

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



20 06 2024 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«Фітнес- програми аеробної спрямованості»**


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

Ужгород 2024

Робоча програма "«\_Фітнес- програми аеробної спрямованості» " для здобувачів вищої освіти галузі знань **01 – Освіта/Педагогіка**, спеціальності: **014 Середня освіта (Фізична культура)**, освітньої програми **Фізична культура**.

Розробник: Тимочко О. І., старший викладач кафедри фізичного виховання

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні **кафедри фізичного виховання**. Протокол № 13 від 27.06. 2024 року

Завідувач кафедри ФВ  (Іван МАРІОНДА)

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

Протокол № 12 від 27.06. 2024 року

Голова науково-методичної комісії  (Фелікс ФІЛАК)

вересень 2024 р.

ДВНЗ "Ужгородський національний університет",

червень 2024 р

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів: <b>4</b>	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин: <b>120</b>	4-й	5-й
Кількість модулів – <b>2</b>	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: <b>3</b> аудиторних – <b>60</b>	7-й	9-й
	Лекції:	
	8	6
	Практичні (семінарські):	
	-	-
Вид підсумкового контролю: <b>екзамен</b>	Лабораторні:	
	52	10
Форма підсумкового контролю: <b>письмове тестування</b>	Самостійна робота:	
	60	104

## **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 до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом;
- здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації;
- здатність у процесі навчання та при самостійній підготовці до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, вміння використовувати інформаційні та комунікаційні технології ;
- здатність працювати самостійно та в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу.

### **Професійних:**

- володіти глибокими знаннями фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, та здатність до використання закономірностей фізичного розвитку і вдосконалення для вирішення завдань фізичного виховання;
- здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя ;
- вміння визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для учнівської молоді з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації, умов проведення занять та соціальних потреб;
- вміння здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять ;
- вміння організовувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним з правилами суддівства спортивних змагань.

## **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.

#### **4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ**

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

- здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу загалом;
- здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення;
- здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної;
- здатність здійснювати об'єктивний аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку фізичної культури населення;
- здатність визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації і умов проведення занять;
- здатність організовувати оздоровче-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань;
- здатність визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення.

#### **5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ**

##### **Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання**

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання є такими:

- виконання письмових завдань;
- виступи на семінарських заняттях;
- екзамен;
- тести;

##### **Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання**

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

Форма модульного контролю: **письмове тестування**

Форма підсумкового семестрового контролю: **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 А ECTS	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ
		екзамен
90-100	A	відмінно
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, 5.3).

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

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

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

Поточне оцінювання та самостійна робота	Письмові завдання	Модульна контрольна робота	Сума

						<b>завдання</b>	<b>робота</b>	
<b>Т</b> <b>13,1</b> <b>4</b>	<b>Т</b> <b>8,15,16</b>	<b>Т</b> <b>17</b>	<b>Т</b> <b>18,19</b> <b>,20</b>	<b>Т</b> <b>21,22,</b> <b>23</b>	<b>Т</b> <b>24,25</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>100</b>
<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>			

### Критерії модульного поточного оцінювання для денної форми навчання

Таблиця 5.4. Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1		Модуль 2	
	Кількість балів	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість балів	Максимальна кількість балів (сумарна)
Лабораторні заняття (допуск, виконання та захист)	1-5	30	1-5	30
Самостійна робота (конспекти, активність і т.д.)	1-5	10	1-5	10
Модульна контрольна робота		60		60
<b>Разом</b>		<b>100</b>		<b>100</b>

### Критерії модульного поточного оцінювання

Модульне поточне оцінювання проводиться під час практичних (семінарських) занять. Оцінка складається з оцінок за виступи з визначених викладачем тем навчального курсу, а також оцінок за участь в обговоренні виступів та презентаційних матеріалів. Максимальна оцінка за виступи та обговорення не може перевищувати 40 балів. До цієї оцінки додається оцінка за виконання письмового завдання (0-60 балів). Максимальна оцінка за поточне оцінювання – 100 балів.

### Критерії оцінювання модульного контрольного тестування

Оцінювання модульного контрольного тестування проводиться за 60 бальною шкалою з використанням тестових завдань. Пропонується 10 варіантів тестів по 10 питань в кожному варіанті. Всього 100 тестових завдань. На кожне питання дається 4 варіанти відповідей, всього 400 варіантів відповідей. Правильними можуть бути від одного до 4 відповідей. Вибрані всі правильні відповіді на одне питання оцінюються в 6 балів. Таким чином максимальна оцінка студента за модульне контрольне тестування - 60 балів. До цієї оцінки додається оцінка за модульне поточне оцінювання від 0 до 40 балів.

## Критерії оцінювання підсумкового контролю

**Екзамен** є підсумковою формою контролю. Екзамен проводиться у формі письмового тестування або усних відповідей на питання екзаменаційного білету.

Екзаменаційні білети, які затверджуються перед екзаменаційною сесією не пізніше як за місяць до її початку. Питання, які виносяться на екзамен не повинні виходити за межі програми; з ними викладач знайомить студентів на початку семестру. Екзамен проводиться в усній або письмовій формі за рішенням кафедри.

Критерії оцінювання усних відповідей на питання екзаменаційного білету:

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

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

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

- повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях;
- має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування;
- під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;

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

- в загальному роботу виконав, але відповідає на екзамені з певною кількістю помилок;
- вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність;
- опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою;

Оцінку **«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;
- виконує завдання непогано, але зі значною кількістю помилок;

- ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою;
- допускає на заняттях, чи екзамені помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

Оцінку «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 «не задовільно з можливістю повторного складання» (35-59 балів, FX) – виставляється студенту, який:

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

Оцінку «не задовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни» (35 балів, F) – виставляється студенту, який:

- володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім;
- допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених програмою;
- не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисципліни.

При виставленні оцінки враховуються результати навчальної роботи студента протягом семестру.

## **6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **6.1. Зміст навчальної дисципліни.**

#### **Змістовний модуль 1**

#### **Лекційний курс**

*Денна форма навчання*

- Тема 1. Теоретичні і історичні відомості фітнесу.
- Тема 2. Характеристика різних видів фітнесу.
- Тема 3. Організація навчально-тренувальних занять з фітнесу.
- Тема 4. Особливості методики занять фітнесом та аеробікою.

### *Заочна форма навчання*

- Тема 1. Теоретичні і історичні відомості фітнесу.
- Тема 2. Характеристика різних видів фітнесу.
- Тема 3. Організація навчально-тренувальних занять з фітнесу.

### **Лабораторні заняття.**

#### *Денна форма навчання*

### **Модуль 1**

- Тема 1. Теоретичні і історичні відомості фітнесу.
- Тема 2. Характеристика різних видів фітнесу.
- Тема 3. Організація навчально-тренувальних занять з фітнесу.
- Тема 4. Особливості методики занять фітнесом та аеробікою з людьми різного віку і статі.
- Тема 5. Обладнання, яке використовується на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.
- Тема 6. Техніка безпеки на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.
- Тема 7. Засоби і методи навчання на заняттях, яке використовується на заняттях фітнесом аеробної спрямованості. Відповідність засобів та методів технічної підготовки задачам заняття та специфіці контингенту учнів.
- Тема 8. Методика навчання фізичним вправам на заняттях фітнесом аеробної спрямованості
- Тема 9. Методика проведення підготовчої частини на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.
- Тема 10. Методика проведення основної частини на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.
- Тема 11. Методика проведення заключної частини на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.
- Тема 12. **Модульний контроль №1**

## Модуль 2

Тема 13. Витривалість та методика її розвитку на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.

Тема 14. Методика розвитку гнучкості на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.

Тема 15. Методика розвитку силових якостей на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.

Тема 16. Координаційні здібності та методика їх розвитку на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.

Тема 17. Методика комплексного розвитку рухових якостей на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.

Тема 18. Методика проведення занять із використанням фітнес-програм аеробної спрямованості для дітей і підлітків.

Тема 19. Методика проведення занять із використанням фітнес-програм аеробної спрямованості для дорослого населення.

Тема 20. Методика проведення занять із використанням фітнес-програм аеробної спрямованості для людей похилого віку.

Тема 21. Методика проведення занять із використанням фітнес-програм аеробної спрямованості за статевими ознаками.

Тема 22. Методика написання конспекту заняття із використанням програм аеробної спрямованості.

Тема 23. Планування занять із використанням використанням фітнес-програм аеробної спрямованості.

Тема 24. Профілактика травматизму під час занять аеробної спрямованості.

Тема 25. Контроль і самоконтроль в процесі регулярних занять фітнесом аеробної спрямованості

Тема 26. **Модульний контроль № 2**

### Самостійна робота

#### *Денна форма навчання*

Тема 1. Історичні аспекти розвитку фітнесу. Сучасний стан індустрії фітнесу.

Тема 2. Різновиди фітнес програм, їхні методичні особливості. Характеристика популярних видів фітнесу.

Тема 3. Організація навчально-тренувальних занять з фітнесу. Оздоровчий ефект на заняттях фітнесом.

Тема 4. Особливості методики занять фітнесом та аеробікою з людьми різного віку і статі. Існуючі види фітнес-програм.

Тема 5. Інвентар та обладнання, яке використовується на заняттях фітнесом аеробної спрямованості. Підбір музичного супроводу. Термінологія фітнесу.

Тема 6. Техніка безпеки на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.

- Тема 7. Засоби і методи навчання на заняттях, яке використовується на заняттях фітнесом аеробної спрямованості. Відповідність засобів та методів підготовки задачам заняття та специфіці контингенту .
- Тема 8. Методика навчання фізичним вправам на заняттях фітнесом аеробної спрямованості
- Тема 9. Методика проведення підготовчої частини заняття з фітнесу. аеробної спрямованості. Подача команд на протязі підготовчої частини заняття.
- Тема 10. Методика проведення основної частини на заняттях фітнесом аеробної спрямованості. Послідовність виконання вправ. Особливості основної частини заняття (обсяг і інтенсивність).
- Тема 11. Методика проведення заключної частини на заняттях фітнесом аеробної спрямованості. Послідовність виконання вправ. Особливості заключної частини заняття (обсяг і інтенсивність).
- Тема 13. Методика розвитку загальної витривалості на заняттях фітнесом аеробної спрямованості. Підбір вправ. Обсяг, інтенсивність, темп .
- Тема 14. Методика розвитку гнучкості на заняттях фітнесом аеробної спрямованості. Активна і пасивна гнучкість. Підбір вправ.
- Тема 15. Методика розвитку силових якостей на заняттях фітнесом аеробної спрямованості. Підбір вправ. Обсяг, інтенсивність.
- Тема 16. Координаційні здібності та методика їх розвитку на заняттях фітнесом аеробної спрямованості. Підбір вправ. Послідовність вправ. Обсяг, інтенсивність
- Тема 17. Комплексного розвитку рухових якостей на заняттях фітнесом аеробної спрямованості. . Обсяг, інтенсивність.
- Тема 18. Організація занять із використанням фітнес програм аеробної спрямованості для дітей і підлітків.
- Тема 19. Організація занять із використанням фітнес програм аеробної спрямованості для дорослого населення.
- Тема 20. Організація занять із використанням фітнес програм аеробної спрямованості для людей похилого віку.
- Тема 21. Організація занять із використанням фітнес програм аеробної спрямованості за статевими ознаками.
- Тема 22. Складання конспекту заняття із використанням програм аеробної спрямованості.
- Тема 23. Планування занять із використанням використанням фітнес - програм аеробної спрямованості.
- Тема 24. Травматизм під час занять фітнесом аеробної спрямованості. Причини травматизму. Засоби його попередження .
- Тема 25. Особливості організації контролю та самоконтролю на заняттях фітнесом аеробної спрямованості . Методика спостереження за станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку, за впливом на організм фізичних вправ.

## 6.2. Структура навчальної дисципліни.

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма		заочна форма	
	усьо	у тому числі	усьо	у тому числі

	го	л	п	ла	ін	с.	го	л	п	ла	ін	с
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	р
Змістовий модуль1.												
Тема 1. Теоретичні і історичні відомості фітнесу.	8	2		2		4	8	2				6
Тема 2. Характеристика різних видів фітнесу.	6	2		2		2	8	2		2		4
Тема 3. Організація навчально-тренувальних занять з фітнесу.	8	2		2		4	8			2		6
Тема 4. Особливості методики занять фітнесом та аеробікою.	8	2		2		4	6	2				4
Тема 5. Обладнання, яке використовується на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.	2			2		2	4					4
Тема 6. Техніка безпеки на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.	2			2		2	4					4
Тема 7. Засоби і методи навчання на заняттях, яке використовується на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.	2			2		2	6			2		4
Тема 8. Методика навчання фізичним вправам на заняттях фітнесом аеробної спрямованості	2			2		2	4					4
Тема 9. Методика проведення підготовчої частини на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.	2			2		2	4					4
Тема 10. Методика проведення основної	2			2		2	4					4

частини на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.												
Тема 11. Методика проведення заключної частини на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.	2			2		2	4					4
Тема 12: Модульний контроль 1	2			2								
<b>Змістовий модуль 2.</b>												
Тема 13. Витривалість та методика її розвитку на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.	4			2		2	4					4
Тема 14. Методика розвитку гнучкості на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.	4			2		2	4					4
Тема 15. Методика розвитку силових якостей на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.	4			2		2	4					4
Тема 16. Координаційні здібності та методика їх розвитку на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.	4			2		2	4					4
Тема 17. Методика комплексного розвитку рухових якостей на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.	4			2		2	4					4
Тема 18. Методика проведення занять із використанням фітнес програм аеробної спрямованості для дітей і підлітків.	4			2		2	4					4
Тема 19. Методика проведення занять із використанням фітнес програм аеробної спрямованості для дорослого населення	4			2		2	4					4
Тема 20. Методика	4			2		2	4					4

проведення занять із використанням фітнес програм аеробної спрямованості для людей похилого віку.											
Тема 21. Методика проведення занять із використанням фітнес програм аеробної спрямованості за статевими ознаками.	4			2		2	4				4
Тема 22. Методика написання конспекту заняття із використанням програм аеробної спрямованості.	4			2		2	4				4
Тема 23. Планування занять із використанням програм аеробної спрямованості.	6			2		4	6			2	4
Тема 24.Профілактика травматизму під час занять аеробної спрямованості	6			2		4	6				6
Тема 25. Контроль і самоконтроль в процесі регулярних занять фітнесом аеробної спрямованості.	6			2		4	8			2	6
Тема26: Модульний контроль 2	2			2							
<b>Разом</b>	<b>120</b>	<b>8</b>		<b>52</b>		<b>60</b>	<b>120</b>	<b>6</b>		<b>10</b>	<b>104</b>

### 6.3. Теми лабораторних занять.

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочн

		a
<b>Змістовий модуль 1</b>		
Тема 1. Теоретичні і історичні відомості фітнесу.	2	
Тема 2. Характеристика різних видів фітнесу.	2	
Тема 3. Організація навчально-тренувальних занять з фітнесу.	2	1
Тема 4. Особливості методики занять з фітнесом та аеробікою.	2	
Тема 5. Обладнання, яке використовується на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.	2	1
Тема 6. Техніка безпеки на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.	2	
Тема 7. Засоби і методи навчання на заняттях, яке використовується на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.	2	1
Тема 8. Методика навчання загальнорозвиваючим вправам на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.	2	
Тема 9. Методика проведення підготовчої частини на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.	2	1
Тема 10. Методика проведення основної частини на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.	2	
Тема 12. Модульний контроль №1	2	
<b>Змістовий модуль 2</b>		
Тема 13. Витривалість та методика її розвитку на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.	2	1
Тема 14. Методика розвитку гнучкості на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.	2	1
Тема 15. Методика розвитку силових якостей на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.	2	1
Тема 16. Координаційні здібності та методика їх розвитку на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.	2	1
Тема 17. Методика комплексного розвитку рухових якостей на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.	2	1
Тема 18. Методика проведення занять із використанням фітнес - програм аеробної спрямованості для дітей і підлітків.	2	1
Тема 19. Методика проведення занять із використанням фітнес - програм аеробної спрямованості для дорослого населення	2	1
Тема 20. Методика проведення занять із використанням фітнес - програм аеробної спрямованості для людей похилого віку.	2	1
Тема 21. Методика проведення занять із використанням фітнес - програм аеробної спрямованості за статевими ознаками.	2	
Тема 22. Методика написання конспекту заняття із використанням програм аеробної спрямованості.	2	

Тема 23. Планування занять із використанням фітнес- програм аеробної спрямованості.	2	
Тема 24.Профілактика травматизму під час занять аеробної спрямованості	2	
Тема 25. Контроль і самоконтроль в процесі регулярних занять фітнесом аеробної спрямованості.	2	
Тема 26. Модульний контроль № 2	2	
<b>Разом</b>	<b>52</b>	<b>12</b>

#### 6.4. Самостійна робота

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
<b>Змістовий модуль 1</b>		
Тема 1. Теоретичні і історичні відомості фітнесу.	4	6
Тема 2. Характеристика різних видів фітнесу.	2	4
Тема 3. Організація навчально-тренувальних занять з фітнесу.	4	6
Тема 4. Особливості методики занять з фітнесом та аеробікою.	4	4
Тема 5. Обладнання, яке використовується на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.	2	4
Тема 6. Техніка безпеки на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.	2	4
Тема 7. Засоби і методи навчання на заняттях, яке використовується на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.	4	4
Тема 8. Методика навчання загальнорозвиваючим вправам на заняттях фітнесом аеробної спрямованості	2	4
Тема 9. Методика проведення підготовчої частини на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.	2	4
Тема 10. Методика проведення основної частини на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.	2	4
Тема 11. Методика проведення заключної частини на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.	2	4
<b>Змістовий модуль 2</b>		
Тема13. Витривалість та методика її розвитку на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.	2	4
Тема14. Методика розвитку гнучкості на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.	2	4

Тема 15. Методика розвитку силових якостей на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.	2	4
Тема 16. Координаційні здібності та методика їх розвитку на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.	2	4
Тема 17. Методика комплексного розвитку рухових якостей на заняттях фітнесом аеробної спрямованості.	2	4
Тема 18. Методика проведення занять із використанням фітнес - програм аеробної спрямованості для дітей і підлітків.	2	4
Тема 19. Методика проведення занять із використанням фітнес - програм аеробної спрямованості для дорослого населення	2	4
Тема 20. Методика проведення занять із використанням фітнес - програм аеробної спрямованості для людей похилого віку.	2	4
Тема 21. Методика проведення занять із використанням фітнес- програм аеробної спрямованості за статевими ознаками.	4	4
Тема 22. Методика написання конспекту заняття із використанням програм аеробної спрямованості.	2	4
Тема 23. Планування занять із використанням використанням фітнес- програм аеробної спрямованості.	4	4
Тема 24.Профілактика травматизму під час занять аеробної спрямованості	4	6
Тема 25. Контроль і самоконтроль в процесі регулярних занять фітнесом аеробної спрямованості.	4	6
<b>Разом</b>	<b>60</b>	<b>104</b>

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

**Обладнання:** мультимедійне обладнання;

**Програмне забезпечення:** робоча програма, електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до лабораторних занять та самостійної роботи

## **8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

### **Базова**

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

2. Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика [та ін.]. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. //– Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

3. Т.Ю. Круцевич. Теорія і методика фізичного виховання том 2. К.: Олімпійська література, 2003. - 392с.

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

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

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

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

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

### **Допоміжна**

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

2. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.

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

4. Усачов Ю. Особливості формування термінології сучасного фітнесу // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – N 1. – С. 84-86.

5. Усачов Ю. Сучасні тенденції розвитку і функціонування багатовекторних програм оздоровчого фітнесу / Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2003. – N 1. – С. 52-54.

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

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

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

### **Додаток 1**

#### **Результати перегляду робочої програми навчальної дисципліни**

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_).

протокол № \_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

(підпис)

(Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20 \_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_\_).

протокол № \_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20 \_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_\_).

протокол № \_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

(підпис) (Прізвище

ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20 \_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами(Додаток \_\_\_\_).

протокол № \_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

(підпис) (Прізвище

ініціали)

