МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи

_____ Едуард БУРЯЧКІВСЬКИЙ

01 вересня 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «АЕРОБНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ»

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Галузь знань: С «Соціальні науки, журналістика та інформація»

Спеціальність: С 4 «Психологія»

Освітньо-професійна програма: Практична психологія

2025

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми «Практична психологія» підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності С 4 «Психологія» галузі знань С «Соціальні науки, журналістика та інформація», ухваленою Вченою Радою ОНМедУ (протокол № 7 від 27 березня 2025 року).

Розробники:
завідувач кафедри, д.м.н., проф. Юшковська О. Г.
завуч кафедри, ст. викладач Середовська В. Ю.
методист кафедри ст. викладач Коростильова Г. Ю.
ст. викладач Афанасьєв С. І.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

Протокол № 1 від 26.08. 2025 р.

Завідувач кафедри _____ Ольга ЮШКОВСЬКА

Погоджено із гарантом ОПП _____ Євген ОПРЯ

Схвалено предметною цикловою методичною комісією з медико-біологічних дисциплін ОНМедУ
Протокол № 1 від 28.08.2025 р.

Голова предметної циклової методичної комісії з медико-біологічних дисциплін,
д.мед.н., проф.

_____ Леонід ГОДЛЕВСЬКИЙ

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

Протокол № ___ від «___» _____ 20___р.

Завідувач кафедри _____*Ольга ЮШКОВСЬКА*

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання

Протокол № ___ від «___» _____ 20___р.

Завідувач кафедри _____*Ольга ЮШКОВСЬКА*

1.ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Загальна кількість: Кредитів – 3 Годин – 90	Галузь знань: С «Соціальні науки, журналістика та інформація» Спеціальність: С 4 «Психологія» Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	*Денна форма навчання* *Основна дисципліна*
		Рік підготовки:1
		Семестри I-II
		Лекції (0 год.)
		Семінарські (0 год.)
		Практичні (46 год.)
		Лабораторні (0 год.)
		Самостійна робота (44 год.)
		у т.ч. індивідуальні завдання
		Форма підсумкового контролю – Залік

Мета: Ознайомити здобувачів з основними фітнес-програмами як однією із форм оздоровчої рухової активності;виховання потреби у фізичному вдосконаленні й систематичних заняттях фізичними вправами;формування практичних умінь та навичок з основ методики самоконтролю в процесі фізичного вдосконалення; зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та функціональних можливостей організму.

Завдання:

1. Розкрити зміст основних аеробних видів оздоровчого фітнесу;
2. Створити у здобувачів уявлення про сучасні види оздоровчих фітнес-технологій;
3. Сформувати свідому потребу в систематичних заняттях цілеспрямованою руховою активністю;
4. Формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.
5. Збереження і зміцнення здоров'я здобувачів, сприяння формуванню здорового способу життя, підтримка і підвищення рівня працездатності протягом навчання;
4. Отримання здобувачами необхідних знань, умінь і навичок в застосуванні засобів аеробних видів оздоровчого фітнесу для профілактики захворювань, відновлення і зміцнення здоров'я, продовження професійної діяльності;
5. Навчити здобувачів побудові занять з фітнесу використовуючи різні напрями оздоровчих технологій.

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів наступних компетентностей

- Загальних (ЗК):

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.
ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.
ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.
ЗК9. Здатність працювати в команді.

ЗК10. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

- Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології
СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.
СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів раннього втручання).
СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел
СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в тому числі особам, що отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).
СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту
СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики
СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.
СК12. Здатність розробляти та реалізовувати психологічні, психореабілітаційні та адаптаційні заходи, спрямовані на підтримку та відновлення психічного здоров'я особистості в кризових ситуаціях.

Програмні результати навчання (ПРН):

ПРН 1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.
ПРН 2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.
ПРН 3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.
ПРН 4. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.
ПРН 9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання (зокрема, щодо організації заходів раннього втручання)
ПРН 10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника
ПРН 16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога
ПРН 17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен:

Знати:

- Основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм аеробних видів оздоровчого фітнесута вміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- Основи методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами оздоровчого фітнесу;
- Основні поняття оздоровчого фітнесу.

Вміти:

- Застосовувати систематичні фізичні тренування оздоровчої спрямованості;
- Скласти комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної паузи і хвилинки, комплекс фізичних вправ, спрямований на зміцнення м'язового корсету; комплекси фізичних вправ, які сприяють розвитку гнучкості, швидкості, загальної витривалості і сили, комплекси фізичних вправ для відновлення працездатності розумової втоми;
- Використовувати розумно аеробні види сучасного фітнесу у створенні самостійних програм для збереження і зміцнення здоров'я з урахуванням індивідуальних потреб організму.

3. Зміст навчальної дисципліни

Тема 1.Класична аеробіка.

— Вивчення базових кроків, побудова та виконання комплексу вправ.

— Класична аеробіка з низьким(lowimpact),середнім(middleimpact) і високим(highimpact) рівнемнавантаження, побудова та виконання комплексу вправ.

Тема 2.Танцювальна аеробіка.

— Базові рухи і елементи, побудова та виконання комплексу вправ.

— Танцювальні види аеробіки – фанк-аеробіка, хіп-хоп аеробіка, латин-джаз аеробіка, побудова та виконання комплексу вправ.

Тема 3.Степ-аеробіка.

— Вивчення базових рухів степ-аеробіки, побудова та виконання комплексу вправ степ-аеробіки.

— Степ-аеробіка з низьким (low-impact) рівнем навантаження,
побудова та виконання комплексу вправ степ-аеробіки.

— Степ-аеробіка з середнім(middleimpact) рівнем навантаження, побудова та виконання комплексу вправ.

Тема 4.Фітнес-йога.

— Вивчення базових рухів (асан) фітнес-йоги. Побудова та виконання базового комплексу вправ фітнес-йоги.

— Методичні та технічні особливості виконання комплексу вправ «Сурья Намаскар».Побудова та виконання комплексу «Сурья Намаскар» початковий рівень.

— Побудова та виконання комплексу «Сурья Намаскар» першого рівня

Тема 5. Шейпінг (скульптура тіла).

— Вивчення базових рухів шейпінгу.

— Побудова та виконання комплексу вправ шейпінгу з низьким(lowimpact) рівнем навантаження та урахуванням індивідуальних особливостей фізичного розвитку.

— Побудова та виконання комплексу вправ шейпінгу середнього рівня навантаження (middleimpact) з урахуванням типу фігури, стану здоров’я та фізичної підготовки.

Тема 6.Пілатес.

— Зміст та основні принциписитеми «Пілатес».

— Дихання під час занятть.

— Фундаментальні вправи системи «Пілатес».

— Методичні та технічні особливості виконання вправ системи «Пілатес» базового рівня. Методичні та технічні особливості виконання вправ системи «Пілатес» першого рівня.

Тема 7. Боді контроль (Body Control).

— Техника виконання та методика навчання базових рухів з гантелями (для аеробіки), боді барами, боді пампами.

— Побудова та виконання комплексу вправ (Body Control) базового рівня.

— Побудова та виконання комплексу вправ (Body Control) з середнім(middleimpact) Рівнемнавантаження використовуючи гантелі (для аеробіки).

Тема 8.Фітбол-тренування (Fitball).

— Техніка виконання базових вправ у русі з фітболом, сидячи на фітболі та лежачи на фітболі. Побудова та виконання комплексу вправ для зміцнення м’язів ніг і спини.

— Побудова та виконання базового комплексу вправ для зміцнення м’язів живота і грудей, зміцнення м'язів кора з використанням фітболів.

— Побудова та виконання базового комплексу вправ для поліпшення балансу, координації та гнучкості з використанням фітболів.

Тема 9. Stretching –Стретчинг (розтягування).

— Правила і техніка виконання стретчингу. Вивчення базових рухів стретчигу.

— Побудова та виконання комплексу вправ статичного типу стретчингу.

— Побудова та виконання комплексу вправ динамічного типу стретчингу.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема	Кількість годин					
		у тому числі				
	Усього	лекції	семінари	практич	лабор	СРЗ
Тема 1. Класична аеробіка. Вивчення базових кроків, побудова та виконання комплексу вправ. Класична аеробіка з низьким(lowimpact),середнім(middleimpact) і високим(highimpact) рівнемнавантаження, побудова та виконання комплексу вправ.	6	0	0	2	0	4
Тема 2. Танцювальна аеробіка. Базові рухи і елементи, побудова та виконання комплексу вправ. Танцювальні види аеробіки – фанк-аеробіка, хіп-хоп аеробіка, латин-джаз аеробіка, побудова та виконання комплексу вправ.	6	0	0	2	0	4
Тема 3. Степ-аеробіка. Вивчення базових рухів степ-аеробіки, побудова та виконання комплексу вправ. Степ-аеробіка з низьким(lowimpact) рівнем навантаження, побудова та виконання комплексу вправ. Степ-аеробіка з середнім(middleimpact) рівнем навантаження, побудова та виконання комплексу вправ.	12	0	0	6	0	6
Тема 4. Фітнес-йога. Вивчення базових рухів (асан) фітнес-йоги. Побудова та виконання базового комплексу вправ фітнес-йоги. Методичні та технічні особливості виконання комплексу вправ «Сурья Намаскар».Побудова та	10	0	0	6	0	4

виконання комплексу «Сурья Намаскар» початковий рівень. Побудова та виконання комплексу «Сурья Намаскар» першого рівня						
Тема 5. Шейпінг (скульптура тіла). Вивчення базових рухів шейпінгу. Побудова та виконання комплексу вправ шейпінгу з низьким(lowimpact) рівнем навантаження та урахуванням індивідуальних особливостей фізичного розвитку.Побудова та виконання комплексу вправ шейпінгу середнього рівня навантаження (middleimpact) з урахуванням типу фігури, стану здоров'я та фізичної підготовки.	10	0	0	6	0	4
Тема 6. Пілатес. Зміст та основні принциписитеми «Пілатес». Дихання під час занятть. Фундаментальні вправи системи «Пілатес». Методичні та технічні особливості виконання вправ системи «Пілатес» базового рівня. Методичні та технічні особливості виконання вправ системи «Пілатес» першого рівня.	12	0	0	6	0	6
Тема7. Боді контроль (Body Control). Техника виконання та методика навчання базових рухів з гантелями (для аеробіки), боді барами, боді пампами. Побудова та виконання комплексу вправ (Body Control) базового рівня. Побудова та виконання комплексу вправ (Body Control) з середнім(middleimpact) рівнемнавантаження використовуючигантелі (для аеробіки).	12	0	0	6	0	6

Тема 8.Фітбол-тренування (Fitball). Техніка виконання базових вправ у русі з фітболом, сидячи на фітболі та лежачи на фітболі. Побудова та виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів ніг і спини. Побудова та виконання базового комплексу вправ для зміцнення м'язів живота і грудей, зміцнення м'язів кора з використанням фітболів. Побудова та виконання базового комплексу вправ для поліпшення балансу, координації та гнучкості з використанням фітболів.	12	0	0	6	0	6
Тема 9. Stretching– Стретчинг (розтягування). Правила і техніка виконання стретчингу. Вивчення базових рухів стретчигу. Побудова та виконання комплексу вправ статичноготипу. Побудова та виконання комплексу вправ динамічноготипу стретчингу.	10	0	0	6	0	4
Усього годин:	**90**	**0**	**0**	**46**	**0**	**44**

5. Теми лекційних / семінарських / практичних / лабораторних занять

5.1. Теми лекційних занять

Лекційні заняття не передбачені.

5.2. Теми семінарських занять

Семінарські заняття не передбачені.

5.3. Теми практичних занять

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема 1.Класична аеробіка. Вивчення базових кроків класичної аеробіки, побудова та виконання комплексу вправ класичної аеробіки.	2
2.	Тема 2.Танцювальна аеробіка. Базові рухи і елементи, побудова та виконання комплексу вправ класичної аеробіки.	2
3.	Тема 3.Степ-аеробіка. Вивчення базових рухів степ-аеробіки, побудова та виконання комплексу вправ.	2
4.	Тема 3.Степ-аеробіка з низьким(lowimpact) рівнем навантаження, побудова та виконання комплексу вправ.	2
5.	Тема 3.Степ-аеробіка з середнім(middleimpact) рівнем навантаження, побудова та виконання комплексу вправ.	2
6.	Тема 4.Фітнес-йога. Вивчення базових рухів (асан) фітнес-йоги. Побудова та виконання комплексу вправ фітнес-йоги.	2

7.	Тема 4.Методичні та технічні особливості виконання комплексу вправ «Сурья Намаскар».Побудова та виконання комплексу«Сурья Намаскар» початковий рівень.	2
8.	Тема 4.Побудова та виконання комплексу «Сурья Намаскар» першого рівня	2
9.	Тема 5. Шейпінг (скульптура тіла). Вивчення базових програм шейпінгу.	2
10.	Тема 5.Побудова та виконання комплексу вправ шейпінгу з низьким(lowimpact) рівнем навантаження та урахуванням індивідуальних особливостей фізичного розвитку.	2
11.	Тема 5.Побудова та виконання комплексу вправ шейпінгу середнього рівня навантаження (middleimpact) з урахуванням типу фігури, стану здоров'я та фізичної підготовки.	2
12.	Тема 6. Пілатес. Зміст та основні принциписитеми «Пілатес». Дихання під час занятть. Фундаментальні вправи системи «Пілатес».	2
13.	Тема 6.Методичні та технічні особливості виконання вправ системи «Пілатес» базового рівня.	2
14.	Тема 6.Методичні та технічні особливості виконання вправ системи «Пілатес» першого рівня.	2
15.	Тема 7.Боді контроль (Body Control). Техника виконання та методика навчання базових рухів з гантелями (для аеробіки), боді барами.	2
16.	Тема 7.Побудова та виконання комплексу вправ (Body Control) базового рівня з гантелями (для аеробіки), боді барами	2
17.	Тема 7.Побудова та виконання комплексу вправ (Body Control) з середнім(middleimpact) рівнемнавантаження використовуючигантелі (для аеробіки).	2
18.	Тема 8. Фітбол-тренування (Fitball). Техніка виконання базових вправ у русі з фітболом, сидячи на фітболі та лежачи на фітболі. Побудова та виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів ніг і спини.	2
19.	Тема 8. Побудова та виконання базового комплексу вправ для зміцнення м'язів живота і грудей, зміцнення м'язів кора і всього тіла з використанням фітболів.	2
20.	Тема 8. Побудова та виконання базового комплексу вправ для поліпшення балансу, координації та гнучкості з використанням фітболів.	2
21.	Тема 9.Stretching –Стретчинг (розтягування). Правила і техніка виконання стретчингу. Вивчення базових рухів стретчигу.	2
22.	Тема 9. Побудова та виконання комплексу вправ статичного типу стретчингу.	2
23.	Тема 9. Побудова та виконання комплексу вправдинамічного типу стретчингу.	2
	Всього:	**46**

5.4. Теми лабораторних занять

Лабораторні заняття не передбачені**.**

6. Самостійна робота здобувача вищої освіти

№ п/п	Назва теми/ види завдань	Кількість годин
1.	**Тема 1.** Класична аеробіка. Вивчення базових кроків класичної аеробіки, побудова та виконання комплексу вправ класичної аеробіки.	4
2.	**Тема 2.** Танцювальна аеробіка. Базові рухи і елементи, побудова та	4

	виконання комплексу вправ класичної аеробіки.	
3.	**Тема 3.**Степ-аеробіка. Вивчення базових рухів степ-аеробіки, побудова та виконання комплексу вправ степ-аеробіки.	6
4.	**Тема 4.**Фітнес-йога. Вивчення базових рухів фітнес-йоги. Побудова та виконання комплексу вправ фітнес-йоги.	4
5.	**Тема 5.** Шейпінг (скульптура тіла). Вивчення базових рухів шейпінгу. Побудова та виконання комплексу вправ шейпінгу.	4
6.	**Тема 6**. Пілатес. Вивчення базових рухів системи Пілатесу. Побудова та виконання комплексу вправ симтеми Пілатесу.	6
7.	**Тема 7.** Боді контрол. Вивчення базових рухів з гантелями (для аеробіки), боді барами, боді пампами.	6
8.	**Тема 8.**Фітбол-тренування (Fitball). Вивчення базових рухів фітбол-тренування. Побудова та виконання комплексу вправ.	6
9.	**Тема 9.** Стретчинг. Вивчення базових рухів стретчигу. Побудова та виконання комплексу вправ	4
	Всього:	**44**

7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Практичні заняття: бесіда, розповідь, пояснення, демонстрація, інструктаж, вправи, тренувальні вправи.

Самостійна робота: самостійна робота з рекомендованою основною та додатковою літературою, з електронними інформаційними ресурсами, самостійна робота з банком тестових завдань, частково пошуковий, дослідницький, презентація результатів власних досліджень, виконання індивідуальних завдань.

8. ФОРМИ КОНТРОЛЮ ТА МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ (У Т.Ч. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ)

Поточний контроль: усне опитування, тестування, оцінювання виконання практичних навичок, оцінювання комунікативних навичок, оцінювання активності на занятті.

Підсумковий контроль: залік.

Оцінювання поточної навчальної діяльності на практичному занятті:

1. Оцінювання теоретичних знань з теми заняття:
   - методи: опитування, тестування
   - максимальна оцінка – 5, мінімальна оцінка – 3, незадовільна оцінка – 2.
2. Оцінка практичних навичок та маніпуляцій з теми заняття:
   - методи: оцінювання правильності виконання практичних навичок
   - максимальна оцінка – 5, мінімальна оцінка – 3, незадовільна оцінка – 2.

Оцінка за одне практичне заняття є середньоарифметичною за всіма складовими і може мати лише цілу величину(5, 4, 3, 2), яка округлюється за методом статистики.

Критерії поточного оцінювання на практичному занятті

Оцінка	Критерії оцінювання
«5»	Здобувач систематично працював протягом семестру, показав різнобічні і глибокі знання програмного матеріалу, вміє успішно виконувати завдання, які передбачені програмою, засвоїв зміст основної та додаткової літератури, усвідомив взаємозв'язок окремих розділів дисципліни, їхнє значення для майбутньої професії, виявив творчі здібності у розумінні та використанні навчально-програмного матеріалу, проявив здатність до самостійного оновлення і поповнення знань.
«4»	Здобувач виявив повне знання навчально-програмного матеріалу, успішно виконує

	передбачені програмою завдання, засвоїв основну літературу, що рекомендована програмою, показав достатній рівень знань з дисципліни і здатний до їх самостійного оновлення та поновлення у ході подальшого навчання та професійної діяльності.
«3»	Здобувач виявив знання основного навчально-програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та наступної роботи за професією, справляється з виконанням завдань, передбачених програмою, допустив окремі помилки у відповідях і при виконанні завдань, але володіє необхідними знаннями для подолання допущених помилок під керівництвом науково-педагогічного працівника.
«2»	Здобувач не виявив достатніх знань основного навчально-програмного матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань, не може без допомоги викладача використати знання при подальшому навчанні, не спромігся оволодіти навичками самостійної роботи.

Залік виставляється здобувачу, який виконав усі завдання робочої програми навчальної дисципліни, приймав активну участь у практичних заняттях, виконав та захистив індивідуальне завдання та має середню поточну оцінку не менше ніж 3,0 і не має академічної заборгованості.

Залік здійснюється: на останньому занятті до початку екзаменаційної сесії - при стрічковій системі навчання, на останньому занятті – при цикловій системі навчання. Оцінка за залік є середньоарифметичною за всіма складовими за традиційною чотирибальною шкалою і має величину, яка округлюється за методом статистики з двома десятковими знаками після коми.

9. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Бали з навчальної дисципліни для здобувачів, які успішно виконали програму, конвертуються у традиційну чотирибальну шкалу за абсолютними критеріями, які наведено у таблиці:

Таблиця конвертації традиційної оцінки у багатобальну шкалу

Традиційна чотирибальна шкала	Багатобальна 200-бальна шкала
Відмінно («5»)	185 – 200
Добре («4»)	151 – 184
Задовільно («3»)	120 – 150
Незадовільно («2»)	Нижче 120

Багатобальна шкала (200-бальна шкала) характеризує фактичну успішність кожного здобувача із засвоєння навчальної дисципліни. Конвертація традиційної оцінки в 200-бальну виконується інформаційно-технічним відділом Університету програмою «Контингент» за відповідною формулою: Середній бал успішності (поточної успішності з дисципліни) х 40.

За рейтинговою шкалою ECTS оцінюються досягнення здобувачів з навчальної дисципліни, які навчаються на одному курсі однієї спеціальності, відповідно до отриманих ними балів, шляхом ранжування, а саме:

Оцінка за шкалою ECTS	Статистичний показник
A	Найкращі 10% здобувачів
B	Наступні 25% здобувачів
C	Наступні 30% здобувачів
D	Наступні 25% здобувачів
E	Наступні 10% здобувачів

Шкала ЄКТС встановлює належність здобувача до групи кращих чи гірших серед референтної

групи однокурсників (факультет, спеціальність), тобто його рейтинг. При конвертації з багатобальної шкали, як правило, межі оцінок «A», «B», «C», «D», «E» не співпадають з межами оцінок «5», «4», «3» за традиційною шкалою. Оцінка «A» за шкалою ЄКТС не може дорівнювати оцінці «відмінно», а оцінка «B» - оцінці «добре» тощо. Здобувачі, які одержали оцінки «FX» та «F» («2») не вносяться до списку здобувачів, що ранжуються. Такі здобувачі після перескладання автоматично отримують бал «E». Оцінка «FX» виставляється здобувачам, які набрали мінімальну кількість балів за поточну навчальну діяльність, але яким не зарахований підсумковий контроль. Оцінка «F» виставляється студентам, які відвідали усі аудиторні заняття з навчальної дисципліни, але не набрали середнього балу (3,00) за поточну навчальну діяльність і не допущені до підсумкового контролю.

10. Методичне забезпечення

- Робоча програма навчальної дисципліни
- Силабус

Навчально-методична література:

- Методичні розробки до семінарських занять
- Методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів вищої освіти
- Тести для оцінювання з фізичної підготовленості.
- О.Г. Юшковська, Т.Ю. Круцевич, В.Ю. Середовська, Г.В. Безверхня. Самостійні заняття з фізичного виховання. Методичний посібник для студентів медичних та фармацевтичних закладів. Одеса, 2011. – 269 с.

11. ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Не передбачені програмою

12. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Оздоровчий фітнес: теорія і практика: навчальна - метод. посіб. / О. К. Корносенко ; Полтавський нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава: Сімон, 2020. – 273 с.

2. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. - 41 с.

3. Собко І.М., Зеленцова А.О. Заняття з fitness mix для підвищення фізичної активності студентської молоді. Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в XXI столітті. Міжнародний періодичний збірник наукових праць. Випуск 3. Харків, 2021. С. 109-112.

4. Теоретично-методичні засади фізичного виховання студентської молоді : навч. посіб. : у 2 ч. / Д. О. Безкоровайний, Н. І. Горошко, О. І. Четчикова, І. М. Звягінцева ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2023. Ч. 2. 359 с.

5. Воловик Наталія. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів вищих навч. закладів. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.

6. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

Додаткова

1. Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 р. Керівникам вищих навчальних закладів. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення.

2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.

3. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.

4. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с.

5. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.

6. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми:Університетська книга, 2017. – 128 с

7. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.

8. Шейпінг в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів : монографія / В. Гумен; Федерація шейпінгу України, ЛДУФк імені Івана Боберського // Львів: Українські технології, 2016. – 227 с.: іл.

13. ЕЛЕКТРОННІ ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. https://mms.gov.ua - Офіційний сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України
2. http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/18980/1/Volovik%20N.pdf - Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н.І. Воловик – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 48 с.
3. https://www.phc.org.ua - - Центр громадського здоров'я МОЗ України;
4. http://autta.org.ua/ - Портал превентивної освіти – підручники, посібники, розробки уроків, презентації, відео, мультфільми;
5. https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/3016/1/2020Основи%20оздоровчого%20фітнесу.pdf - Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2020. – 194 с. – Назва з титульного екрана. Навчальний посібник. – Черкаси, 2020. - 194 с