

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту**

Факультет *фізичного виховання*

Кафедра *теорії і методики фізичного виховання*

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Завідувач кафедри теорії і методики  
фізичного виховання  
Степанова І.В.

\_\_\_\_\_

" 12 " червня 2017 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 І МЕТОДИКА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ТА  
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ**

(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)
	<u>014 Середня освіта</u> (шифр і назва спеціальності)
факультет, відділення	<u>Фізичного виховання</u> (назва факультету, відділення)
Вид дисципліни	<u>Нормативна</u>

2017-2018 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни **«Організація і методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи»** для здобувачів ступеня вищої освіти магістр, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальностей 017 фізична культура і спорт, 014 середня освіта.

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 № \_11 від “12” червня 2017 року

Завідувач кафедри ТМФВ \_\_\_\_\_ І.В. Степанова

## 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> Фізичне виховання різних груп населення <u>014 Середня освіта</u> Фізична культура	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 6		1-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання -		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 180		1-2 й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 3,5	Ступінь вищої освіти: Магістр	<b>Лекції</b>	
		58 год.	-
		<b>Практичні</b>	
		8 год.	-
		<b>Семінарські</b>	
		52 год.	-
		<b>Самостійна робота</b>	
		62 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 науково-дослідної і творчої практичної діяльності з різними віковими і соціальними верствами населення у сфері фізичної культури і спорту, спрямованої на збереження та зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану та набуття інструктивних навичок щодо організації спортивної і фізкультурно-оздоровчої діяльності в різних сферах суспільства.

### **Завдання:**

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

2. Формування уявлень про нормативно-правове забезпечення, 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; фізична підготовка у Збройних Силах України та інших військових формуваннях, утворених відповідно до законів України, у правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних службах; осіб з інвалідністю; у місцях попереднього ув'язнення та в установах виконання покарань.

3. Навчання застосуванню у майбутній професійній діяльності різноманітних форм спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп 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».

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

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

**Тема 1. Основи теорії і методики оздоровчої фізичної культури.**

Мета і завдання оздоровчої фізичної культури. Напрями (підсистеми) оздоровчої фізичної культури. Змістовні основи оздоровчої фізичної культури. Принципи оздоровчої фізичної культури. Основні та допоміжні засоби оздоровчої фізичної культури, східні системи оздоровлення, засоби психоемоційної регуляції.

**Тема 2. Основи теорії адаптації і закономірності її використання в оздоровчій фізичній культурі.**

Гомеостаз і адаптація. Генотипова і фенотипова адаптація. Закономірності адаптації (специфічність, адекватність, перехресність). Термінова і накопичувальна адаптація.

**Змістовий модуль 2. Управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю різних груп населення.**

**Тема 3. Правові та організаційні засади спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності різних груп населення України.**

Стан та перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні. Державні та громадські організації в системі управління оздоровчою фізичною культурою. Фізкультурно-оздоровчий менеджмент та маркетинг. Пропаганда у сфері оздоровчої фізичної культури. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг. Проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів.

**Тема 4.** *Управління, планування та контроль в процесі фізичного виховання різних категорій 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 3. Організаційні основи фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи різних груп населення**

**Тема 5.** *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 6.** *Технологія організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в різних сферах суспільства.*

Організація спортивної і фізкультурно-оздоровчої роботи в сфері освіти. Фізкультурно-оздоровча робота за місцем проживання та відпочинку. Фізкультурно-оздоровча діяльність серед сільського населення. Фізкультурно-оздоровча діяльність і фізкультурно-спортивна реабілітація осіб з інвалідністю. Фізкультурно-оздоровча діяльність у місцях попереднього ув'язнення та в установах виконання покарань.

### **Змістовий модуль 4. Фізкультурно-оздоровча діяльність за місцем роботи громадян.**

**Тема 7.** *Організація і впровадження виробничої фізичної культури.*

Загальна характеристика виробничої фізичної культури. Професійно-прикладна фізична підготовка. Форми виробничої фізичної культури. Фізичні вправи в режимі праці та відпочинку.

**Тема 8.** *Оптимізація фізичного стану робітників та профілактика професійних захворювань засобами фізичної культури.*

Післятрудова реабілітація. Профілактика професійних захворювань та тавматизму. Управління процесом оптимізації виробничої фізичної культури (організація медичного контролю, педагогічного спостереження, оздоровчий та соціально-економічний ефект).

### **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.** Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні різних груп населення.

Історія розвитку фітнесу. Основні закономірності, які визначають формування фізкультурно-оздоровчих технологій». Характеристика поняття «фітнес». Види фітнесу. Класифікація фітнес-програм. Структура і зміст фітнес-програм. Науково-дослідні організації фітнес індустрії. Класифікаційні вимоги до спеціалістів з фітнесу. Характеристика фітнес-програм різної спрямованості Музичний супровід під час фізкультурно-оздоровчих занять. Зміст оздоровчих комп'ютерних фітнес-програм.

**Тема 12.** Сучасні види рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення.

Характеристика цілей та змісту фізичної рекреації. Особливості засобів та основні ознаки фізичної рекреації. Функції та результат фізичної рекреації. Додаткові функції фізичної рекреації та їх особливості. Кінцеві результати фізичної рекреації. Особливості рекреаційних потреб населення. Види рекреаційних потреб населення.

Підходи до класифікації засобів і видів рекреаційної рухової активності. Використання засобів рекреаційної рухової активності в залежності від вікового періоду. Види фізичної рекреації за доступністю. Класифікації засобів і видів рекреаційної рухової активності.

## **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. Наукові засади спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення</b>					
<b>Тема 1.</b> Основи теорії і методики оздоровчої фізичної культури	24	10	10		4
<b>Тема 2.</b> Основи теорії адаптації і закономірності її використання в оздоровчій фізичній культурі	6	2	2		2
<i>Разом за змістовим модулем 1</i>	30	12	12		6
<b>Змістовий модуль 2. Управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю різних груп населення</b>					
<b>Тема 3.</b> Правові та організаційні засади спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення України	10	4	4		2
<b>Тема 4.</b> Управління, планування та контролю в процесі фізичного виховання різних категорій населення	20	10	8	2	
<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	30	14	12	2	2
<b>Змістовий модуль 3. Організаційні основи фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи різних груп населення</b>					
<b>Тема 5.</b> Форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи різних груп населення	10	4	4		2
<b>Тема 6.</b> Технологія організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в різних сферах життя	20	8	8		4
<i>Разом за змістовим модулем 3</i>	30	12	12		6
<b>Змістовий модуль 4. Фізкультурно-оздоровча діяльність за місцем роботи громадян</b>					
<b>Тема 7.</b> Організація і впровадження виробничої фізичної культури	18	4	2	2	10
<b>Тема 8.</b> Оптимізація фізичного стану робітників та	12	2	2		8

профілактика травматизму засобами фізичної культури					
<i>Разом за змістовим модулем 4</i>	30	6	4	2	18
<b>Змістовий модуль 5. Регуляція маси тіла, як основа мотивації до активного способу життя</b>					
<b>Тема 9.</b> Нормалізація маси тіла засобами оздоровчої фізичної культури	16	4	2	2	8
<b>Тема 10.</b> Основи методики складання індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм	14	2		2	10
<i>Разом за змістовим модулем 5</i>	30	6	2	4	18
<b>Змістовий модуль 6. Рекреаційно-оздоровча рухова активність різних груп населення</b>					
<b>Тема 11.</b> Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні різних груп населення	14	4	4		6
<b>Тема 12.</b> Сучасні види рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення	16	4	6		6
<i>Разом за змістовим модулем 6</i>	30	8	10		12
<i>Всього</i>	180	58	52	8	62

### 10. Методи навчання

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

### 11. Методи контролю

1. Поточний контроль – опитування та/чи виконання практичної роботи з теми заняття та самостійна робота студента (сума балів опитування (практична робота) 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. Мета, завдання та принципи оздоровчої фізичної культури.
2. Структура оздоровчої фізичної культури.
3. Основні рухові режими в оздоровчій фізичній культурі.
4. Засоби оздоровчої фізичної культури.
5. Причини стомлення організму та як протікають процеси відновлення в організмі.
6. Гомеостаз і адаптація. Генотипова і фенотипова адаптація.
7. Закономірності адаптації (специфічність, адекватність, перехресність).
8. Термінова і накопичувальна адаптація.
9. Властивості адаптації. Їх значення для практики фізичного виховання.
10. Дати характеристику джерелам інформації з вивчення спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи.
11. Дати визначення понять «спортивна діяльність», «масовий спорт», «фізкультурно-оздоровча діяльність», «фізкультурно-спортивні послуги», «фізичне виховання різних груп населення», «організатор фізкультурно-оздоровчих або спортивних заходів».

12. Оздоровчі, виховні та освітні завдання спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення.
13. Назвати форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи.
14. Характеристика організації занять у групах здоров'я.
15. Характеристика організації занять у групах загальної фізичної підготовки (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП). Особливості роботи у спортивних секціях.
16. Характеристика організації роботи фізкультурно-спортивних клубів (ФСК) та їх об'єднання.
17. Технологія організації спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в системі освіти України.
18. Дати визначення поняття "накопичувальна адаптація". Дати характеристику стадіям довготривалої адаптації.
19. Дати визначення понять "фізкультурно-оздоровча технологія", "фітнес-програма". Класифікація фітнес-програм.
20. Охарактеризувати структуру (основні компоненти) фітнес-програм. Назвати чинники, що визначають створення нових фітнес-програм.
21. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості.
22. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.
23. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.
24. Розкрити переваги і недоліки різних методів силового тренування. Визначити особливості харчування на заняттях силової спрямованості.
25. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на поєднанні оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості.
26. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на видах рухової активності у воді.
27. Класифікувати основні засоби аквааеробіки.
28. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на рекреативних видах рухової активності.
29. Розкрийте зміст оздоровчих комп'ютерних фітнес-програм.
30. Визначити кваліфікаційні вимоги до фахівців з рекреації і оздоровчої фізичної культури. Охарактеризуйте нові професії у сфері фітнес-індустрії.
31. Охарактеризуйте засоби психоемоційної регуляції в оздоровчій фізичній культурі.
32. Охарактеризуйте східні системи оздоровлення.
33. Назвати класифікацію видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності.
34. Назвати основні ознаки ігрових видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності.
35. Назвати основні компоненти ігрових видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності.
36. Дати характеристику рекреаційно-оздоровчим видам рухової активності на основі індивідуальних рухливих ігор.
37. Назвати види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі спортивних та рухливих ігор з використанням ракетки.
38. Назвати види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі спортивних та рухливих ігор з використанням ключки або біти.
39. Назвати види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі спортивних та рухливих ігор з кулями.
40. Назвати види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі спортивних та рухливих ігор на дошці.
41. Назвати види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів підводного спорту та визначити особливості розвитку їх в Україні.
42. Дати характеристику рекреаційно-оздоровчим видам рухової активності на основі засобів гімнастики у повітрі.



43. Дати визначення поняття «туризм» як виду рекреаційно-оздоровчої рухової активності.
44. Дати характеристику видам рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів силової спрямованості.
45. Дати характеристику видам рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів народного танцю.
46. Дати характеристику рекреаційно-оздоровчій руховій активності на основі засобів єдиноборств.
47. Дати характеристику рекреаційно-оздоровчій руховій активності на основі засобів водних видів спорту.
48. Дати характеристику рекреаційно-оздоровчій руховій активності на основі засобів зимових видів спорту.
49. Дати характеристику видам рекреаційно-оздоровчої рухової активності продуктивного характеру.
50. Використання кольору та аромотерапії в оздоровчій фізичній культурі.
51. Використання музики та фітотерапії в оздоровчій фізичній культурі.
52. Проблеми маси тіла у дорослого населення. Методи оцінки норми маси тіла та жирової маси. Методи боротьби з надмірною масою тіла.
53. Алгоритм складання індивідуальної програми рухової активності. Визначення рухового режиму для оптимізації маси тіла.
54. Дати визначення поняття «раціональне харчування». Принципи раціонального харчування. Раціональне співвідношення білків, жирів, вуглеводів у добовому раціоні харчування.
55. Форми, засоби, напрями і завдання фізичного виховання і спорту в умовах виробництва.
56. Методична робота організатора фізичного виховання і спорту на підприємстві. Інноваційна діяльність організатора фізичного виховання і спорту на виробництві.
57. Технологія організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи на виробництві.
58. Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи у зонах масового відпочинку населення.
59. Технологія організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи за місцем проживання.
60. Технологія організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи осіб з обмеженими можливостями.
61. Організація масової фізкультурно-оздоровчої діяльності осіб з обмеженими можливостями в різних країнах світу.

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

	№ теми	Опитування, Практична роб	Самостійна робота
Змістовий модуль 1	Т1	30 – 50	30 – 50
	Т2	30 – 50	30 – 50
Сума за змістовим модулем 1	60 – 100		
Змістовий модуль 2	Т3	30 – 50	30 – 50
	Т4	30 – 50	30 – 50
Сума за змістовим модулем 2	60 – 100		
Змістовий модуль 3	Т5	30 – 50	30 – 50
	Т6	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 модуль 6	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 несвоєчасно, 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 несвоєчасно, 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 несвоєчасно, 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 несвоєчасно, 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 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 – 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 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 – 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 (75)-81	C		
64-73 (74)	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.

### 13. Методичне забезпечення

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

### 14. 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. Кошелева Е.А., Чайка Д.Д., Лапшина Н.Г. Методы определения физического состояния : методические рекомендации. Днепропетровск : ДГИФКиС, 2012. 27 с.
3. Степанова І.В. Степ-аеробіка в системі урочних форм занять дітей середнього шкільного віку. Дніпропетровськ: Інновація, 2006. 35 с.
4. Москаленко Н.В., Власюк Е.А., Степанова І.В. Общие основы аэробики. Методические рекомендации. Днепропетровск, ДГИФКиС, 2011. 40 с.
5. Степанова І.В. Педагогический контроль в физическом воспитании. Методические рекомендации. Днепропетровск, ДГИФКиС, 2014. 82 с.
6. Степанова І.В., Федоренко Є.О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології: оздоровчий фітнес. Методичні рекомендації. Дніпропетровськ, ДДІФКиС, 2016. 46 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / гол. ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімп. л-ра, 2017. Т.1. 384 с.

8. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / гол. ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімп. література, 2017. Т.2. 448 с.
9. Иващенко Л.Я. Круцевич Т.Ю. Методика фізкультурно-оздоровительних занять. Навчальний посібник. Київ, УГУФВС, 1994. 126 с.
10. Иващенко Л.Я. Благий А.Л., Усачев Ю.А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Навчальний посібник. Київ, Наук.світ, 2008. 198 с.
11. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Навчальний посібник. Київ, Здоровье, 1988. 156 с.
12. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія. К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280с.
13. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2010. 248с.
14. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Москва. ФиС, 2009. 432 с.
15. Мусаелов Н.А. Нифонтова Л.Н. Производственная физическая культура в трудовом коллективе. Москва: Профиздат, 1985. 152с.

#### **Допоміжна:**

1. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Москва, ФиС, 1989. 224 с.
2. Мильнер Е.Г. Формула жизни. Москва, 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. Афтимичук 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. Москва: 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.

#### **15. 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, молоді та спорту 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/>