

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-01-106S

СИЛАБУС

SYLLABUS

освітнього компонента «Атестаційний екзамен»			«Certification exam»
Шифр за ОП	A1		Codein Degree Programme
Фізична культура і спорт			Physical culture and sports
Освітній рівень: магістерський (другий)			Level of education: Master's (second)
Галузь знань			Fields of knowledge:
Освіта/Педагогіка	01		Education/Pedagogy
Спеціальність			Fields of study:
Фізична культура і спорт	017		Physical culture and sports
Освітні програми: Фітнес та рекреація			Degree Programme: Fitness and recreation

РІВНЕ – 2024

Силабус освітнього компоненту «Атестаційний екзамен» для здобувачів вищої освіти ступеня «магістр», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Рівне. НУВГП. 2024. 10 с.

ОПП на сайті університету:
<https://ep3.nuwm.edu.ua/30634/>

Розробники силабусу:

е-підпис Гамма Тетяна Вікторівна, к.б.н., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання

е-підпис Годлевський Петро Мечиславович, к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання

Силабус схвалений на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання

Протокол № 1 від “28” серпня 2024 року

В.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання

е-підпис Гамма Тетяна Вікторівна, к.б.н., доцент

Гарант освітньої програми «Фітнес та рекреація»:

е-підпис Годлевський П.М., к.фіз.вих., доцент.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол № 1 від “29” серпня 2024 року

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:

е-підпис Григус Ігор Михайлович, д.мед.н., професор

©Гамма Т.В., 2024

©ГОДЛЕВСЬКИЙ
П.М., 2024

©НУВГП, 2024

ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА	
Атестаційний екзамен	
ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	Магістр
Освітні програми	Фітнес та рекреація
Спеціальність	Фізична культура і спорт
Рік навчання, семестр	2-й рік, 3-й семестр
Кількість кредитів	1,5 кредити ЄКТС
Самостійна робота	45
Мова викладання	Українська

ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКІВ



Гамма Тетяна Вікторівна
к.б.н., доцент, доцент кафедри теорії та методики
фізичного виховання

Вікіситет

https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Тетяна_Вікторівна_Гамма

ORCID

<https://orcid.org/0000-0001-9295-3375>

Канали комунікації

t.v.hamma@nuwm.edu.ua



Годлевський Петро Мечиславович
к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри теорії та методики
фізичного виховання.

Вікіситет

https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Годлевський_Петро_Мечиславович

ORCID

<https://orcid.org/0000-0001-8655-4546>

Як комунікувати

p.m.godlevsky@nuwm.edu.ua

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Мета та завдання

Атестаційний екзамен передбачає виконання комплексу атестаційних завдань і є адекватною формою кваліфікаційних випробувань щодо об'єктивного визначення рівня якості освітньої і професійної підготовки випускників Національного університету водного господарства та природокористування освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» в галузі знань 01 «Освіта / Педагогіка».

Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=6718>

Передумови вивчення

Освітній компонент «Атестаційний екзамен» є підсумковим за освітньо-професійною програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація». Для його складання потрібно мати достатній рівень знань, умінь та компетентностей із усіх фахових освітніх компонентів, включених в ОПП.

Компетентності

- ЗК1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
 ЗК2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
 ЗК3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
 ЗК5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
 ЗК6. Здатність розробляти проекти та управляти ними.
 СК1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.
 СК2. Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.
 СК 3. Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти.
 СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.
 СК6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.
 СК 7. Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту.
 СК9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.
 СК 12. Здатність розробляти персональні фітнес-програми, формулювати цілі, обговорювати та пояснювати фітнес-програми клієнтам різного віку, реалізовувати їх відповідно до наявних ресурсів і оточення.
 СК. 13. Здатність розробляти функціональні тренування з врахуванням індивідуальних особливостей стану організму клієнта.

Програмні результати навчання

- ПРН1. Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.
 ПРН 6. Відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.
 ПРН 12. Демонструвати уміння розробляти персональні фітнес-програми, встановлювати цілі програм для клієнтів різного віку, реалізовувати фітнес-програми відповідно до наявних ресурсів і оточення.
 ПРН 13. Демонструвати уміння розробляти функціональні тренування з врахуванням індивідуальних особливостей стану організму клієнта.

Структура та зміст освітнього компоненту

ЗМІСТ ОК, ЯКІ ВХОДЯТЬ ДО АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ:

«Методологія наукових досліджень», «Сучасні аспекти формування педагогічної та професійної майстерності у фізичній культурі та спорті», «Теорія і методика єдиноборств та силових видів спорту», «Теорія і методика викладання рекреаційного туризму, фізичної рекреації», «Теорія і методика викладання танцювального фітнесу», «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Стратегії розвитку та інновації у фізичній культурі і спорті», «Теорія і методика викладання функціональних тренувань», «Технологія проектування персональних фітнес-програм для різних груп населення».

ОК «Методологія наукових досліджень»

Предмет і сутність науки та її функція, історичні аспекти розвитку. Методологія в науковій діяльності: методи аналізу та дослідження. Розробка проєктів у фізичній культурі і спорті від ідеї до реалізації. Вибір проблеми і напрямів наукових досліджень. Інформаційне забезпечення наукових досліджень. Академічна доброчесність: проблеми дотримання, пріоритети. Особливості магістерської роботи (етапи процесу наукового дослідження та оформлення роботи). Викладення та аналіз результатів наукових досліджень. Методи статистичного аналізу даних (описова статистика, кореляційний аналіз, статистична обробка даних за допомогою Excel). Підготовка тез доповідей, статей і презентація результатів наукового дослідження. Підготовка матеріалів до друку, оформлення наукових праць, їх складові частини.

ОК «Сучасні аспекти формування педагогічної та професійної майстерності у фізичній культурі та спорті»

Історія формування вищої школи та педагогічної думки в Україні та за кордоном. Основи дидактики вищої школи. Методи, технології, форми та засоби навчання. Контроль і оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти. Методичне забезпечення навчального процесу. Викладач ЗВО як організатор навчально-виховного процесу. Актуальні проблеми педагогічної взаємодії викладача та здобувачів вищої освіти у педагогічному процесі. Сучасні проблеми виховання студентської спільноти. Психологічні особливості студентської групи. Науково-дослідна діяльність як ключовий елемент професійної майстерності фахівців у сфері фізичної культури та спорту. Підвищення професійної кваліфікації фахівців з фізичної культури і спорту. Міжнародна співпраця у сфері фізичної культури та спорту.

ОК «Теорія і методика єдиноборств та силових видів спорту»

Теорія і методика єдиноборств та силових видів спорту як наукова та навчальна дисципліна. Основи теорії і методики єдиноборств та силових видів спорту в реалізації розробки та викладання спеціалізованих навчальних дисципліни у закладах вищої освіти. Програми видів єдиноборств та силових видів спорту в розробці персональних фітнес програм. Характеристика найбільш популярних видів єдиноборств та силових видів спорту. Єдиноборства, як вид оздоровчих технологій. Генерація ідеї викладання «самозахисту», як «симбіоз» єдиноборств. Аспекти оздоровчої програми засобами самозахисту.

ОК «Теорія і методика викладання рекреаційного туризму, фізичної рекреації»

Розвиток туристичної діяльності. Засоби фізичної рекреації. Рекреаційно-туристичні ресурси України. Теоретико-методичні основи організації та проведення рекреаційного туризму. Організація туристичної діяльності в закладах базової середньої освіти та закладах вищої освіти. Організація та проведення рекреаційний туризм для маломобільних верст населення та військовослужбовців.

ОК «Стратегії розвитку та інновації у фізичній культурі і спорті»

Сучасні тенденції інноваційних технологій, форми, методи і засоби в практиці фізичного виховання. Інновація та інформаційно-комунікаційні технології у процесі фізичної культури. Використання динамічно-керованих моделей і безконтактних сенсорних технологій у процесі фізичного виховання, як генерування нових ідей. Використання функціоналу сучасних гаджетів у вирішенні проблеми негативного впливу на здоров'я під час фізкультурної діяльності. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання для мотивації людей рухатися до спільної мети. Стратегічний підхід у застосуванні 3D технологій на заняттях з фізичної культури студентської молоді. Критичне осмислення діяльності загальноосвітніх навчальних закладів у сфері фізичної культури засобами інноваційних технологій. Інноваційні технології забезпечення процесу фізичного виховання та спортивної підготовки для успішної професіоналізації. Стратегія та інновації у викладанні спеціалізованих навчальних дисциплін у навчальних закладах фізичної культури. Результати наукових досліджень, як перспективи використання інформаційних та комп'ютерних технологій у спорті. Стратегічні підходи впровадження та ефективного використання інтернет ресурсів у практиці фахівців фізичної культури.

ОК «Теорія і методика викладання танцювального фітнесу»

Історія формування, сучасний стан і основні тенденції розвитку видів танцювального фітнесу. Організація тренувального процесу з танцювального фітнесу. Різновиди тренувального навантаження у танцювальному фітнесі. Зміст та загальні поняття про навантаження. Розвиток фізичних якостей засобами танцювального фітнесу. Різновиди фітнес тренування. Сучасні різновиди танцювального фітнесу

ОК «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»

Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, як наукова та навчальна дисципліна. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище. Характеристика програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення. Технології рухової активності аеробної спрямованості. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв. Фітнес-програми засновані на оздоровчих видах гімнастики. Фітнес-програми засновані на єдиноборствах та силових видах спорту. Поняття здоров'я та основи здорового способу життя. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу. Інформаційні технології в оздоровчо-рекреаційній руховій

активності. Використання штучного інтелекту в системі оздоровчо-рекреаційній руховій активності.

ОК «Теорія і методика викладання функціональних тренувань»

Загальна характеристика функціонального тренінгу. Види функціональних тренувань. Характеристика фізичних якостей людини. Вплив функціональних тренувань на організм людини, користь та протипоказання. Принципи тренувального процесу. Особливості техніки виконання вправ. Складання програм відповідно до фізичного розвитку та вікових особливостей. Психологічні аспекти функціонального тренінгу. Розробка та впровадження інноваційних підходів у тренувальному процесі. Використання наукових методів для оцінки результатів тренувальних програм. Оцінка ризиків та ресурсних потреб при плануванні та реалізації тренувальних програм. Профілактика травматизму під час занять. Методи відновлення організму після навантаження. Раціональне харчування. Види спортивного харчування та його вплив на організм.

ОК «Технологія проектування персональних фітнес-програм для різних груп населення»

Персональне тренування, основні поняття та принципи. Фактори безпеки та уникнення травм у персональних фітнес-програмах. Проектування фітнес-програм для різних вікових груп. Збалансоване харчування в контексті фітнес-програм. Технологічні засоби у фітнес-програмуванні. Адаптація програми та моніторинг прогресу. Основні ризики, під час реалізації програми.

Порядок оцінювання

Оцінювання здобувачів вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою відповідно до нижче наведеної таблиці. Оцінювання знань здобувачів проводиться відповідно до «Системи оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти (семестровий поточний та підсумковий контроль) зі змінами та доповненнями» <http://ep3.nuwm.edu.ua/21123/>

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	відмінно	зараховано
82–89	добре	
74–81		
64–73		
60–63	задовільно	
35–59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0–34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Рекомендована література (основна, допоміжна)

Основна:

ОК «Методологія наукових досліджень»

1. Ахметов Р.Ф. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. – Житомир : Видавець О. О. Євенок, 2018. 204 с.
2. Бірта Г. О. Методологія і організація наукових досліджень. [текст] : навч. посіб. / Г. О. Бірта, Ю.Г. Бургу. К. : «Центр учбової літератури», 2014. 142 с.
3. Богуславська В. Напрями застосування новітніх інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту / Богуславська Вікторія, Бріскін Юрій, Пітин Мар'ян. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 2. С. 16-20.

4. Методичні рекомендації з виконання дипломних робіт за освітньокваліфікаційним рівнем «магістр» за напрямом підготовки 8.01020101 «Фізичне виховання» / [уклад.: О.А. Томенко, Т.О. Лоза] Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2015. 52 с.
5. Методологія наукових досліджень : підручник / О. Г. Данильян, О.П. Дзьобань. – 2-ге вид., переробл. і доповн. Харків : Право, 2023. 488 с.
6. Момот О. Методологія та організація наукових досліджень : навч.-метод. посіб. Полтава : ПП Аструя, 2023. 99 с.
7. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. Львів : ЛДУФК, 2013. 311 с.
8. Педагогічний експеримент : навч. посіб. для студ. пед. ВНЗ / Євдокимов В. І., Гавриш І. В., Агапова Т. П., Олійник Т. О. Харків : ОВС, 2001. 148 с.
9. Фізичне виховання і спорт: основи наукових досліджень : навчальний посібник / С.О. Черненко, О. М. Олійник, Ю. О. Долинний, Н. А. Пастушкова. Краматорськ : ДДМА, 2020. 115 с.
10. Thomas, C. G. (2021). Research methodology and scientific writing. Thrissur: Springer.

ОК «Сучасні аспекти формування педагогічної та професійної майстерності у фізичній культурі та спорті»

1. Вітвицька С. С. Педагогіка вищої школи: практикум. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. – 174 с.
2. Головенкін В. П. Педагогіка вищої освіти : підручник. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2019. 290 с.
3. Джеджула О. М. Методика викладання у вищій школі : навчальний посібник. Вінниця : Вид-во ВНАУ, 2020. 208 с.
4. Марцева Л.А. Педагогіка і психологія вищої школи : навч. посіб. / Л.А. Марцева. – Електронні дані. – Житомир: Державний університет «Житомирська політехніка», 2022. 150 с.
5. Мельничук Л. Б., Шкабаріна М. А. Педагогіка і психологія вищої школи: навчально-методичний посібник. – Львів: «Новий Світ- 2000», 2021. 266 с.
6. Мешко О.І. Психологія вищої школи. Навчальний посібник. Тернопіль: «Вектор», 2018. 196 с.
7. Нагаєв В. М. Педагогіка вищої освіти : навчальний посібник. Харків : Стильна типографія, 2019. 267 с.
8. Прищак М.Д., Залюбівська О.Б. Педагогіка, психологія та методика викладання у вищій школі : курс лекцій. Вінниця : Вид-во ВНТУ, 2019. 150 с.

ОК «Теорія і методика єдиноборств та силових видів спорту»

1. Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
2. Годлевський П.М. Жіночий самозахист: [навчальний посібник] / П.М. Годлевський, Б.Д. Зубрицький. Рівне: НУВГП, 2015. 162 с.
3. Годлевський П.М. Перспективи розвитку виду єдиноборств «рукопашний бій» в Херсонській державній морській академії / П.М. Годлевський, О.В. Саратовський // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: зб. статей XV міжнародної наукової конференції. – Харків: ХДАФК, 2019. С. 17–21.
4. Годлевський П.М. Рукопашний бій в професійній діяльності курсантів Херсонської державної морської академії / П.М. Годлевський, О.В. Саратовський // науковий журнал Єдиноборства №1 (11). – Харків: ХДАФК, 2019. С. 24–38.
5. Годлевський П.М. Техніка самозахисту у структурі підготовки фахівців морського транспорту/ П.М. Годлевський, О.В. Саратовський // Електронний науковий журнал. Харківська державна академія фізичної культури. ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4196 2021, №2(20), С. 35–46, DOI:10.15391/ed.2021-2.03.
6. Годлевський П., Старіков В. Використання рухливих ігор в тренуваннях боксерів-початківців. XXIII Міжнародна науково-практична конференція. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи – Харків. 2023. С. 81–82.

7. Школа О.М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О.М. Школа, А.В. Осіпцов; Комуніальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.

8. Фізична терапія, здоров'я, фізична культура та педагогіка / монографія / За ред. : Ігоря Григуса, Даріуша Скальські, Богдана Кіндзера, Оксани Заболотної, Андрія Суценка. Рівне: НУВГП (наукове видання). 2021. 212 с.

9. Johnson, J., & Hуo, & Jung Kang (2018). Hapkido research trends: a review. Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology, 18, 3, 42-50, doi: 10.14589/ido.18.3.7.

10. Starosta, W. (2017). Importance of movement symmetry in technical and tactical preparation of high advanced judokas different level of mastership. Journal of Combat Sports & Martial Arts, 8 (1), 25-29.

11. DeWeese BH, Nimphius S. (2016). Program Design Technique for Speed and Agility Training. In: Essentials of Strength Training and Conditioning, 4th ed. Champaign: Human Kinetics; p. 521-58.

ОК «Теорія і методика викладання рекреаційного туризму, фізичної рекреації»

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія. Київ : ТОВ «НВП Поліграф сервіс», 2014. 280 с.

2. Андреева, О., Дутчак, М., Благій, О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2020. С. 59-66

3. Гакман. А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.

4. Закон України «Про туризм» від 15.09.1995р. № 324/95 – ВР.

5. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2010. 370с.

6. Ніколенко О. І., Кудрявцев А.І. Теоретико-методологічні аспекти оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичній реабілітації. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини, 2019. С. 67-72.

7. Павленко Є. Є. Оздоровчий туризм : навч. посібник для студентів денної форми навчання / Є. Є. Павленко, Г. С. Ільницька, В. О. Павленко. Х. : НФаУ. 2021. 114 с.

8. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.]. за наук. ред. Євгена Приступи. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Дрогобич : Коло, 2010. 448 с.

ОК «Стратегії розвитку та інновації у фізичній культурі і спорті»

Гонтаровська Н.Б. Інноваційні технології розвитку особистості. Науково-методичний посібник. Дніпропетровськ, 2011. 278 с.

2. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології: навч. посіб. К.: Академвидав, 2004. 352 с

3. Кожедуб Т.Г. Москаленко Н.В., Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні: навчальний посібник. Дніпропетровськ: Інновація, 2015. 108 с.

4. Лазоренко С.А. Середовищний підхід до розвитку інформаційно цифрової культури майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Тенденції розвитку психології та педагогіки: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2020. Ч.1., С. 60–63.

5. Модло Є. О. Використання технології доповненої реальності у мобільно орієнтованому середовищі навчання ВНЗ. Наукові записки. Випуск 11. Серія: Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти. Кропивницький : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка. 2017. Ч. 1., С. 93–100.

6. Сагач О. М. Формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури засобами інноваційних технологій. Навчально методичний посібник. Чернівці, 2020. 75 с.

7. Церковна, О. В., Єгорова О. В., Строкач, С. Г. Реалізація дистанційного навчання на платформі MOODLE з дисципліни «Фізичне виховання» в закладі вищої освіти технічного профілю. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2020. №4. С. 88-93.

8. El Refae, G. A., Kaba, A., & Eletter, S. Distance learning during COVID 19 pandemic: satisfaction, opportunities and challenges as perceived by faculty members and students. Interactive

Technology and Smart Education. 2021. №18(3). С. 298-318.

9. Liviu, M., Ilie, M., Fernando, G. (2018 p.). Determination of balance parameters as physical training factors in Athletics. Journal of Physical Education and Sport, 18 Supplement issue 5, Art 306, pp. 2054 – 2057.

ОК «Теорія і методика викладання танцювального фітнесу»

1. Білецька В. В. Програмування занять стретчингом у процесі фізичного виховання студенток / В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко, Ю. В. Данільченко // Вісник Чернігівського національного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – 2012. – Вип. 98 – Т. III. – С. 124-126.
2. Гімнастика та методика викладання: метод. розробка для самостійної роботи студентів// Укл: В.А. Товт, О.Ю. Гузак, М.Ю. Щерба та ін. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2013. – 123 с.
3. Давиденко О. В. Основи програмування занять аеробікою в процесі фізичного виховання / О. В. Давиденко, В. П. Семененко, В. В. Білецька // Вісник Чернігівського національного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – 2011. – Вип. 86 – Т. I. – С. 66-70.
4. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.

ОК «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»

1. Аеробіка. Теорія та методика проведення занять : навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичної культури / під ред. Е.Б. Мякинченко та М.П. Шестакова. М. : ТВТ Дивізіон, 2006. 190 с.
2. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник. К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
3. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт» : навчальний посібник. Вид. 3-тє, випр. і доп. Харків : «ОБС», 2004. 176 с.
4. Годлевський П.М., Куц О.С. Удосконалення студенток вищих навчальних закладів засобами жіночого самозахисту : навчально-методичний посібник. Житомир : ЖДТУ, 2010. 145 с.
5. Годлевський П.М., Зубрицький Б.Д. Жіночий самозахист : навчальний посібник. Рівне : НУВГП, 2015. 162 с.
6. Каландрук Т.Б. Таємниці бойових мистецтв України. Л. : Л. А. «ПІРАМІДА», 2003. 288 с.
7. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Оздоровчий фітнес : методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ : Економічна думка, 2019. 41 с.
8. 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.
9. Ленська Т. Г., Погребняк, Л. Р. Оздоровчий фітнес : навчально-методичний посібник. Кам'янець- 51 Подільський : ПП Буйницький О. А., 2011. 228 с.
10. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник. Полтава, 2010. 244 с.
11. Юлія Беяк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Теоретико методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.

ОК «Теорія і методика викладання функціональних тренувань»

1. Антонюк С. В. Основи збалансованого харчування: навч. посіб. Київ: Видавництво НМЦВО, 2018, 264 с.
2. Беяк Ю., Опришко Н. Функціональне тренування – засіб підвищення рівня рухової підготовленості людини. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2009. С. 58–61.
3. Білозір С. М., Карпенко О. О. Збалансоване харчування: наукові основи та практичні рекомендації. Харків: Видавництво "Фоліо", 2019, 312 с.
4. Донченко В.І., Ємець А.В., Скріннік Є.О. Характеристика фізичних якостей. Методика виконання вправ: навч.-методичний посібник. Полтава, 2018. 130 с.
5. Дубинська О.Я., Петренко Н.В. Сучасні фітнестехнології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка та особливості: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. 351 с.

6. Горбунов А.В., Мазур І.В. Основи спортивного тренування для початківців. Одеса: ОНУ, 2019. 196 с.
7. Кірієнко В.І. Вплив функціональних тренувань на здоров'я учнів старших класів. Миколаїв: МДУ, 2020. 100 с.
8. Костюкевич В.М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. / В.М. Костюкевич, Л.М. Шевчик, О.Г. Соколькова. 2-ге вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2018. 256 с.
9. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
10. Лойко Т. Функціональний тренінг у процесі занять фізичною культурою учнів старших класів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2012. С. 299–301.
11. Луценко Л.С., Бодренкова І.О., Мошенська Т.В. Функціональне тренування з жінками першого зрілого віку, які займаються аеробікою. Наука і освіта. 2016. С. 139–144.
12. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник / укл.: П.І. Горюк, А.В. Гакман. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2018. 88 с.
13. Соловей М.П. Сучасні методи функціональної підготовки спортсменів. Київ: Наукова думка, 2021. 234 с.
14. Nesterchuk Nataliia, Rabcheniuk Serhii, Kuriata Alina, Boreiko Halyna, Skalski Dariusz. Application of fitness technologies to increase motor activity and physical fitness of adolescents. Journal of Physical Education and Sport (JPES), Vol 21 (Suppl. issue 5), Art 389 pp 2927 – 2933, Oct 2021 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES (Scopus) Published online: October 30, 2021 (Accepted for publication October 15, 2021) DOI:10.7752/jpes.2021.s5389.

ОК «Технологія проектування персональних фітнес-програм для різних груп населення»

1. Андреева О., Нагорна А. Оцінка інформативності окремих антропометричних показників для проектування самостійних занять оздоровчим фітнесом жінок зрілого віку з надлишковою масою тіла. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 2018, С. 54-58.
2. Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу. Львів: Українські технології, 234 с.
3. Бесєдін В. М. Оздоровча фізична культура та фітнес. Харків: ХНАМГ, 2019, 228 с.
4. Бутенко Г. М. Фізіологічні основи оздоровчої фізичної культури. Одеса: ПП "Тандем", 2018, 194 с.
5. Данилевич М. Про використання інноваційних форм та методів навчання у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців для сфери фізичної рекреації. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей III Міжнар. наук.-метод. конференції, Суми, 2016, С. 14-15.
6. Коритко З.І. Фізіологічні механізми формування рухових навиків і рухових якостей: "Фізіологія фізичного виховання спорту". Львів, 2019, 325 с.
7. Нестерчук Наталія, Кулай Олена. Фітнес та фізична терапія хворих з ожирінням. Zarządzanie kulturą fizyczną, zdrowiem i bezpieczeństwem. Współczesne wybrane aspekty. Starogard Gdański. 2021. 56-63 p.
8. Приступа Є., Музика Ф., Жданова О., Чеховська Л. Сучасний стан підготовки кадрів для сфери оздоровчого фітнесу. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): [зб. наук. пр.], Вип. 7, Київ, 2017, С. 19-22.
9. Платонов В. М. Адаптація в спорті високих досягнень: фізіологічні та біохімічні аспекти. Київ: Олімпійська література, 2018, 456 с.
10. Сіренко Р.Р. Проблеми формування здорового способу життя молоді: Матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2022, 86 с.
11. Хісамов Р.Р. Фізичний розвиток дітей і підлітків. Черкаси, 2018, 145 с.

12. Хісамов Р.Р. Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення» Збірник наукових праць за матеріалами IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції молодих вчених. Черкаси, 2022, 118 с.
13. Czamecki D., Skalski D.W., Rybak L., Kindzer B., Graczyk M., Orel I. Systematyczna aktywność ruchowa w promocji zdrowia i profilaktyce chorób. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини - Rehabilitation and recreation, № 13, 2022, С. 70-83.

Правила академічної доброчесності

Здобувач вищої освіти, складаючи атестаційний екзамен за фахом, повинен дотримуватись принципів і правил академічної доброчесності, викладених у таких документах, як: Закон України «Про освіту». Стаття 42. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>. Закон України «Про вищу освіту». Стаття 1. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>. Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті водного господарства та природокористування. URL: <https://ep3.nuwm.edu.ua/28552/>. Положення про академічну доброчесність в НУВГП <https://ep3.nuwm.edu.ua/25004/>. В аудиторії здобувачі не допускаються до списування та обману – за порушення принципів академічної доброчесності викладач може накладати санкції.

Автори: Гамма Т.В., Годлевський П.М.

Автор

В.О. завідувача кафедри ТМФВ

Тетяна ГАММА

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №1149
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП):
Сертифікат 3FAA9288358EC003040000009B6C3700C8C2C100