

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Навчально-науковий інститут права і соціальних технологій

Факультет соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації

Кафедра фізичної реабілітації

ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ

методичні вказівки до підготовки до атестаційного
(державного кваліфікаційного) іспиту

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

Обговорено і рекомендовано

на засіданні кафедри

фізичної реабілітації,

Протокол № 1

від 8 січня 2024 р.

Чернігів 2024

УДК 615.825:796.035

Ф 64

Фітнес та рекреація: методичні вказівки до підготовки до атестаційного (державного кваліфікаційного) іспиту для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 – Фізична культура і спорт / Укл.: В. О. Зайцев, В. В. Черняков, М. М. Желізний, Ю. М. Ридзель. Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2024. 31 с.

Укладачі: ЗАЙЦЕВ ВОЛОДИМИР ОЛЕКСІЙОВИЧ,

доцент, кандидат педагогічних наук,
завідувач кафедри фізичної реабілітації.

ЧЕРНЯКОВ ВОЛОДИМИР ВОЛОДИМИРОВИЧ,
доцент, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної реабілітації.

ЖЕЛІЗНИЙ МАКСИМ МИКОЛАЙОВИЧ,
доцент, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної реабілітації.

РИДЗЕЛЬ ЮРІЙ МИКОЛАЙОВИЧ
доцент, кандидат економічних наук,
доцент кафедри фізичної реабілітації.

Відповідальний за випуск: Черняков Володимир Володимирович,
доцент, кандидат педагогічних наук
доцент кафедри фізичної реабілітації.

Рецензент: Синіговець І. В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації

ЗМІСТ

1. ПІДГОТОВКА ДО АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ	6
1.1. Загальні вимоги до організації атестаційного екзамену	6
1.2. Формування Екзаменаційної комісії (ЕК). Обов'язки голови, членів та секретаря екзаменаційної комісії.....	6
1.3. Організація і порядок роботи екзаменаційної комісії з атестації ЗВО.....	9
1.4. Теми навчального матеріалу навчальних дисциплін, з яких складаються екзаменаційні білети	12
1.5. Методичні рекомендації з підготовки екзаменаційних питань.....	17
2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ	18
2.1. Вихідні умови атестаційного екзамену.....	18
2.2. Форма проведення атестаційного екзамену	18
2.3. Критерії оцінювання атестаційного комплексного іспиту з фаху	19
3. ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ	22
3.1. Оголошення результатів атестаційного екзамену	22
3.2. Оформлення результатів атестаційного екзамену	22
3.3. Звіт про результат атестаційного екзамену	23
3.4. Реалізація висновків та рекомендацій Екзаменаційної комісії	24
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ	25

ВСТУП

Методичні рекомендації для атестаційного екзамену розроблено відповідно до вимог галузевих стандартів вищої освіти підготовки фахівців рівня «бакалавр» зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» та мають за мету надання методичної допомоги здобувачам вищої освіти у процесі підготовки до складання атестаційного екзамену.

Підсумкова атестація здобувачів вищої освіти здійснюється по завершенні ними вивчення теоретичної та практичної частини навчання за освітнім ступенем «бакалавр» з метою встановлення фактичної відповідності рівня освітньої та кваліфікаційної підготовки випускника вимогам освітньо-професійної програми спеціальності 017 – «Фізична культура і спорт».

До складання атестаційного екзамену, що проводиться на відкритому засіданні Екзаменаційної комісії, допускаються здобувачі, які повністю виконали навчальний план.

Проведення атестаційного екзамену передбачає комплексну перевірку набутих знань здобувачів з **навчальних дисциплін**, передбачених освітньою програмою: «Теорія та методика фізичного виховання», «Фітнес та рекреація», «Педагогіка».

Зміст екзаменаційних білетів (ЕБ), що виносяться на атестаційний екзамен, передбачає діагностику рівня опанування бакалавром професійних компетентностей, що визначені у Стандарті вищої освіти.

Відповідно до Стандарту вищої освіти України першого (бакалаврського) рівня галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка спеціальності 017 – Фізична культура і спорт, атестаційний екзамен проводиться у формі усної відповіді.

Атестаційний екзамен передбачає визначення рівня оволодіння здобувачами базових положень наведеного вище переліку фахових дисциплін, уміння самостійно аналізувати питання оздоровчого фізичного виховання та формувати програми фахової діяльності з фітнесу та рекреації, активно використовувати набуті знання у своїй професійній діяльності, здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у галузі

фізичної культури та спорту, що передбачає комплексне застосування фахових знань та умінь у процесі оздоровлення та рекреації.

Атестаційний екзамен є логічним завершенням навчально-виховного процесу, складовою частиною завершального етапу підготовки бакалаврів-фізичних терапевтів зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Метою атестаційного комплексного іспиту з фаху є контроль та оцінка рівня фахових знань та умінь, навичок реалізації та застосування засобів фізичного виховання у процесі оздоровчого фізичного виховання та рекреації, отриманих студентом протягом навчання.

Ефективна реалізація цієї функції передбачає перевірку оволодіння здобувачами методологічних і теоретичних принципів, проблем і положень базових фахових дисциплін, а також уміння їх використовувати у процесі реалізації комплексних оздоровчих програм та практичній діяльності.

Атестаційний екзамен за умов всебічного аналізу його результатів, дозволяє найбільш вичерпно виявити позитивний досвід і недоліки в організації, змісті та методиці викладання фахових дисциплін, а також самостійної роботи здобувачів вищої освіти.

1. ПІДГОТОВКА ДО АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ

1.1. Загальні вимоги до організації атестаційного екзамену

Атестаційний іспит – це підсумковий контроль результатів навчання здобувача вищої освіти, які він повинен продемонструвати для підтвердження набуття ним компетентностей, визначених стандартом вищої освіти та освітньою програмою.

Організаційна підготовка до атестаційного екзамену здійснюється, згідно з розпорядженням ректору університету, кафедрою фізичної реабілітації разом з навчальним відділом, деканатом факультету соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації за заздалегідь розробленим планом.

1.2. Формування Екзаменаційної комісії (ЕК). Обов'язки голови, членів та секретаря екзаменаційної комісії.

Контроль атестаційного екзамену здійснюється Екзаменаційною комісією.

Термін повноважень екзаменаційних комісій становить один календарний рік. Завданнями екзаменаційних комісій є:

- комплексна перевірка й оцінювання сукупності знань, умінь, навичок та компетентностей, набутих ЗВО у процесі навчання за певною освітньою програмою у вигляді приймання атестаційного екзамену;

- прийняття рішення про присудження ЗВО відповідного ступеню вищої освіти, присвоєння відповідної кваліфікації, видачу диплома (в т.ч. диплома з відзнакою з урахуванням рекомендації випускової кафедри);

- розробка пропозицій щодо подальшого підвищення якості підготовки фахівців.

Екзаменаційна комісія створюється щороку у складі голови та членів екзаменаційної комісії з кожної освітньої програми та певних освітніх ступенів. Залежно від кількості ЗВО можливе створення декількох комісій з однієї освітньої програми або однієї комісії для кількох споріднених освітніх програм

у межах відповідної галузі знань, як правило, в одному навчально-науковому інституті (факультеті).

Голова екзаменаційної комісії, персональний склад членів екзаменаційної комісії з атестації ЗВО та секретар екзаменаційної комісії за поданням завідувача кафедри (додаток 1) затверджується наказом ректора Університету не пізніше ніж за місяць до початку її роботи.

Кількість членів екзаменаційної комісії становить не більше трьох осіб.

Головою екзаменаційної комісії призначається фахівець з вищою освітою у відповідній галузі або провідний науковець відповідного напрямку наукової діяльності, який надав навчальному відділу письмову згоду (заяву) на ім'я ректора Університету (додаток 2) та необхідні документи. Головою екзаменаційної комісії може призначатись науково-педагогічний працівник з напрямку підготовки (спеціальності), який не є працівником Університету.

Одна й та сама особа може бути головою комісії не більше трьох років поспіль.

Голова екзаменаційної комісії зобов'язаний:

- ознайомити всіх членів комісії з їх правами та обов'язками;
- довести до членів комісії основні завдання та вимоги щодо проведення атестації ЗВО, критерії оцінювання якості освітньо-професійної підготовки ЗВО, розклад роботи комісії, особливості організації та проведення атестації;
- забезпечити роботу комісії відповідно до затверджених графіку (додаток 3) та розкладу (додаток 4);
- розглядати звернення ЗВО з питань складання атестаційного іспиту, проведення публічного захисту кваліфікаційних робіт, тощо та приймати відповідні рішення;
- контролювати роботу секретаря екзаменаційної комісії щодо якості підготовки необхідних документів атестації;
- обов'язково бути присутнім на проведенні атестації (атестаційного іспиту, публічного захисту кваліфікаційної роботи, тощо), на засіданнях комісії під час обговорення результатів атестації, під час виставлення оцінок,

вирішення питань про присудження освітньо-професійного ступеню та присвоєння відповідної професійної кваліфікації, прийняття рішення про видачу дипломів або відмову в їх видачі;

– складати звіт про результати роботи екзаменаційної комісії та після обговорення його на заключному засіданні подати до навчального відділу.

До складу екзаменаційної комісії з атестації ЗВО можуть входити:

– ректор Університету або проректор;
– директор навчально-наукового інституту;
– декан факультету;
– завідувач випускової кафедри, професори, доценти та інші науково-педагогічні працівники профільюючих кафедр, наукові співробітники;

– фахівці з відповідних видів економічної та виробничої діяльності, представники галузевих об'єднань роботодавців, працівники науково-дослідницьких інститутів, інших вищих навчальних закладів.

Секретар екзаменаційної комісії забезпечує правильне і своєчасне оформлення документів і не є членом екзаменаційної комісії.

До початку роботи екзаменаційної комісії секретар повинен:

– роздрукувати бланки протоколів засідання комісії (додатки 5, 6 файли в Excel);

– підготувати відомість результатів успішності комп'ютерного тестування ЗВО з освітньої програми (якщо таке передбачено);

– отримати супровідні документи, що необхідні для забезпечення якісної та кваліфікованої роботи екзаменаційної комісії, а саме: залікові книжки, індивідуальні навчальні плани ЗВО, відомість, подання голові екзаменаційної комісії щодо приймання атестаційного іспиту та публічного захисту кваліфікаційної роботи (додаток 7) тощо.

Під час роботи екзаменаційної комісії секретар доводить до відома голови і членів комісії інформацію, що стосується її роботи та веде протоколи засідань комісії.

Після засідання екзаменаційної комісії секретар комісії передає до архіву Університету оформлені протоколи з додатками (за необхідністю) і повертає на випускову кафедру кваліфікаційні роботи та отримані супровідні документи.

Додатки до протоколів (з додатковими питаннями) оформлюються у визначеній кафедрою формою.

1.3. Організація і порядок роботи екзаменаційної комісії з атестації ЗВО

Екзаменаційна комісія працює у строки, визначені графіком (додаток 3), що розробляється на основі навчального плану спеціальності випусковою кафедрою не пізніше, як за місяць до початку роботи комісії, погоджується деканом факультету) та затверджується ректором Університету.

Розклад роботи кожної екзаменаційної комісії (додаток 4) готується відповідною випусковою кафедрою, погоджується з головою екзаменаційної комісії, затверджується першим проректором Університету та подається до навчального відділу, де складається загальний розклад роботи екзаменаційних комісій, який затверджується ректором Університету, не пізніше ніж за місяць до початку проведення атестації.

Засідання екзаменаційної комісії проводиться відповідно до графіку навчального процесу в аудиторіях Університету згідно затвердженого розкладу.

В окремих випадках, згідно наказу ректора (у зв'язку з карантинном тощо) екзаменаційна комісія може проводити захист кваліфікаційних робіт та(або) атестаційний іспит у дистанційній формі (у синхронному режимі) із забезпеченням автентифікації здобувачів вищої освіти.

Не пізніше ніж за день до початку атестаційного екзамену до екзаменаційної комісії подаються:

- наказ (витяг з наказу) ректора Університету про затвердження персонального складу екзаменаційної комісії зі спеціальності;
- відомості ЗВО (за академічними групами), допущених до підготовки до атестації;

- розклад роботи екзаменаційної комісії (додаток 4);
- подання голові екзаменаційної комісії інформації щодо приймання атестаційного іспиту та (або) публічного захисту кваліфікаційної роботи тощо(додаток 7);
- залікові книжки (індивідуальні навчальні плани) ЗВО, допущених до атестації;
- результати наукової (творчої) роботи ЗВО, допущених до атестації;
- завдання до атестації у формі іспиту (екзаменаційні білети, комплексні атестаційні завдання тощо), розроблені випусковою кафедрою відповідно до освітньо-професійної програми.

При складанні атестаційного екзамену до ЕК додатково подаються:

- робочі навчальні програми з дисциплін, які включені до іспиту;
- критерії оцінювання усних відповідей здобувачів за трьома системами: національною, 100-бальною, ECTS;
- комплект екзаменаційних білетів;
- перелік наочного приладдя, матеріалів довідкового характеру, технічні та дидактичні засоби й обладнання, що дозволені для використання здобувачами під час підготовки та відповідей на питання атестаційного екзамену.

До екзаменаційної комісії можуть подаватися й інші матеріали, що характеризують освітню та професійну компетентність здобувача вищої освіти, наукову та практичну цінність виконаної ним роботи: друквані статті, заяви на патент, патенти, зразки матеріалів, макети, вироби, нові технології тощо.

Екзаменаційні білети, перелік матеріалів та обладнання, що дозволені для використання здобувачами під час підготовки та відповідей, розробляються викладачами кафедри, щорічно затверджуються деканом факультету або завідувачем випускової кафедри і погоджуються з головою ДЕК.

Процедура складання атестаційного екзамену проводиться на відкритому засіданні екзаменаційної комісії за участю не менше половини її складу за обов'язкової присутності голови комісії.

Секретар екзаменаційної комісії готує бланки протоколів засідань екзаменаційної комісії в кількості, що відповідає нормам на один день захисту.

У протоколах відображаються оцінка, отримана здобувачем вищої освіти під час атестації, рішення екзаменаційної комісії про присвоєння йому відповідної кваліфікації, а також інформація про видачу диплома звичайного зразка або з відзнакою.

Протокол підписують голова та члени екзаменаційної комісії, що брали участь у засіданні. Помилки та виправлення у протоколах не допускаються.

Після проведення захисту секретар екзаменаційної комісії передає протоколи до архіву Університету.

Рішення екзаменаційної комісії про оцінку результатів складання атестаційного екзамену, а також про видачу ЗВО дипломів (звичайного зразка або з відзнакою) про закінчення Університету, присудження певного ступеня вищої освіти та присвоєння певної кваліфікації приймається на закритому засіданні екзаменаційної комісії відкритим голосуванням звичайною більшістю голосів членів комісії, які брали участь в її засіданні. При однаковій кількості голосів голова екзаменаційної комісії має вирішальний голос. Оцінки виставляє кожен член комісії, а голова підсумовує їх результати по кожному здобувачу вищої освіти. За теоретичну і практичну частини атестаційного іспиту виставляється одна оцінка.

У випадку, якщо здобувач не з'явився на засідання екзаменаційної комісії для складання атестаційного екзамену без поважних причин, у протоколі комісії зазначається, що він є не атестованим у зв'язку з неявкою на засідання. Здобувач має право пройти атестацію після відрахування з Університету, починаючи з наступного навчального року, впродовж трьох років поспіль.

Якщо здобувач не з'явився на засідання екзаменаційної комісії з поважної причини (що підтверджується відповідними документами), йому може бути встановлена інша дата проходження атестації з продовження строку навчання в Університеті (до наступного строку роботи екзаменаційної комісії, але не більше, ніж на один рік).

Повторна атестація з метою підвищення оцінки не дозволяється.

Здобувачам вищої освіти, які успішно склали атестаційний екзамен відповідно до освітньо-професійної програми підготовки, рішенням екзаменаційної комісії присуджується ступінь відповідного освітнього рівня та присвоюється кваліфікація. На підставі цих рішень відділом кадрів Університету видається наказ про випуск здобувачів, у якому зазначається ступінь відповідного освітнього рівня, кваліфікація, протокол екзаменаційної комісії та номер диплома (звичайного зразка або з відзнакою) фахівця.

Диплом з відзнакою видається ЗВО, який отримав підсумкові оцінки «відмінно» не менше як з 75% усіх навчальних дисциплін та всіх видів практики, передбачених навчальним планом, а з інших дисциплін та практик – оцінки «добре»; склав атестаційний екзамен з оцінкою «відмінно», а також виявив себе в науковій (творчій) роботі, що підтверджується рекомендацією кафедри.

Диплом з відзнакою видається незалежно від виданого диплому (звичайного зразка або з відзнакою) попереднього освітнього ступеня.

Розклад роботи екзаменаційної комісії планується з розрахунку 0,5 години на одного здобувача (голови та кожному членові екзаменаційної комісії) за сукупною тривалістю роботи комісії не більше ніж 6 годин на день.

1.4. Теми навчального матеріалу навчальних дисциплін, з яких складаються екзаменаційні білети

Педагогіка

Педагогіка як наука про освіту та виховання. Функції та категорії педагогіки. Система педагогічних наук. Система освіти України та принципи її організації. Організація і проведення педагогічних досліджень. Типи педагогічних досліджень. Поясніть етапи та методи педагогічних досліджень. Назвіть та надайте характеристику віковим етапам розвитку особистості школяра. Поясніть роль спадковості в розвитку і формуванні особистості. Основні та додаткові організаційні форми виховної роботи та їх класифікація.

Сутність методів виховання та їх класифікація. Умови оптимального вибору методів виховання. Поясніть функції процесу навчання і зв'язок між ними. Поняття про метод і прийом навчання. Зв'язок між методами і засобами навчання. Різні підходи до класифікації методів навчання. Назвіть основні дидактичні принципи навчання. Надайте характеристику принципу систематичності й послідовності навчання. Поясніть в чому полягає принцип науковості. Надайте характеристику принципу зв'язку навчання з життям. Надайте характеристику принципу наочності в навчанні. Надайте характеристику принципу міцності засвоєння знань, умінь і навичок. Надайте характеристику принципу емоційності навчання. Надайте характеристику принципу доступності, дохідливості викладання. Поняття методів і засобів навчання та їх класифікація. Характеристика класифікації методів навчання Ю. Бабанського. Надайте характеристику методам організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності. Надайте характеристику методам стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності. Надайте характеристику методам контролю і самоконтролю навчально-пізнавальної діяльності. Поясніть словесні методи навчання та методику їх застосування. Поясніть наочні методи навчання та методику їх використання. Надайте характеристику практичним методам навчання. Поясніть основні поняття про організаційні форми навчання. Урок - основна форма організації навчання в сучасній школі. Типологія і структура уроків. Поняття про контроль навчання, його функції. Види контролю. Критерії оцінювання знань учнів. Дидактичні вимоги до оцінювання знань. Форми і методи контролю навчання. Дидактичні тести, їх види. Форми тестових завдань. Етапи створення дидактичного тесту.

Теорія та методика фізичного виховання

Предмет теорії і методики фізичного виховання (ТМФВ). Найвідоміші вчені в галузі фізичної культури і спорту України. Характеристика оздоровчих завдань фізичного виховання. Характеристика виховних завдань фізичного виховання. Характеристика освітніх завдань фізичного виховання. Принципи системи фізичного виховання. Методика розвитку прудкості. Засоби розвитку

рухової реакції. Загальна характеристика методів фізичного виховання та їх класифікація. Методи навчання фізичним вправам. Чинники визначення прояву координаційних здібностей. Основні види координаційних здібностей. Дайте визначення фізичної якості «Сила». Дайте визначення фізичної якості «Витривалість». Дайте визначення фізичної якості «Прудкості». Дайте визначення фізичної якості «Гнучкості». Дайте визначення фізичної якості «Координації». Дайте визначення поняття «Спорт». Дайте визначення поняття «Фізичне виховання». Дайте визначення поняття «Фізична культура». Методика розвитку сили. Рухова витривалість, її різновиди. Методика розвитку витривалості. Гнучкість, її різновиди. Методика розвитку гнучкості. Фізична вправа. Зміст, форми фізичної вправи. Структура процесу навчання фізичним вправам. Фактори формування рухових навичок. Техніка фізичних вправ. Характеристика рухових умінь і навичок. Правила навчання фізичним вправам. Методики оцінки рівня фізичної підготовленості людей похилого і старшого віку. Загальні вимоги до методів навчання руховим діям. Оцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості тих, хто займається фізичною культурою. Основи побудови оздоровчого тренування. Загальна характеристика оздоровчої фізичної культури. Обсяг й інтенсивність навантаження.

Фітнес та рекреація

Історія виникнення фітнесу. Степ-аеробіка: історія створення, короткий опис, інвентар для занять, показання та протипоказання, користь. Розкрийте поняття, мету та завдання фітнесу. Kangoo Jumps: історія створення, короткий опис, інвентар для занять, показання та протипоказання, користь. Напрямок роботи фітнес індустрії. Аквааеробіка: історія створення, короткий опис, інвентар для занять, показання та протипоказання, користь. Історія створення тренажерів. Pole dance: історія створення, короткий опис, інвентар для занять, показання та протипоказання, користь. Розкрийте поняття «тренажер» та «спортивний тренажер». Памп-аеробіка, Body Pump (Hot Iron): історія створення, короткий опис, інвентар для занять, показання та протипоказання, користь. На які три зони можна умовно поділити спортивні зали за

навантаженням? Bosu (Босу): історія створення, короткий опис, інвентар для занять, показання та протипоказання, користь. Класифікація інвентарю для фітнесу. Табата: історія створення, короткий опис, інвентар для занять, показання та протипоказання, користь. Основні різновиди та класифікація тренажерів. Каланетика: історія створення, короткий опис, інвентар для занять, показання та протипоказання, користь. Класифікація та особливості кардіо-тренажерів. CrossFit: історія створення, короткий опис, інвентар для занять, показання та протипоказання, користь. Класифікація та особливості силових тренажерів. ABL (Abdominal Buttocks Legs): історія створення, короткий опис, інвентар для занять, показання та протипоказання, користь. Наведіть приклади тренажерів для м'язів ніг. ABS (Abdominal Back Spine): історія створення, короткий опис, інвентар для занять, показання та протипоказання, користь. Наведіть приклади тренажерів для м'язів пресу. АВТ (Abdominal Buttocks Thighs): історія створення, короткий опис, інвентар для занять, показання та протипоказання, користь. Наведіть приклади тренажерів для грудних м'язів. Бодіфітнес (бодібілдинг, культуризм): історія створення, короткий опис, інвентар для занять, показання та протипоказання, користь. Наведіть приклади тренажерів для триголових м'язів плеча. Фітбол аеробіка: історія створення. Короткий опис. інвентар для занять. Показання та протипоказання. Користь. Наведіть приклади тренажерів для двоголових м'язів плеча. Слайд аеробіка: історія створення, короткий опис, інвентар для занять,. показання та протипоказання, користь. Наведіть приклади тренажерів для м'язів спини. Глайдінг: історія створення, короткий опис, інвентар для занять, показання та протипоказання, користь. Наведіть приклади тренажерів для м'язів плечей і трапецій. Пілатес: історія створення, короткий опис, інвентар для занять, показання та протипоказання, користь. Як порахувати максимальну частоту серцевих скорочень (МЧСС)? Йога: історія створення. короткий опис. інвентар для занять. показання та протипоказання. користь. Яка норма ЧСС для середньостатистичної людини? Підвісний тренінг (TRX): історія створення. короткий опис. інвентар для занять. показання та протипоказання. користь.

Розкрийте поняття про дискримінацію, бар'єри та доступність для неповносправних осіб. TRX Rip Trainer: історія створення. короткий опис. інвентар для занять. показання та протипоказання. користь. Пульсові зони. Core Stix. історія створення. короткий опис. інвентар для занять. показання та протипоказання. користь. Особливості та рекомендації під час роботи в пульсовій зоні здоров'я (терапевтична), пульс, тривалість навантаження, відчуття. Animal Flow: історія створення. короткий опис. інвентар для занять. показання та протипоказання. користь. Особливості та рекомендації під час роботи в пульсовій зоні жироспалювання, пульс, тривалість навантаження, відчуття. Вайпер (Vipr MULTI-FUNCTION Trainer): історія створення, короткий опис, інвентар для занять, показання та протипоказання, користь. Особливості та рекомендації під час роботи в аеробній пульсовій зоні, пульс, тривалість навантаження, відчуття. Фітбокс: історія створення, короткий опис, інвентар для занять, показання та протипоказання, користь. Особливості та рекомендації під час роботи в анаеробній пульсовій зоні, пульс, тривалість навантаження, відчуття. Джампінг фітнес: історія створення, короткий опис, інвентар для занять, показання та протипоказання, користь. Особливості та рекомендації під час роботи в зоні максимального навантаження, пульс, тривалість навантаження, відчуття. Стретчинг: історія створення, короткий опис, інвентар для занять, показання та протипоказання, користь. Алгоритм побудови оздоровчо-тренувальної програми. Танцювальна аеробіка: історія створення, короткий опис, інвентар для занять, показання та протипоказання, користь. Типи конструювання фітнес програм. Тераеробіка: історія створення, короткий опис, інвентар для занять, показання та протипоказання, користь. Структура оздоровчо-тренувальних занять, функції частин заняття, тривалість. Роуп-скуппінг: історія створення, короткий опис, інвентар для занять, показання та протипоказання, користь. Види тренування за кількістю підопічних. Сайклінг-аеробіка: історія створення, короткий опис, інвентар для занять, показання та протипоказання, користь.

1.5. Методичні рекомендації з підготовки екзаменаційних питань

Підготовка і формування екзаменаційних білетів є одним з найбільш складних і відповідальних питань. При їх формуванні можна користуватися двома різними підходами.

Перший полягає у збереженні специфіки кожної дисципліни. Це полегшує вирішення організаційних моментів: питання оглядових лекцій, проведення консультацій, підведення підсумків іспитів тощо. Але можливе дублювання окремих питань.

Другий підхід – комплексний, системний, являє собою синтез усіх наскрізних проблем фахової підготовки. У цьому випадку екзаменаційні питання повинні формуватися на засадах методологічного їх значення, актуальності з погляду на сучасні вимоги.

Безумовно, за таким підходом частина питань може залишитися поза увагою укладачів екзаменаційних білетів. Тому доцільно включати їх до змісту білетів як самостійні питання.

Екзаменаційний білет складається з трьох теоретичних питань.

Зразок екзаменаційного білету

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПРАВА І СОЦІАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

Освітній ступень: *бакалавр*

Галузь знань: *знань 01 – Освіта/Педагогіка*

Спеціальність *017 – Фізична культура і спорт*

Освітньо-професійна програма *«ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ»*

Навчальна дисципліна: *Атестаційний екзамен*

Семестр *VIII*

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 1

1. Форми і методи контролю навчання.
2. Чинники визначення прояву координаційних здібностей.
3. Типи конструювання фітнес програм.

Затверджено на засіданні кафедри фізичної реабілітації

Протокол № 2 від « 14 » лютого 2024 р.

Завідувач кафедри

В. О. Зайцев

2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ

2.1. Вихідні умови атестаційного екзамену

До атестаційного екзамену допускаються здобувачі, які закінчили вивчення усіх теоретичних дисциплін, склали усі заліки та іспити згідно з індивідуальним навчальним планом підготовки бакалавра.

Атестаційний екзамену проводиться у формі усної відповіді на питання екзаменаційного білету. У процесі підготовки відповідей здобувач може користуватися навчальними програмами з відповідних курсів для вищих навчальних закладів та довідково-методичним матеріалом.

Атестаційний екзамену проводиться на відкритому засіданні комісії за наявності не менше трьох її членів; на засіданні комісії можуть бути присутні представники ректорату, деканату.

Секретар екзаменаційної комісії готує бланки протоколів засідань екзаменаційної комісії в кількості, що відповідає нормам на один день захисту.

Протокол підписують голова та члени екзаменаційної комісії, що брали участь у засіданні. Помилки та виправлення у протоколах не допускаються.

Після проведення захисту секретар екзаменаційної комісії передає протоколи до архіву Університету.

2.2. Форма проведення атестаційного екзамену

До початку атестаційного екзамену група здобувачів, які складають його за розкладом у цей день, запрошується в аудиторію, де відбувається засідання ЕК.

Голова комісії вітає здобувачів з початком атестаційного екзамену, знайомить їх зі складом ЕК і стисло пояснює порядок її роботи.

Кожен здобувач обирає та отримує екзаменаційний білет. Зміст питань екзаменаційного білету стає відомим здобувачу тільки після його отримання.

На підготовку до відповіді здобувачу надається до 30 хв.

Здобувач має надати розгорнуті відповіді на теоретичні питання екзаменаційного білету та виявити методичні здібності у створенні комплексу вправ для розвитку фізичних здібностей. При наданні відповіді на питання екзаменаційного білету здобувач має виявити глибокі знання, усвідомлюючи важливість теоретичних, практичних знань у професійній підготовці, грамотно й логічно висловлювати свої думки, а також чітко й логічно відповідає на поставлені екзаменаторами запитання, засвідчуючи вільне володіння науковою термінологією. Створення комплексу вправ для розвитку фізичних здібностей повинно мати чітку послідовність черговості виконання вправ, логічну завершеність послідовності рухових дій, обґрунтовані висновки впливу виконання вправ.

2.3. Критерії оцінювання атестаційного екзамену

Надаючи відповіді на питання екзаменаційного білету здобувач може отримати за два перші питання по 35 балів та за третє до 30 балів.

Надання відповіді на усі питання екзаменаційного білету є обов'язковим.

Оцінювання результатів атестації здобувачів здійснюється у порядку, передбаченому прийнятою в Університеті системою контролю знань: за національною 4-бальною шкалою (відмінно, добре, задовільно, незадовільно), за 100-бальною шкалою (90-100 балів – відмінно – відмінне виконання з незначними помилками; 82-89 балів – добре – вище середніх стандартів, але з деякими помилками; 75-81 балів – добре – в цілому змістовна робота зі значними помилками; 66-74 – задовільно – чітко, але зі значними недоліками; 60-65 балів – задовільно – виконання відповідає мінімальним критеріям; менше 60 балів – незадовільно) та за шкалою ECTS.

Оцінки екзамену виставляє кожен член комісії.

Підсумкова оцінка атестаційного екзамену визначається як сума оцінок за відповідь на кожне питання.

Рішення Екзаменаційної комісії про оцінку знань, виявлених при складанні екзамену, а також про присвоєння студентам кваліфікації та видання

випускникам дипломів (загального зразка чи з відзнакою) приймається на закритому засіданні комісії відкритим голосуванням більшістю голосів членів комісії, які брали участь в її засіданні. За однакової кількості голосів голос Голови Екзаменаційної комісії є вирішальним.

Повторне складання (перескладання) екзамену з метою підвищення оцінки не дозволяється.

Якщо відповідь здобувача на атестаційному екзамені не відповідає вимогам рівня атестації, екзаменаційна комісія ухвалює рішення про те, що здобувач не пройшов атестацію й у протоколі засідання комісії йому проставляється оцінка «*незадовільно*» (0-59 балів). У такому випадку здобувач відраховується з Університету і йому видається академічна довідка встановленого зразка.

Розподіл оцінок за балами

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		Атестаційний екзамен
90-100	A	відмінно
82-89	B	добре
75-81	C	
66-74	D	задовільно
60-65	E	
0-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання

Критерії оцінювання відповіді на атестаційному екзамені

Оцінку «відмінно» (90-100 балів, за системою ECTS – A) отримує здобувач вищої освіти, який виявляє глибокі знання відповідно питань екзаменаційного білета та правильно розкритті практичні навички, усвідомлює важливість теоретичних, практичних знань у його професійній підготовці, грамотно й логічно висловлювати свої думки, а також чітко й логічно відповів на поставлені екзаменаторами запитання, вільно володіє фаховою термінологією. При відповіді не припускається помилок.

Оцінку «добре» (82-89 балів, за системою ECTS – B) здобувач вищої освіти отримує у разі, якщо він виявляє достатньо повні знання теоретичного і

практичного матеріалу із включених до атестаційного екзамену питань, а при розкритті практичних навичок припустився незначних помилок. Спостерігається уміння працювати з навчально-методичною літературою, але при відповіді допускаються окремі неточності й незначні помилки.

Оцінку «добре» (75-81 балів, за системою ECTS – C) здобувач вищої освіти отримує у разі, якщо він виявляє достатньо повні знання теоретичного і практичного матеріалу із включених до атестаційного екзамену питань і не може чітко відповісти на поставлені у білеті питання, а при розкритті практичних навичок припустився незначних помилок.

Оцінкою «задовільно» (66-74 балів, за системою ECTS – D) оцінюється відповідь, у якій здобувач вищої освіти виявляє деякі суттєві неточності та нечіткі відповіді, може використовувати знання при розкритті практичних навичок без ґрунтового аналізу, та з порушенням послідовності й логіки викладення матеріалу.

Оцінка «задовільно» (60-66 балів, за системою ECTS – E) виставляється за відповідь, у якій здобувач вищої освіти припустився низки суттєвих помилок. При розкритті практичних навичок допущенні суттєві помилки і порушена логіка викладення думки, що позначається на результаті та правильності висновків.

Оцінку «незадовільно» (0-59 балів, за системою ECTS – FX) отримує здобувач вищої освіти, який при відповіді показує надто поверхові знання, допускає значні помилки, дуже погано орієнтується у поставлених питаннях. На поставлені екзаменаторами запитання, не може дати правильної відповіді.

3. ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ

3.1. Оголошення результатів атестаційного екзамену

Результати атестаційного екзамену оголошуються здобувачам у день його проведення після оформлення протоколів Екзаменаційної комісії. При цьому дається загальна оцінка відповідей здобувачів.

Здобувач має право протягом доби подати заяву до членів ЕК про перегляд результатів атестаційного екзамену. При перегляді результатів обов'язково повинні бути присутні всі члени екзаменаційної комісії.

3.2. Оформлення результатів атестаційного екзамену

Рішення щодо оцінки знань здобувача приймається Екзаменаційною комісією на закритому засіданні відкритим голосуванням простою більшістю голосів членів комісії, які брали участь у засіданні. За умов рівності кількості голосів вирішальним є голос голови.

Результати атестаційного екзамену характеризуються оцінками «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно».

Здобувачам вищої освіти, які успішно склали атестаційний екзамен відповідно до освітньо-професійної програми підготовки, рішенням екзаменаційної комісії присуджується ступінь відповідного освітнього рівня та присвоюється кваліфікація. На підставі цих рішень відділом кадрів Університету видається наказ про випуск здобувачів, у якому зазначається ступень відповідного освітнього рівня, кваліфікація, протокол екзаменаційної комісії та номер диплома (звичайного зразка або з відзнакою) фахівця.

Диплом з відзнакою видається ЗВО, який отримав підсумкові оцінки «відмінно» не менше як з 75% усіх навчальних дисциплін та всіх видів практики, передбачених навчальним планом, а з інших дисциплін та практик – оцінки «добре»; склав атестаційний екзамен з оцінкою «відмінно», а також виявив себе в науковій (творчій) роботі, що підтверджується рекомендацією кафедри.

Здобувачі, які не склали атестаційний екзамен з повноважних причин (підтверджених документально), мають право за наказом ректора університету, на складання іспиту з іншими групами.

Протоколи засідання Екзаменаційної комісії, екзаменаційні відомості з проставленими в них оцінками підписуються головою та членами комісії.

3.3. Звіт про результат атестаційного екзамену

По закінченні роботи Екзаменаційної комісії її голова складає звіт, який затверджується на її заключному засіданні.

У звіті відображаються рівень підготовки фахівців з освітньої програми і характеристика знань, умінь та компетентностей здобувачів вищої освіти, якість виконання кваліфікаційних робіт, актуальність їх тематики та відповідність сучасному стану науки, техніки і виробництва. Вказуються недоліки, допущені у підготовці фахівців, зауваження щодо забезпечення організації роботи екзаменаційної комісії тощо. У ньому даються пропозиції щодо:

- поліпшення якості підготовки фахівців;
- усунення недоліків в організації проведення атестації здобувачів вищої освіти (атестаційних іспитів, публічного захисту кваліфікаційних робіт тощо);
- можливості публікації основних положень кваліфікаційних робіт, їх використання у освітньому процесі на підприємствах, установах та організаціях;
- надання здобувачу освітнього ступеня «бакалавр» рекомендації щодо вступу до магістратури.

Звіт повинен містити інформацію щодо результатів складання атестаційних іспитів тощо (додаток 6 файл в Excel).

3.4. Реалізація висновків та рекомендацій Екзаменаційної комісії

Звіт про роботу екзаменаційної комісії після обговорення на її заключному засіданні подається декану факультету та начальнику навчального відділу у двотижневий термін після закінчення роботи комісії.

Результати роботи, пропозиції і рекомендації екзаменаційної комісії обговорюються на засіданні кафедри фізичної реабілітації та затверджуються на засіданні вченої ради Університету.

Вчена рада Університету, кафедра фізичної реабілітації за підсумками атестаційного екзамену розробляють та здійснюють відповідні заходи, які спрямовані на подальше удосконалення викладання фахових дисциплін та підвищення якості підготовки фахівців у галузі фітнесу та рекреації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ

1. Андрєєва О. В., Пацалюк К. Г. Соціально-педагогічні умови організації рекреаційної діяльності боулінг-клубів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. №4. С. 223-229.
2. Андрєєва О. Характеристика базових категорій фізичної рекреації. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту*. 2009. № 9. С. 7-11.
3. Андрєєва О. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 29-43.
4. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник для студ. Київ: вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. 327 с.
5. Босенко А. І., Холодов С. А., Коваль О. Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: навчальний посібник ; за ред. П. Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2016. 88 с.
6. Буллі В. О. Теорія і методика фізичного самовдосконалення: навч. посіб. для самостійного вивчення дисципліни. Донецьк: ДонУЕП, 2009. 50 с.
7. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг: навч. посіб. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. 202 с.
8. Верблюдов І. Б., Лоза Т. О., Чередніченко С. В. Організація і методика оздоровчої фізичної культури: навч. посіб. Суми: РВВ СумДПУ, 2011. 275 с.
9. Волкова Н. П. Педагогіка: навч. посіб. 2-ге вид., перероб., доп. К.: Академвидав, 2007. 616 с.
10. Волкова Н. П. Педагогіка: навчальний посібник [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://pedagogy.lnu.edu.ua/departments/pedagogika/library/volkova.pdf>

11. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
12. Гладир О. Є. Фізичне виховання: методичні рекомендації щодо використання оздоровчих систем для усунення відхилень у стані здоров'я для самостійної роботи здобувачів вищої освіти. Миколаїв, 2020. 48 с.
13. Горбуля О. В. Фізична культура: оздоровчі види фізичної культури: навч.-метод. посібник. Запоріжжя: ЗНУ, 2011. 58 с.
14. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення: навч. посібник. Рівне: НУВГП, 2017. 242 с.
15. Гурєєва А. М., Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: основи спеціальної термінології у фізичному вихованні: навч. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
16. Зайченко І.В. Педагогіка. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Чернігів, 2016. – 528 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://textbook.com.ua/pedagogika/1473451787>
17. Засоби та методи розвитку фізичних якостей. Магльований А. В. та ін. Львів: ЛНМУ, 2019. 20 с.
18. Засоби та методи розвитку фізичних якостей. Магльований А. В. та ін. Львів: ЛНМУ, 2019. 20 с.
19. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.
20. Іваночко В., Грибовська І., Музика Ф. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації. Львів: ЛДУФК, 2014. 128 с.
21. Інноваційні технології фізичного виховання студентів: навч. посіб. / за заг. ред. Ю. М. Вихляєва. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 543 с.
22. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навч.-метод. посібник. Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.

23. Кондес Т. В. Фізична культура і здоров'я: навч. посібник. Київ: УЕП «КРОК», 2017. 126 с.

24. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року [Електронний ресурс]: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 р. № 988р. – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-p#n8>

25. Концепція середньої загальноосвітньої школи України: [Електронний ресурс]. – Національна академія педагогічних наук України: [офіц. портал]. – Київ, 2016. – Режим доступу: <http://naps.gov.ua/ua/press/announcements/954/>

26. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Київ: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.: іл.

27. Кулик Н. А. Фітнес в системі оздоровчої фізичної культури студентів ВНЗ. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: III Всеукраїнська науково-практична конференція*. Харків, 2017. С. 105-110.

28. Максимюк С.П. Педагогіка: навчальний посібник. – К.: Кондор, 2005. – 667 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://4vpupo.org.ua/download/metod_prob1/pedagogika.pdf

29. Малафіїк І.В. Дидактика новітньої школи. [Електронний ресурс]. – Режим доступу <https://textbook.com.ua/authors/malafiyik-iv>

30. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Оздоровчий фітнес: методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 41 с.

31. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.

32. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М., Биченко В. І. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: Навчально-методичний посібник. Черкаси, 2015. 119 с.

33. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник: / упоряд.: О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко. Черкаси: ЧДТУ, 2020. 194 с.

34. Пангелова Н. Є., Круцевич Т. Ю., Данилко В. М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посібник. Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я. М., 2017. 505 с.

35. Петров Г. С., Солодка О. В. Тренажери в фізичній культурі і спорті. Метод. реком. для студентів IV курсу денної та заочної форми навчання. Дніпропетровськ, 2010. 39 с.

36. Присяжнюк С. І. Особливості методики розвитку фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи. Київ: Видавничий центр НУБіП України, 2014. 338 с.

37. Присяжнюк С. І., Оленев Д. Г., Парчевський Ю. М. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій: підруч. Київ: Видавництво НУБіП України, 2016. 414 с.

38. Про затвердження Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді, заходів щодо реалізації Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді та методичних рекомендацій щодо національно-патріотичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах: НАКАЗ МОН України № 641 від 16 червня 2015 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.pedrada.com.ua/regulations/1521/8456/10575/468972/>

39. Про освіту [Електронний ресурс]: Закон України. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

40. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять: навч. посіб. / укл.: С. П. Дудіцька Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2021. 218 с.

41. Професійно орієнтована програма занять за методикою пілатес для студентів закладів вищої освіти : метод. реком. / [упоряд. О. П. Петренко]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. 54 с.

42. Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання : монографія. Суми: Сумський державний університет, 2015. 392 с.

43. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посібник. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2010. 244 с.

44. Сірик Є. В. Методика проведення секційних занять з оздоровчих видів гімнастики зі студентками технічних спеціальностей: маг. робота Суми, 2021. 85 с.

45. Смаковец, Елена. Фитнес-меню / Елена Смаковец. Харків: Аргумент Принт, 2010. 128 с.

46. Стасюк О. М., Кіндзер Б. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посібник. Львів: ЛДУФК, 2011. 189 с.

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

48. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник / за ред. Т.Ю. Круцевич. Том 1. Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.

49. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. Том 2. Київ: Олімпійська література, 2012. 368 с.

50. Товт, В.А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів / В.А. Товт, І.І. Маріонда, Е.М. Сивохоп, В.Я. Сусла. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.

51. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес: навч. посібник. Львів, «Фест-Прінт». 2020. 139 с.

52. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов: учебное пособие / Под ред. Ю. А. Усачева. Киев: Издательство «Логос», 2015. 200 с.

53. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. Львів: ЛДУФК, 2010. 447 с.
54. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум / уклад. : В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. К. : НАУ, 2013. 52 с.
55. Фізичне виховання. Стретчинг: практикум / уклад. : В. В. Білецька, Ю. О. Усачов, Л.В. Ясько. Київ: НАУ, 2015. 44 с.
56. Фізичне виховання. Фітнес-технології силової спрямованості: практикум / Ю.О. Усачов, С. П. Пунда, В. В. Білецька. К. : НАУ, 2014. 56 с.
57. Фіцула М. М. Педагогіка: навчальний посібник [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://westudents.com.ua/glavy/49977-metodi-naukovo-pedagogchnogodosldjenny.html>
58. Формування здорового способу життя молоді: навч.-метод. реком. / Авт. колект.: Т. Андріученко та ін. (кер. авт. колект. Т. Андріученко). 2-ге вид. Київ: Бланк-Прес, 2019. 120 с.
59. Формування здорового способу життя молоді: навч.-метод. реком. / Авт. колект.: Т. Андріученко та ін. (кер. авт. колект. Т. Андріученко). 2-ге вид. Київ: Бланк-Прес, 2019. 120 с.
60. Хартманн Ю., Тюннеманн Х. Сучасне силове тренування. Теорія і практика. Берлін: Шпортферлаг, 1988. 336 с.
61. Хоули Э. Т., Френке Дон Б. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса; пер. с англ. А. Яценко і В. Левицкого. Київ: Олімпійська література, 2004. 360 с.
62. Христова Т. Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь: ФОП Силаєва О. В., 2017. 48 с.
63. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.

64. Чайка В. М. Основи дидактики: навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2011. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://textbook.com.ua/pedagogika/1473451780>

65. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання: навч. посіб. у 2 частинах. Краматорськ: ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.

66. Черняков В. В., Зайцев В. О., Ридзель Ю. М. Основи оздоровчого фізичного виховання та рекреації у родині: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спеціальностей 017 – Фізична культура і спорт (освітній ступінь бакалавр), 227 – Фізична терапія, ерготерапія (освітній ступінь бакалавр). Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2023. 121 с.

67. Шепеленко Т. В., Буц А. М. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення: Конспект лекцій. Харків: УкрДАЗТ, 2008. 25 с.

68. Школа О. М., Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навч. посіб. Харків, 2017. 217 с.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Положення про порядок створення та організацію роботи екзаменаційних комісій для атестації здобувачів вищої освіти Національного університету «Чернігівська політехніка». URL: <https://stu.cn.ua/wp-content/stu-media/normobaza/normdoc/norm-osvitproces/polozhennya-pro-poryadok-stvorennya-ta-organizacziyu-roboty-ek-dlya-atestacziyi-zdobuvachiv-vo.pdf>