

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з науково-педагогічної роботи

Хмельницького національного
Університету

Віктор ЛОПАТОВСЬКИЙ
« 29 » серпня 2024р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ Сучасні оздоровчі системи

Призначення робочої програми

Рівень вищої освіти

Обсяг дисципліни

Мова навчання

Статус дисципліни

Факультет

Кафедра

для освітніх програм різних спеціальностей

перший бакалаврський

4 кредита ЄКТС,

українська

вибіркова загальної підготовки

здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни		Кількість годин							Форма семестрового контролю		
			Кредити ЄКТС	Години	Аудиторні заняття				Індивідуальна робота студента	Самостійна робота, у т.ч. ІРС	Курсовий проект	Курсова робота	Залік	Іспит
					Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття						
Д	2		4,0	120	50	34		16		70			+	
Д	3		4,0	120	50	34		16		70			+	
З														

Робоча програма складена на основі освітніх програм підготовки бакалаврів та стандартів вищої освіти

Робоча програма складена: [підпис] д. філософії, доцент Віта ХІМІЧ

Схвалена на засіданні кафедри: Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол від 29 серпня 2024р. № 1 .
Зав. кафедри [підпис] Олександр СОЛТИК

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча програма вибіркової навчальної дисципліни «Сучасні оздоровчі системи» складено відповідно до освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» передбачає надати студентам теоретичні знання та сформувати у них практичні навички для майбутньої професійної діяльності щодо організації та проведення занять з використанням сучасних оздоровчих технологій та систем.

Мета навчальної дисципліни підготувати висококваліфікованого фахівця озброївши його знаннями для майбутнього застосування їх у майбутній професії. Ознайомлення студентів з організацією та проведенням занять з використанням сучасних оздоровчих технологій та систем.

Завдання курсу. Сучасні оздоровчі системи характеризується специфічним змістом, фізичними вправами, методами їх застосування і особливими формами організації занять. Особливістю більшості оздоровчих систем є те що вони специфічно створені для розв'язання певних педагогічних і оздоровчо-гігієнічних завдань, що дає змогу цілеспрямовано розвивати і відновлювати руховий апарат, сприяти підвищенню рівня здоров'я людини, розвитку потрібних рухових якостей. Основними засоби оздоровчих систем є вправи: гімнастичні, загально розвиваючі, аеробні, хореографічні.

Також використовуються фізичні вправи з різноманітними приладами (гімнастична лавка, стінка, драбинки) та з предметами (м'ячі, джгути, скакалки).

Завдання навчальної дисципліни «Сучасні оздоровчі системи» є:

1. Створити у свідомості здобувача вищої освіти систему фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, зміцнення здоров'я, наочної моделі сучасного суспільства з його організаційними, духовними, естетичними та правовими нормами і атрибутами.

2. Сформувати знання у здобувачів вищої освіти щодо: гуманістичного, соціально-культурного потенціалу фізичного виховання; фізичної культури та здорового способу життя.

3. Сприяти розвитку у здобувачів вищої освіти потреби в активних заняттях оздоровчої спрямованості з метою гармонійного та різнобічного розвитку організму та збереження здоров'я.

4. Сформувати у студента здатність використовувати знання про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності процесу організації та проведення занять з використанням сучасних оздоровчих технологій та систем.

Об'єкт вивчення курсу - є процес фізичного виховання.

Об'єкт навчальної дисципліни - є теоретично-практичний процес в сфері оздоровчих систем. Предмет вивчення курсу є вивчення змісту сучасних оздоровчих технологій. Предмет вивчення навчальної дисципліни є: формування фахово-педагогічних знань, щодо загальної концепції формування, підтримки та відновлення фізичного здоров'я підростаючого покоління. Це стає можливим за рахунок синтезованих занять (поєднання основ гімнастики (спортивна, оздоровча, атлетична тощо), основними визначеннями, термінологією, методами контролю та класифікацією оздоровчих фізичних вправ) та занять за окремими видами фізичної підготовки.

Після вивчення курсу «Сучасні оздоровчі системи» здобувачі вищої освіти повинні володіти такими компетентностями:

Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

Спеціальні (фахові, предметні компетентності):

1. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

2. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.

3. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

Методи та форми навчання. Методика вивчення дисципліни «Сучасні оздоровчі системи» базується на засвоєнні студентом лекційного матеріалу, навчально-методичної

літератури, законодавчих та нормативних актів, виконанні лабораторних, модульних контрольних робіт, самостійних робіт, тестових завдань, вирішенні розрахункових робіт у вигляді комплексних ситуаційних задач.

Організація поточного та підсумкового контролю знань.

Метою поточного контролю є забезпечення систематичної роботи студентів над вивченням дисципліни, виявлення рівня теоретичних знань та практичних навичок, поглиблення самостійної роботи шляхом індивідуальної підготовки.

Поточний контроль знань здійснюється у таких формах:

- опрацювання теоретичних основ прослуханого лекційного матеріалу (інформацію про перелік тем та питань, які розкриваються в лекціях, лектор подає під час лекційних занять);
- вивчення окремих тем або питань, що передбачені для самостійного опрацювання (їх перелік лектор подає також під час лекційних занять);
- контроль систематичності та активності роботи на практичних заняттях;
- виконання домашніх завдань, що винесені на поточний контроль;
- підготовка до практичних занять;
- систематизація вивченого матеріалу перед підсумковим контролем.

Поточний контроль здійснюється на підставі виконання двох модульних завдань, розрахункової роботи та індивідуальної й самостійної роботи студентів і оцінюється.

Формою підсумкового контролю з дисципліни «Сучасні оздоровчі системи» є диференційований залік.

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Програмними результатами навчання є:

Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.

Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Вибіркова дисципліна «Сучасні оздоровчі системи» є однією із дисциплін загальної підготовки, ця дисципліна вибирається студентами з електронного каталогу університету і займає місце у підготовці фахівців освітнього рівня «бакалавр» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт».

Пререквізити – вихідна.

Кореквізити – фізичне виховання і спорт, основи сучасних оздоровчих систем, атестаційний екзамен.

Відповідно до освітньо-професійної програми за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» дисципліна має забезпечити:

компетентності. здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт. Здатність аналізувати актуальні проблеми у сфері фізичної культури і спорту. Здатність до розуміння сучасних оздоровчих систем, використання сучасних методів та технологій, необхідних для вирішення визначених завдань у сфері фізичної культури і спорту. Здатність визначати суперечності та прогалини у наявній системі знань з функціонування та розвитку сфери фізичної культури і спорту. Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту, визначати перспективи подальших наукових пошуків. Здатність до впровадження результатів наукових досліджень у практичну діяльність. Здатність здійснювати наукову діяльність із застосуванням інноваційних форм та методів фізичної культури і спорту, спрямованих на вирішення потреб регіону, пов'язаних із необхідністю відбору та орієнтації суб'єктів фізичної культури і спорту.

програмні результати навчання. Визначати особливості сучасних оздоровчих систем. Дискутувати з проблематики сучасних оздоровчих систем у галузі фізичної культури і спорту, аргументувати власну точку зору з використанням сучасних наукових досягнень. Розуміти етичні аспекти досліджень і застосовувати принципи дослідницької етики. Розуміти та дотримуватися вимог академічної доброчесності та не допускати їх порушення під час навчання та наукової роботи. Пояснювати та застосовувати критерії науковості та об'єктивності досліджень. Уміти планувати і проводити сучасні оздоровчі системи. Втілювати свої знання у практичну діяльність. Застосовувати на практиці отримані знання для пояснення практичних ситуацій та вирішення конкретних практичних завдань у сфері фізичної культури і спорту з застосуванням сучасних оздоровчих систем.

Мета дисципліни. Формування у студентів наукових знань з сучасних оздоровчих систем, становлення і зміцнення здоров'я людини; сформувати вміння оцінювати стан здоров'я свого та інших, визначати чинники, що його формують; сформувати ціннісно - орієнтовні настанови на збереження здоров'я і здоровий спосіб життя студентів, здатність застосовувати отримані знання на практиці у сфері фізичної культури і спорту.

Предмет дисципліни. Залучення до наукових знань, проведення здобувачами вищої освіти самостійних пошуків, успішне вирішення навчальних і наукових завдань у сфері фізичної культури і спорту.

Завдання дисципліни. «Сучасні оздоровчі системи» є:

- створити у свідомості здобувача вищої освіти систему фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, зміцнення здоров'я, наочної моделі сучасного суспільства з його організаційними, духовними, естетичними та правовими нормами і атрибутами;

- сформувати знання у здобувачів вищої освіти щодо: гуманістичного, соціальнокультурного потенціалу фізичного виховання; фізичної культури та здорового способу життя;

- сприяти розвитку у здобувачів вищої освіти потреби в активних заняттях оздоровчої спрямованості з метою гармонійного та різнобічного розвитку організму та збереження здоров'я.

- сформувати у студента здатність використовувати знання про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності процесу організації та проведення занять з використанням сучасних оздоровчих технологій та систем

Результати навчання. Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен

знати: мету, завдання, зміст, види, методи сучасних оздоровчих систем; закономірності використання засобів оздоровчих систем; досвід організації і впровадження різних форм занять.

Студент повинен вміти: вкладати комплекси вправ з напрямків оздоровчих систем; впроваджувати передові фізкультурно-оздоровчі системи у власну практичну діяльність; правильно будувати заняття з фітнесу відповідно до вікових, статевих та фізичних можливостей тих, хто займається; складати комплекси фізичних вправ оздоровчої спрямованості для різних верств населення. Застосовувати свої знання у майбутній професійній діяльності. Знати сучасні оздоровчі системи, володіти знаннями про оздоровче харчування, про сучасні й традиційні системи харчування. Сформовані навички роботи з літературними джерелами, в тому числі іноземних авторів, уміти грамотно оформлювати наукову роботу, дотримуватися норм і правил академічної доброчесності.

СТРУКТУРА ЗАЛКОВИХ КРЕДИТІВ ДИСЦИПЛІНИ

Назва розділу (теми)	Денна форма		
	лекції	практ роботи	СРС
Тема 1. Загальна характеристика сучасних оздоровчих систем. Основні вкладові оздоровчих систем.	2		4
Тема 2. Біологічний вік та кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я людини.	2	2	4
Тема 3. Організація та проведення занять з використанням сучасних оздоровчих систем.	2		4
Тема 4. Фізична активність. Фізичні вправи, комплекси гімнастичних вправ.	2	2	4
Тема 5. Оздоровлення, механізми управління здоров'ям.	2		4
Тема 6. Здорове харчування.	2	2	4
Тема 7. Психічне здоров'я. Основні методи й принципи психофізичного тренування.	2		4
Тема 8. Нетрадиційні методи та системи оздоровлення.	2	2	4
Тема 9. Традиційні методи та системи оздоровлення.	2		4
Тема 10. Основи дихальних оздоровчих систем.	2	2	4
Тема 11. Засоби й системи підвищення опірності організму.	2		4
Тема 12. Неінфекційні захворювання сучасності та їх профілактика.	2	2	4
Тема 13. Методи та системи корекції стану здоров'я й способу життя.	2		4
Тема 14. Основи техніки й методика масажу.	2	2	4
Тема 15. Засоби й системи підвищення опірності організму.	2		4
Тема 16. Індивідуальні програми рухової активності.	2	2	4
Тема 17. Сучасні фізкультурно-оздоровчі системи	2		6
Разом за семестр:	34	16	70
Разом:	120		

№ лекції	Перелік тем лекцій, їх анотації	Кіл-ть годин
<i>семестр</i>		
1	<p>Тема 1. Сучасні оздоровчі системи. Основні складові оздоровчих систем. Сучасні оздоровчі системи. Традиційні та сучасні оздоровчі системи. Компоненти сучасних оздоровчих систем. Літ.: 1, 6, 7, 9,19, 21, 22, 29, 32, 36, 38, 42.</p>	2
2	<p>Тема 2. Біологічний вік та кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я людини. Характеристика здоров'я населення України. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя. Біологічний вік. Кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я людини. Вікові особливості застосування фізичних навантажень. Літ.: 5, 16, 23, 24, 29, 32, 33, 37, 42</p>	2
3	<p>Тема 3. Організація та проведення занять з використанням сучасних оздоровчих систем. Вимоги до організації занять з використанням сучасних оздоровчих систем. Написання план-конспекту заняття. Проведення заняття з використанням сучасних оздоровчих систем. Літ.: 6, 8, 11, 12, 18, 20, 22, 24.</p>	2
4	<p>Тема 4. Фізична активність. Фізичні вправи, комплекси гімнастичних вправ. Проблеми зниженої фізичної активності у сучасному світі. Механізм оздоровчої дії занять фізичними вправами та рекомендовані вікові рівні фізичної активності. Різноманітні фітнес-програми у структурі фізкультурно- оздоровчих технологій. Фітнес-програми аеробного спрямування. Фітнес- програми силового спрямування. Літ.: 7, 9, 15, 18, 20, 23, 24.</p>	2
5	<p>Тема 5. Оздоровлення, механізми управління здоров'ям. Поняття про діагностику здоров'я . Фізичні вправи як засіб укріплення здоров'я. Загартування. Масаж як засіб оздоровлення. Літ.: 1, 10, 13, 15,18.</p>	2
6	<p>Тема 6. Здорове харчування. Поняття про здорове харчування. Основні принципи здорового харчування. Енергетична адекватність здорового харчування. «Піраміда харчування» для побудови щоденного харчового раціону. Сучасні дієтичні моделі оздоровчого спрямування. Літ.: 3, 7, 12, 15,40.</p>	2
7	<p>Тема 7. Психічне здоров'я. Основні методи й принципи психофізичного тренування. Поняття про психічне здоров'я. Валеологічний аспект психічного здоров'я . Психоемоційний стрес, його вплив на здоров'я. Сучасні методи регулювання психоемоційного стану людини та нормалізації сну. Сон та його значення у підтриманні здоров'я організму. Літ.: 9, 14, 15, 16, 25.</p>	2
8	<p>Тема 8. Нетрадиційні методи та системи оздоровлення. Структура і характеристика нетрадиційних оздоровчих систем. Сучасні оздоровчі системи аеробної спрямованості. Аеробіка - оздоровча система Кеннет Купера. Піст і голодування як фактори оздоровлення людини. Літ.: 2, 4, 20, 26,29,36,42.</p>	2
9	<p>Тема 9. Традиційні методи та системи оздоровлення. Йога. Традиційне ушу. Цигун. Традиційні системи оздоровлення.</p>	2

	Літ.: 6, 7, 11, 18, 24, 26, 29	
10	Тема 10. Основи дихальних оздоровчих систем. Дихальна гімнастика. Парадоксальна дихальна гімнастика О.М.Стрельнікової. Літ.:4, 10, 13, 15.	2
11	Тема 11. Засоби й системи підвищення опірності організму. Природне оздоровлення за системою П.К.Іванова. Основи фітотерапії. Продукти бджільництва в оздоровленні, профілактиці й лікуванні хвороб. Гімнастика гермеса. Стречінг-гімнастика. Літ.: 15, 18, 26, 31, 35, 37.	2
12	Тема 12. Неінфекційні захворювання сучасності та їх профілактика. Розповсюдженість і загальна характеристика неінфекційних захворювань сучасності. Сутність і принципи профілактики найбільш поширених неінфекційних захворювань сучасності. Особливості профілактики серцево-судинних захворювань, бронхолегеневих, цукрового діабету. Літ.: 21, 25, 26, 35.	2
13	Тема 13. Методи та системи корекції стану здоров'я й способу життя. Кодекс здоров'я. Система Поля Брега з поліпшення зору. Правила здоров'я за системою Кацудзо Ніші. Програма Поля Брега щодо оздоровлення хребта. Літ.: 15,18, 22.	2
14	Тема 14. Основи техніки й методика масажу. Класифікація прийомів лікувального і спортивного масажу. Методика загального оздоровчого масажу. Методика самомасажу. Методика банної процедури. Літ.: 6, 10, 14, 15, 18.	2
15	Тема 15. Засоби й системи підвищення опірності організму. Раціональні умови і методи підвищення опору організму людини. Здоровий спосіб життя як основа опору організму несприятливим умовам зовнішнього середовища. Загартування організму як потужний засіб в житті людини. Значення фізичного виховання у зміцненні організму людини. Літ.: 5, 11, 16, 22,	2
16	Тема 16. Індивідуальні програми рухової активності. Обґрунтування і застосування програм з рухової активності різного спрямування. Мета та завдання тренувальних програм оздоровчої та спортивної спрямованості. Принципи оздоровчого тренування. Врахування індивідуальних особливостей людини під час складання тренувальних програм оздоровчої спрямованості. Спрямованість тренувальних програм. Літ.: 6, 11, 15, 33.	2
17	Тема 17. Сучасні фізкультурно-оздоровчі системи. Фітнес; шейпінг; степ-аеробіка; роуп-скіпінг; слайд-аеробіка; аквааеробіка. Літ.:22, 23,24, 29.	2
Разом:		34

Зміст практичних занять Перелік практичних занять для студентів денної форми навчання

№ п/п	Тема (зміст) практичного заняття	Кіл-ть годин
1	Сучасні оздоровчі системи. Особливості стану здоров'я населення України.	2
2	Практична робота 1.Розрахунок індивідуальних біоритмів. Визначення хронотипу.	2
3	Практикум з підготовки до занять з сучасних оздоровчих систем.	2
4	Практична робота 2. Визначення показників індивідуального здоров'я.	2
5	Сутність здорового способу життя людини та умови його формування. Здоровий спосіб життя в традиціях українського народу.	2

6	Практична робота 3. Методика визначення біологічного віку та темпів старіння.	2
7	Сучасний стан здоров'я населення України та фактори, що його визначають.	2
8	Практична робота 4. Методи визначення рівня психічного здоров'я.	2
Разом:		16

У процесі виконання практичних робіт з дисципліни студенти набувають *практичних навичок*.

Зміст самостійної роботи

Самостійна робота студентів усіх форм навчання полягає у систематичному опрацюванні лекцій, програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до виконання практичних робіт та семінарських занять. Оволодіння знаннями з нових тем, винесених на самостійне опрацювання, тестування з теоретичного матеріалу тощо.

Зміст самостійної роботи студентів денної форми навчання

№	Вид самостійної роботи	Кіл- сть годин
<i>семестр</i>		
1	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-1	4
2	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-2 підготовка до виконання практичної роботи №1	4
3	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-3	4
4	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-4 підготовка до виконання практичної роботи №2	4
5	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-5	4
6	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-6 підготовка до виконання практичної роботи №3	4
7	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-7	4
8	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-8 підготовка до виконання практичної роботи №4	4
9	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-9	4
10	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-10 підготовка до тестового контролю №1	4
11	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-11	4
12	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-12 підготовка до виконання практичної роботи №5	4
13	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-13	4
14	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-14 підготовка до виконання практичної роботи №6	4
15	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-15	4
16	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-16, підготовка до виконання практичної роботи №7	4
17	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-17 Підготовка до тестового контролю №2	6
Разом:		70

Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції (з використанням методів проблемного навчання і візуалізації); практичного заняття (з використанням методів комп'ютерного аналізу, практикумів), самостійна робота (індивідуальні завдання; вивчення нового матеріалу), і мають за мету - оволодіння студентами спеціальною термінологією і набуття ними практичних навичок зі здійснення наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту тощо.

Необхідні інструменти, обладнання, програмне забезпечення: вимірювальні прилади

комп'ютерна техніка, пакети прикладних програм (антиплагіат).

Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час лекційних та практичних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою і графіком навчального процесу. При цьому використовуються такі методи поточного контролю:

- тестовий контроль теоретичного матеріалу з тем;
- тестовий контроль теоретичного матеріалу з тем, винесених на самостійне опрацювання;
- усне опитування;
- підсумкове оцінювання під час здачі іспиту тощо.

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати як поточного контролю, так і підсумкового контрольного заходу, який проводиться методом тестування з усього матеріалу дисципліни. Студент, який набрав позитивний середньозважений бал за поточну роботу і не здав підсумковий контрольний захід (іспит), вважається невстигаючим.

Оцінювання результатів навчання студентів у семестрі

Оцінювання академічних досягнень здобувача вищої освіти здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною **чотирибальною** шкалою. Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих **позитивно** з урахуванням коефіцієнта вагомості. Вагові коефіцієнти змінюються залежно від структури дисципліни і важливості окремих видів її робіт. Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється тестуванням.

Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними інструментами. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві-три несуттєві похибки .
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві-три несуттєві помилки .
Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для

	виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вмів виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати теоретичні знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка "незадовільно" виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів денної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами

Аудиторна робота		Самостійна, індивідуальна робота	Семестровий контроль, іспит
Тестовий контроль:		Тестовий контроль:	Підсумковий контрольний захід
TK1	TK2	TK3	Іспит
ВК*:	0,4	0,2	0,4

Умовні позначення: ТК - тестовий контроль; ВК - ваговий коефіцієнт,

Оцінювання тестових завдань

Тематичний тест для кожного студента складається з двадцяти - двадцяти п'яти питань. Оцінювання здійснюється за *п'ятибальною* шкалою.

На тестування відводиться 40 хвилин. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Студент може також пройти тестування і в он-лайн режимі у модульному середовищі для навчання MOODLE.

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю.

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС встановлюється в автоматизованому режимі після внесення викладачем усіх оцінок до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС наведені у таблиці.

Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Інституційна інтервальна шкала балів	Інституційна оцінка, критерії оцінювання	
A	4,75-5,00	5	Зараховано <i>Відмінно</i> - глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навичок <i>Добре</i> - повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками <i>Добре</i> - в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками <i>Задовільно</i> - неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією <i>Задовільно</i> - неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання
B	4,25-4,74	4	
C	3,75-4,24	4	
D	3,25-3,74	3	
E	3,00-3,24	3	
FX	2,00-2,99	2	Незараховано <i>Незадовільно</i> - безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни <i>Незадовільно</i> - необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни
F	0,00-1,99	2	

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Анастасова О. Ю. Здоров'яформуючі технології в сучасному освітньому просторі / О. Ю. Анастасова // Актуальні проблеми збереження психологічного здоров'я підрастаючого покоління : матеріали Всеукр. психол.-пед. Демиденківських читань (м. Бердянськ, 23-24 квіт. 2013 р.). - Бердянськ : БДПУ, 2013. - 149 с. - С. 84-86
2. Башавець, Н. А. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів. (Автореф. дис. докт. пед. наук). Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, Одеса, 2012.
3. Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. - Львів : ЛДУФК, 2018. - 208 с.
4. Верховська М. В. Форми фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів / М. В. Верховська // Вісник Запорізького національного університету : зб. наук. пр. / редкол. : М. В. Маліков (голов. ред.) [та ін.]. - Запоріжжя, 2014. - Вип. 1. - С. 11-19.
5. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. - К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. - 48 с
6. Заюков, І. В. Вплив освіти на здоров'я зайнятого населення України в аспекті його самозбереження. Педагогіка безпеки, 2, 2017.14-20. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://doi.org/10.31649/2524-1079-2017-2-2-14-20>.
7. Ігнащук, О. В. Застосування історичного підходу в становленні уявлень про формування здорового способу життя. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія, 42, ч. 2, 2014. 117-121.
8. Козак Д.В., Давибіда Н.О. Лікувальна фізична культура: посібник. Тернопіль: ТДМУ, 2016. 108 с.
9. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. - Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. - 41 с.
10. Міхеєнко О.І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини. Навчальний посібник. / О.І.Міхеєнко // Суми, Університетська книга. 2010. -226с.
11. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посів. І Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. - Львів : ЛДУФК, 2019.- 220 с.
12. Олексієнко Я. І. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. - Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. - 260 с.
13. Онопрієнко О.В., Онопрієнко О.М., Биченко В.І. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Навчально-методичний посібник. - Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2015. - 119 с
14. Совтисік Д.Д., Зданюк В.В. Лікувальна фізична культура: навч. - метод. посіб. Ч. 1. Кам'янець-Подільський, 2013. 82 с.
15. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. - Львів, «Фест-Прінт». 2020. - 139 с./ Видання 2е з контрольними питаннями і доповненнями/
16. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. - Харків, 2017. - 217 с.

Інформаційні ресурси

17. Модульне середовище. Режим доступу : <https://msn.khnu.km.ua/>
18. Електронна бібліотека університету Режим доступу .<http://library.khmnu.edu.ua/>
19. Репозитарій ХНУ. Режим доступу :<http://elar.khmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/24>