**

Кількість балів	Критерії оцінювання
47-50	Студент бездоганно виконав самостійну роботу в повному обсязі та своєчасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, під час виконання використав сучасну літературу, застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, правильно оформив роботу.
45-48	Студент правильно виконав самостійну роботу в повному обсязі але несвоечасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, під час виконання використав сучасну літературу, вміє застосовувати теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, не зовсім правильно оформив роботу.
41-44	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоечасно, під час її виконання використав сучасну літературу, не користується набутими знаннями при виконанні практичних завдань, вміє наводити окремі приклади, оформлення роботи відповідає встановленим вимогам.
37-40	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоечасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, частково використовує теоретичний матеріал при виконанні практичного завдання, вміє наводити окремі приклади, правильно оформив роботу.
33-36	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоечасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, не вміє застосовувати знання при виконанні завдань практичного характеру, намагається наводити приклади, правильно оформив роботу.
30-32	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі та несвоечасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, не розуміє ролі теоретичного матеріалу при виконанні завдань практичного характеру, приклади не наводить, оформлення роботи не відповідає встановленим вимогам.
1 – 29	Виконання самостійної роботи не розкриває суті завдання.
0	Студент не виконав самостійну роботу.

**Критерії оцінки опитування за пройденою темою  
(Екзамен)**

Кількість балів	Критерії оцінювання
29-30	Студент бездоганно відповів на питання, навів багато прикладів, проявив глибокі системні знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури з предмету вивчення.
27-28	Студент правильно відповів на питання, але навів не достатньо прикладів, проявив хороші знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури з предмету вивчення.
25-26	Студент на достатньому рівні відповів на питання, навів достатньо прикладів, проявив знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення.
23-24	Студент не досить повно відповів на питання, не зовсім послідовно і логічно, припустився помилок, але навів приклади, виявив достатні знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення.
21-22	Студент не послідовно і не логічно відповів на питання та не навів достатньо прикладів, але проявив знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення.
20	Студент не послідовно, не логічно, із суттєвими помилками відповів на питання, не навів прикладів, але проявив знання програмного матеріалу з предмету вивчення.
1 – 19	Відповідь студента не розкриває суті питань.
0	Студент не зробив спроби відповісти на питання.

**Критерії оцінки виконання самостійної роботи  
(Екзамен)**

Кількість балів	Критерії оцінювання
29-30	Студент бездоганно виконав самостійну роботу в повному обсязі та своєчасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, під час виконання використав сучасну літературу, застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, правильно оформив роботу.
27-28	Студент правильно виконав самостійну роботу в повному обсязі але несвоечасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, під час виконання використав сучасну літературу, вміє застосовувати теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, не зовсім правильно оформив роботу.
25-26	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоечасно, під час її виконання використав сучасну літературу, не користується набутими знаннями при виконанні практичних завдань, вміє наводити окремі приклади, оформлення роботи відповідає встановленим вимогам.
23-24	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоечасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, частково використовує теоретичний матеріал при виконанні практичного завдання, вміє наводити окремі приклади, правильно оформив роботу.
21-22	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоечасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, не вміє застосовувати знання при виконанні завдань практичного характеру, намагається наводити приклади,

	правильно оформив роботу.
20	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі та несвоєчасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, не розуміє ролі теоретичного матеріалу при виконанні завдань практичного характеру, приклади не наводить, оформлення роботи не відповідає встановленим вимогам.
1 – 19	Виконання самостійної роботи не розкриває суті завдання.
0	Студент не виконав самостійну роботу.

### Критерії оцінки до екзамену

Кількість балів	Критерії оцінювання
40	Студент бездоганно відповів на питання та вирішив практичне завдання, навів достатньо прикладів, проявив глибокі знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
39	Студент правильно відповів на питання та вирішив практичне завдання, але не навів достатньо прикладів, проявив глибокі знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
38	Студент правильно відповів на питання та вирішив практичне завдання, але не навів прикладів, проявив недостатні знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
37	Студент на достатньому рівні відповів на питання та вирішив практичне завдання, навів окремі приклади, але не проявив глибоких знань змісту програмного матеріалу.
36	Студент на достатньому рівні відповів на питання, припустився незначних помилок при виконанні практичного завдання, навів приклади, але не проявив знань змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
35	Студент припустився незначних помилок при відповіді на питання і виконанні практичного завдання, не навів достатньо прикладів та не проявив достатніх знань змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
34	Студент припустився помилок при відповіді на питання і виконанні практичного завдання, але навів приклади, не проявив знань змісту програмного матеріалу.
33	Студент не повністю відповів на питання, але вирішив практичне завдання, навів окремі приклади та проявив достатні знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
32	Студент на достатньому рівні відповів на питання, але повністю вирішив практичне завдання, не навів достатньо прикладів, але проявив знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
31	Студент не повністю відповів на питання і виконав практичне завдання, але навів достатньо прикладів та проявив окремі знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
30	Студент не повністю відповів на питання та вирішив практичне завдання, не навів достатньо прикладів, проявив окремі знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
29	Студент не послідовно і не логічно відповів на питання і вирішив практичне завдання, не навів достатньо прикладів, але проявив знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.

28	Студент частково відповів на питання, але на достатньому рівні вирішив практичне завдання, не навів достатньо прикладів, але проявив знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
27	Студент на достатньому рівні відповів на питання, але частково вирішив практичне завдання, не навів достатньо прикладів, але проявив знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
26	Студент частково відповів на питання і вирішив практичне завдання, не навів достатньо прикладів, але проявив знання змісту програмного матеріалу та основної літератури.
25	Студент на достатньому рівні відповів на питання, але вирішив практичне завдання з суттєвими помилками, не навів достатньо прикладів, не проявив знань змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
24	Студент відповів на питання з суттєвими помилками, але на достатньому рівні вирішив практичне завдання, навів невірні приклади, не проявив знань змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
23	Студент відповів на питання і вирішив практичне завдання з принциповими помилками, не навів прикладів, не проявив знань змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури, не правильно відповів на додаткові запитання.
22	Студент не повністю відповів на питання, фрагментарно вирішив практичне завдання, не навів прикладів, не проявив знань змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури, неправильно відповів на додаткові запитання.
21	Студент фрагментарно відповів на питання, не повністю вирішив практичне завдання, не навів прикладів, не проявив знань змісту програмного матеріалу, основної літератури, не відповів на додаткові запитання.
20	Студент фрагментарно відповів на питання та вирішив практичне завдання, не навів прикладів, не має уяви про зміст програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури, не відповів на додаткові запитання.
1 – 19	Відповідь студента не розкриває суті питань..
0	Студент не зробив спроби відповісти на питання.

#### 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		
0-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
	F*	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

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

## 11. Методичне забезпечення

1. Тексти лекцій.
2. Мультимедійні презентації лекцій.
3. Навчальний посібник.
4. Методичні рекомендації.

## 12. Рекомендована література

### Основна:

1. Степанова І.В., Федоренко Є.О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої активності різних груп населення : навчальний посібник. Дніпро: Інновація, 2016. 194 с.
2. Степанова І.В., Ковтун А.О. Організація фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи осіб з інвалідністю. Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти та дистанційного навчання. Дніпро, 2021. 43 с.
3. Кошелева Е.А., Чайка Д.Д., Лапшина Н.Г. Методы определения физического состояния : методические рекомендации. Днепропетровск : ДГИФКиС, 2012. 27 с.
4. Степанова І.В. Степ-аеробіка в системі урочних форм занять дітей середнього шкільного віку. Дніпропетровськ: Інновація, 2006. 35 с.
5. Москаленко Н.В., Власюк Е.А., Степанова І.В. Общие основы аэробики. Методические рекомендации. Днепропетровск, ДГИФКиС, 2011. 40 с.
6. Степанова І.В. Педагогический контроль в физическом воспитании. Методические рекомендации. Днепропетровск, ДГИФКиС, 2014. 82 с.
7. Степанова І.В., Федоренко Є.О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології: оздоровчий фітнес. Методичні рекомендації. Дніпропетровськ, ДДІФКіС, 2016. 46 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / гол. ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімп. л-ра, 2017. Т.1. 384 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / гол. ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімп. література, 2017. Т.2. 448 с.
10. Иващенко Л.Я. Круцевич Т.Ю. Методика физкультурно-оздоровительных занятий. Навчальний посібник. Київ, УГУФВС, 1994. 126 с.
11. Иващенко Л.Я. Благий А.Л., Усачев Ю.А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Навчальний посібник. Київ, Наук.світ, 2008. 198 с.
12. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Навчальний посібник. Київ, Здоровье, 1988. 156 с.
13. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія. К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280с.
14. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2010. 248с.
15. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Москва. ФиС, 2009. 432 с.
16. Мусаелов Н.А. Нифонтова Л.Н. Производственная физическая культура в трудовом коллективе. Москва: Профиздат, 1985. 152с.
17. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В.В., Безверхня Г.В. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 220 с.
18. Чеховська Л. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК ім.Івана Боберського, 2019. 296 с.

### Додаткова:

1. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М., ФиС, 1989. 224 с.
2. Мильнер Е.Г. Формула жизни. М., ФиС, 1991. 112 с.

3. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля ; перевод с англ. И. Андреев. Киев, Олимпийская литература, 2012. 724 с.
4. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. Киев, Олимпийская литература, 1999. 319 с.
5. Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Странко Н. П. Влияние упражнений на работоспособность и здоровье человека. Киев: Здоров'я, 1986. 152 с.
6. Афтимийчук О.Е. Теория и методика фитнеса (Теория и методика рекреативно-оздоровительной физической культуры): Курс лекций. Кишинев, Гос. Ун-т физ восп и спорта 2009. 260 с.
7. Жидков С.Н. Йога жизни: универсальный современный курс. СПб. ИК «Невский проспект», 2005. 256 с.
8. Приступа Є.Н. Фізична рекреація. Навчальний посібник. Дрогобич: Коло, 2010. 448 с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2009. 480 с.
10. Хоули Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. К.: Олимпийская л-ра, 2004. 376 с.
11. Шамардина Г.Н. Основы теории и методики физического воспитания. Днепропетровск: Пороги, 2003. 454 с.
12. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч. посіб. К.: КНЕУ, 2005. 104 с.
13. Мамаев В.А. Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003. 208 с.
14. Яременко О.О. та ін. Формування здорового способу життя молоді. К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. 207 с.

### **13. Інформаційні ресурси**

1. Національна академія наук України. – Режим доступу: <http://www.nas.gov.ua>
2. Державний фонд фундаментальних досліджень. – Режим доступу: <http://www.dffd.gov.ua>
3. Міністерство освіти і науки України. – Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua/>
4. Державне агентство з питань науки, інновацій та інформації України. – Режим доступу: <http://www.dknii.gov.ua/>