

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
КОЛЕДЖ»

ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
Факультет початкової освіти та фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури

ЗАТВЕРДЖЕНО

Проректор з навчальної роботи

Н.Борбич

«20» серпня 2025 року

СХВАЛЕНО

на засіданні кафедри теорії та методики
фізичної культури

Протокол №1 від 27.08.2025р.

Завідувач кафедри

О.Митчик

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми

А.Зарицька

«27» серпня 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Степ-аеробіка

освітньо-професійна програма Середня освіта (Фізична культура), Середня освіта
(Музичне мистецтво), Дошкільна освіта
Першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка
за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура), 014.13 Середня освіта
(Музичне мистецтво), 012 Дошкільна освіта
академічна група 31-32 ДО, 31ММ, 21ММск., 21ФКск.

РОЗРОБНИК: Кліш Ірина Степанівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури

1. Опис освітнього компонента

| Найменування показників | Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь | Характеристика освітнього компонента | | |
|-------------------------------|---|---|--------------|---------------------|
| Кількість кредитів – 4 | Галузь знань <i>01 Освіта/Педагогіка</i> | Очна (денна) навчання | | |
| | Спеціальність 014 Середня освіта(Фізична культура) | Статус освітнього компонента Вибіркова | | |
| Змістових модулів – 2 | Освітній ступінь: Перший бакалаврський) рівень вищої освіти | Рік підготовки: 2-й 3-й | | |
| Загальна кількість годин – 60 | | Семестр: 4 6 | | |
| | | Лекції 16 | Практичні 44 | Лаборат. |
| | | | | |
| | | | | Вид контролю: залік |

1.1.Анотація освітнього компонента

Підготовка конкурентоспроможних учителів фізичної культури, що відповідають потребам вітчизняного ринку праці, здатних надавати якісні освітні послуги, виявляти та ефективно розв'язувати складні спеціалізовані завдання і практичні проблеми в освітній сфері з фізичної культури, готових набувати професійні компетентності, затребувані у Новій українській школі передбачає також і здатність виявляти та ефективно розв'язувати складні спеціалізовані завдання й практичні проблеми, пов'язані з професійно орієнтованими методиками фізичного виховання та новими формами рухової активності, які характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.

Монотонність у проведенні уроків з фізичної культури призводить до зменшення зацікавленості та бажання учнів займатися фізичною культурою. З метою уникнення цих негативів уроки фізичної культури в сучасній школі наповнюються цікавими елементами *такими, наприклад, як фітнесу, аеробіка, степ-аеробіка та ін.*

Степ-аеробіка – одне із найпопулярніших фітнес-напрямків, яке з'явилося у 80-х роках і успішно пройшло випробування часом. Його затребуваність пов'язана з нескінченною різноманітністю рухів. Вона поєднує в собі продуктивне навантаження, музику, ритміку.

ОК орієнтується на реалізації наступних цілей сталого розвитку: « Якісна освіта» та « Зміцнення здоров'я і благополуччя».

1.2. Мета та завдання освітнього компонента

Метою вивчення освітнього компонента «Степ-аеробіка» є формування системи професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури, оволодіння ними професійними знаннями, вміннями, навичками; набуття здобувачами освіти теоретичних і

практичних знань, умінь, навичок нових видів рухової активності аеробної спрямованості у фізичному вихованні, використання отриманих знань у професійній діяльності.

Основними завданнями вивчення є:

формування необхідних знань та умінь у виконанні технічних прийомів і тактичних дій із степ-аеробіки.

формування знань та практичних умінь, необхідних для організації та проведення занять з степ-аеробіки, щодо застосування інноваційних технологій в освітньому процесі загальноосвітньої школи.

1.3. Пререквізити та постреквізити

Пререквізити: Загальна педагогіка

Постреквізити: Практикум з ритміки та основ хореографії; Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності; Методика навчання фізкультурної освітньої галузі; Теорія і методика фізичного виховання, переддипломна практика.

1.4. Характеристика освітнього компонента

2.2. Програмні компетентності

Інтегральна компетентність: ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання у галузі освіти, що передбачає застосування теоретичних знань і практичних умінь з наук предметної спеціальності, педагогіки, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах середньої освіти.

Загальні компетентності: (ЗК)

ЗК 3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації на основі креативності і підприємливості, генерувати нові ідеї, виявляти розв'язувати професійні проблеми.

ЗК4. Здатність упроваджувати технології та методики особистісно зорієнтованого, компетентісного й інтегрованого навчання, виховання і розвитку здобувачів освіти.

ЗК 9. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях..

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності: (СК)

СК 4. Здатність моделювати зміст фізичного виховання, поєднуючи традиційні, інноваційні та інтегровані види рухової активності відповідно до навчальних цілей.

СК 14. Здатність організовувати процес навчання, виховання й фізичного розвитку здобувачів освіти, творчо використовуючи нестандартні підходи, інноваційні методи та варіативні форми рухової діяльності для забезпечення мотивації, безпеки та всебічного розвитку.

СК 15. Здатність розуміти та застосовувати знання з фізіології людини для обґрунтування вибору засобів, методів і режимів фізичного навантаження, оцінювання функціональних станів організму та забезпечення безпечної й ефективної рухової діяльності здобувачів освіти.

СК1 17 Здатність методично грамотно проводити уроки фізичної культури та варіативні інноваційні модулі, адаптуючи зміст і навантаження до рівня підготовленості учнів та забезпечуючи безпечне й мотивувальне навчальне середовище.

Нормативний зміст підготовки здобувачів вищої освіти, сформульований у термінах результатів навчання

ПРН 3. Створює умови для формування й розвитку в здобувачів освіти ключових компетентностей і наскрізних умінь у процесі фізичного виховання та різних форм рухової активності.

ПРН 7. Проектує й застосовує власні навчально-методичні матеріали та засоби фізичного виховання з урахуванням індивідуальних потреб і рухових можливостей здобувачів освіти; залучає учнів і їхніх батьків до створення безпечного, мотивувального та сприятливого фізкультурного середовища.

ПРН 10. Застосовує знання з анатомії та фізіологічних основ рухової діяльності для

обґрунтування техніки фізичних вправ, добору безпечних навантажень і профілактики травм під час занять фізичною культурою.

ПРН 11. Формує в здобувачів освіти культуру здорового й безпечного способу життя, мотивує їх до регулярної рухової активності з дотриманням правил безпеки та відповідального ставлення до власного здоров'я.

ПРН 19. Використовує інтегровані знання з анатомії, фізіології, біомеханіки, спортивної медицини та вікової психології для обґрунтованого планування ефективного, психологічно обґрунтованого та безпечного процесу фізичного виховання.

Очікувані результати:

- уміти правильно виконувати загально-розвивальні вправи, ігрові вправи на степах;
- пам'ятати послідовність виконання вправ за їх складністю;
- знати техніку виконання вправ на степ-платформах;
- розвинути почуття ритму;
- сформувати у дітей мотивацію до здорового способу життя.

2. Зміст освітнього компонента

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ НОВИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ЗОШ.

Тема 1. Особливості застосування нових видів рухової активності в ЗОШ.

Історія розвитку степ-аеробіки, як фітнес-напряму..

Переваги та ефективність степ-аеробіки. Види степ-аеробіки .Основні завдання степ-аеробіки.

Тема 2. Методи адаптації уроків фізичної культури до сучасності.

Сучасний урок фізичної культури як засіб реалізації інноваційних педагогічних технологій. Комуникативна компетентність сучасного вчителя НУШ.

Урок фізичної культури з використанням нових видів рухової активності

Тема 3. Роль та місце степ-аеробіки в системі фітнесу

Поняття фітнес, аеробіка, фітнес-програма.

Заходи щодо попередження травм при заняттях степ-аеробікою. Основні правила роботи на степ-платформі .Покази і протипокази для занять степ-аеробікою.

МОДУЛЬ II. ТЕХНОЛОГІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ

Тема 4. Загальні положення оздоровчої степ-аеробіки

Типи фізичного навантаження. Структура занять із степ-аеробіки. Уроки степ-аеробіки Комплекси вправ із степ-аеробіки Плани-конспекти практичних занять. Види функціональних тренувань зі спортивним спорядженням.

Тема 5. Фітнес-програми аеробної та силової спрямованості.

Різновиди фітнес-програм. Структура фітнес-програм, Чинники створення нових фітнес- програм. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних засобів і без них. Фітнес-програми силової спрямованості.

4. Структура освітнього компоненту

Згідно з затвердженим у встановленому порядку графіком.

| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | Форми роботи/ контролю* |
|-------------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------------|
| | денна форма здобуття вищої освіти | | |
| | усього | у тому числі | |
| | | | |

| | | лекції | практ. | самос.роб | |
|---|----|--------|-------------|-----------|----------------|
| Змістовий модуль 1. Теоретичні засади застосування нових видів рухової активності в ЗОШ. | | | | | |
| Тема 1. Особливості застосування нових видів рухової активності в ЗОШ. | 10 | 4 | 2/2/2 | | ДС, УО, Р, ПО |
| Тема 2. Методи адаптації уроків фізичної культури до сучасності | 10 | 4 | 2/2/2 | | ДС, УО, Р, ПО |
| Тема 3. Роль та місце степ-аеробіки в системі фітнесу | 8 | 2 | 2/2/2 | | ДС, УО, Р, РМГ |
| Модульний контроль 1 | 2 | | 2 | | ПО, Т, МКР |
| Разом за змістовим модулем 1 | 30 | 10 | 20 | | |
| Змістовий модуль 2. Технології рухової активності аеробної спрямованості | | | | | |
| Тема 4. Загальні положення оздоровчої степ-аеробіки.. | 14 | 4 | 2/2/2/2/2/2 | | ДС, УО, Р, П, |
| Тема 5. Фітнес-програми аеробної та силової спрямованості. | 12 | 2 | 2/2/2/2//2 | | ДС, УО, П, |
| Модульний контроль 2 | 2 | | 2 | | ПО, , МКР П |
| Разом за змістовим модулем 2 | 30 | 6 | 24 | | |
| Консультації ¹ | | | | | |
| <i>Усього годин</i> | 60 | 16 | 36 | | |

*Форма роботи/контролю: УО – усне опитування, ПО – письмове опитування, ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач / кейсів, ІЗ – індивідуальне завдання, РМГ – робота в малих групах, КП – командні проекти, П – презентація результатів виконаних завдань та досліджень, МК / КР – модульний контроль / контрольна робота, Р – реферат, АЗ – аналітична записка, АЕ – аналітичне есе, АТ – аналіз твору тощо.

4. Теми лекційних занять

| № з/п | № теми | Назва теми | К-ть годин |
|---|--------|--|------------|
| Змістовий модуль 1. Теоретичні засади застосування нових видів рухової активності в ЗОШ. | | | |
| 1. | Т1 | Інновації у викладанні фізичної культури – нові підходи до традиційних спортивних технік та впровадження модулів спорту. Степ-аеробіка. Історія розвитку. Види | 4 |
| 2. | Т2 | Сучасний урок фізичної культури як засіб реалізації інноваційних педагогічних технологій. досягнень учнів .Комунікативна компетентність сучасного вчителя НУШ | 4 |
| 3. | Т3 | Роль і місце степ-аеробіки в системі фітнесу. Класифікація видів аеробіки. МК | 4 |
| Змістовий модуль 2. Технології рухової активності аеробної спрямованості | | | |

¹ Згідно з затвердженим у встановленому порядку графіком.

| | | | |
|--------------|----|--|-----------|
| 4 | T4 | Особливості рухової активності аеробної спрямованості Типи фізичного навантаження. Структура занять із степ- аеробіки. Уроки степ-аеробіки Комплекси вправ із степ-аеробіки. | 2 |
| 5 | T5 | Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних засобів і без них. Фітнес-програми силової спрямованості Методика планування, організації та самостійного проведення уроків фізичної культури, а також організації спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів для різних категорій учнів, враховуючи їхні індивідуальні потреби та фізичні можливості. | 2 |
| Разом | | | 16 |

5. Теми практичних завдань

| N з/п | N теми / | Назва теми | К-ть годин |
|-------|----------|---|------------|
| | | Змістовий модуль 1. Теоретичні засади застосування нових видів рухової активності в ЗОШ. | |
| 1. | T1 | Розробка інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи в школі. Завдання: опрацювати орієнтовну програму і представити її у формі презентації або реферату. | 6 |
| 2. | T2 | Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури. Етапи занять степ-аеробікою. Завдання: розробити комплекс загальнорозвивальних вправ (вступної частини.) | 6 |
| 3. | T3 | Вивчення та виконання базових кроків степ- аеробіки. Вправи на гнучкість та розслаблення. Завдання: підготувати комплекс вправ на розтягування та розслаблення. Теорія оздоровчого фітнес тренування Ознайомлення з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з степ- аеробіки. Навчання техніки виконання основних елементів степ-аеробіки Завдання: розробити вправи на місці, в пересуванні зі зміною напрямку та темпу музичного супроводу | 6 |
| 4. | | ЗЗМ 1 <i>Захист презентацій</i> (теми 1-3)Усне опитування | 2 |
| 5. | T4 | ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. Технології рухової активності аеробної спрямованості Методика проведення занять з степ-аеробіки.Основні кроки аеробіки(Базові кроки аеробіки, бокові приставні кроки, кроки-підйоми на степ-платформу, діагональний приставний крок). Базові кроки із зміною спрямування під час переміщення. Поєднання базових кроків з рухами руками. Виконання комбінацій під музичний супровід. Завдання: Скласти комбінацію з 8 базових кроків з рахунком до 8 під вибрану музику Завдання: опрацювати комбінацію з 8-10 кроків під | 2 |

| | | | |
|--------------|----|--|-----------|
| | | музику. | |
| 6. | | Організація та проведення занять з степ-аеробіки Завдання: розробити комплекси вправ для розвитку координаційних здібностей | 2 |
| 7. | | Навчання техніці виконання вправ аеробного комплексу на степ-платформі. Функціональне тренування, його види і особливості Завдання: розробити вправи комплексу коригуючої гімнастики з гімнастичною палицею з положення стоячи, сидячи, лежачи. | 2 |
| 8. | T5 | Виконання вправ аеробного комплексу на степ-платформі під музичний супровід Завдання: розробити план-конспект заняття із степ-аеробіки Кругове тренування(вправи на степ-платформі; вправи базової аеробіки; вправи на відновлення, вправи на тренажерах Завдання: розробити комплекси вправ для розвитку фізичної якості сили.. | 4 |
| 9. | | Тестування рівня функціонального стану (ЧСС) до і після занять аеробікою Завдання: Підготувати презентаційне повідомлення про загальні основи побудови занять з степ-аеробіки | 4 |
| 10. | | Основи персонального тренування Тренування гнучкості (стретчинг) | 4 |
| 11. | | Теорія оздоровчого фітнес тренування Здача залікових нормативів | 4 |
| 12. | | Планування, організація та самостійне проведення занять Завдання: розробити вправи для функціонального тренування | |
| 13. | | Здача змістового модуля П. <i>Захист презентацій</i> (теми 4-5) Підготувати презентаційне повідомлення про загальні основи побудови фітнес- програм Модульна контрольна робота. | 2 |
| <i>Разом</i> | | | 36 |

Результати роботи можна представити у вигляді презентації.

Процес підготовки презентації ІЗ – послідовність певних етапів. Насамперед готується есе за обраною темою, яке є основою для подальшої підготовки презентації.

Вимоги до оформлення есе презентації:

- текст записується у таблицю (маршрутний лист), яка має такий вигляд:

| Етапи презентації | Номер слайду |
|--|---------------------|
| ВСТУП Представлення теми та виконавця Оголошення мети проекту... | 1 |
| План роботи, розділи, з яких складається презентація Тривалість презентації | 2 |
| ОСНОВНА ЧАСТИНА | 3 |

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Розкриття першого пункту плану... | |
| ... | № |
| ПІДСУМОК | №+1 |
| ВИСНОВОК | №+2 |

• обсяг доповіді відповідає виступу у звичному темпі мовлення впродовж 3-4 хвилин.

Вимоги до оформлення слайдів презентації.

Структурно обов'язковими слайдами вважаються:

I – Титульний слайд (тема та автор)

II – Зміст (план роботи, розділи, з яких складається презентація)

III – N – Сама презентація (слайди, що розкривають тему)

N +1 Підсумок (по пунктах перераховано ключові моменти (або висновки по розділах) дослідження)

N+ 2 – Висновок (загальний висновок з досліджуваної теми, перспективи)

Критерії оцінювання презентації-виступу

| Критерій | | Кількість балів |
|-----------------------------------|--|-----------------|
| 1. Організація презентації | СТРУКТУРА ПРЕЗЕНТАЦІЇ Вступ План Підсумок Висновок Логічність побудови презентації | 2 |
| | ПІДСУМКИ/ВИСНОВОК: Чіткість і правильність підсумків та висновків по проекту | |
| 2 Використання візуалізації | Чи підкріплювали слайди слова доповідача. Чи є зайві слайди? | 1 |
| | Один шаблон на усю презентацію. ПРАВИЛЬНІСТЬ ОФОРМЛЕННЯ СЛАЙДІВ (помилки у написанні слів, граматичні помилки, кількість тексту на слайдах, шрифти...) | |
| 3.Обізнаність з темою презентації | РОЗКРИТТЯ ТЕМИ (повне-неповне) | 1 |
| | Відповіді на запитання по темі проекту | |
| 4. Представлення презентації | Зоровий контакт з аудиторією (здобувач не читає текст презентації) | 2 |
| | body language, жарт (невербальні засоби комунікації) | |
| | Креативне завершення презентації | |
| 5 Час | TIME MANAGEMENT Чи вклався доповідач у відведений на презентацію час? | 1 |
| | ТЕМП МОВЛЕННЯ : звичайний, надто швидко, надто повільно, навмисне затягування часу | |
| ВСЬОГО БАЛІВ | | 7 |

Тематика, термін виконання і захисту ІЗ доводиться до відома здобувачів освіти не пізніше 3-го тижня від початку семестру.

8. Методи навчання

Під час викладання курсу використовуються наступні методи навчання:

1. Наочний – у виконанні вправ, орієнтація на зразок, копіювання запронованого зразка;
2. Словесний і наочний – пояснення і показ вправ;
3. Словесний – пояснення, після якого слідує самостійне виконання вправ;
4. Практичний- самостійне складання і виконання вправ;

9. Форми контролю знань та критерії оцінювання

Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється за 100-бальною шкалою, яка переводиться відповідно у національну шкалу («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та шкалу європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС – А, В, С, D, E, FX, F). Згідно з п. 2.1. Положення про порядок оцінювання знань здобувачів освіти в умовах кредитно-трансферної системи організації освітнього процесу оцінювання академічних досягнень здобувачів освіти здійснюється під час *міжсесійного (поточного та модульного) та підсумкового (семестрового) контролю знань.*

Поточний контроль здійснюється з метою оцінювання якості роботи здобувача освіти впродовж семестру під час проведення практичних, індивідуальних занять, а також для перевірки якості самостійної роботи здобувачів освіти. Поточний контроль може проводитися у формі усного чи письмового опитування або експрес-контролю на практичних заняттях та лекціях тощо, виступів здобувачів освіти при обговоренні питань на практичних заняттях.

Модульний контроль знань здійснюється через проведення аудиторних письмових контрольних робіт за варіантами завдань трьох рівнів (репродуктивного, продуктивного та творчого). Модульний контроль здійснюється на останньому в поточному змістовому модулі практичному занятті.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти здійснюється за 100-бальною шкалою з таким розподілом балів: 70 балів – поточний контроль, 30 балів – проміжний (модульний) контроль, який анулюється, коли здобувач освіти іде на підсумковий (семестровий) контроль (30 балів).

У випадку, коли здобувач освіти не набирає за результатами поточного та модульного контролю 60 балів або бажає покращити свій результат, тоді проводиться підсумковий контроль знань у формі диференційованого заліку (письмово) (згідно навчального плану). Залік передбачає відповіді на питання, в яких здобувачі освіти повинні продемонструвати знання та сформулювати на їх основі розуміння проблематики курсу, а також отримані компетентності (аналогічно й відповідно модульному контролю)

Схема нарахування балів з освітнього компонента

| Форми контролю | Види навчальної роботи | Оцінювання |
|----------------------|--|-------------|
| Поточний контроль | Робота на практичних заняттях: - доповідь з презентацією за тематикою самостійного вивчення освітнього компонента; - усне опитування, тестування, вирішення практичних завдань; - участь у навчальній дискусії, - обговоренні ситуаційного завдання тощо | до 70 балів |
| Модульний контроль | Модульний контроль 1 | 15 балів |
| | Модульний контроль 2 | 15 балів |
| Підсумковий контроль | Залік проходить (<i>письмово</i>) | 30 балів |

| | | |
|---------|--|--|
| (залік) | | |
|---------|--|--|

За роботу на практичних заняттях бали розподіляються таким чином:

| Бал | Критерії оцінювання знань студента на практичному занятті | | |
|---------------------------------|--|--|--|
| | <i>Характер пізнавальної діяльності</i> | <i>Структура відповіді</i> | <i>Характер відповіді</i> |
| Мінімальна кількість 0 – 1б. | Репродуктивне відтворення начального матеріалу у вигляді доповнення до відповіді студентів Розробка комплексу вправ силового тренування | Зачитує виклад матеріалу за лекцією З лекційного матеріалу та літературних джерел підбирає коиплекси вправ силового тренквання | Відповідь ситуативно усвідомлена Комплекс вправ не зовсім відповідає тематиці |
| Нижче середньої 1б.-2б. | Репродукція основних понять, категорій, принципів і закономірностей. Розробка комплексу вправ зля покращення фізичних якостей | Зачитує визначення за лекцією (або з словника). Зачитує виклад матеріалу за лекцією та підручниками. З літературних джерел підбирає і описує прави для зміцнення м'язів та покращення координації, | Відповідь усвідомлена, з наведенням власних прикладів Опис вправ не відповідає черговості їх виконання |
| Вище середньої 2б.-3б. | Наведення власних прикладів щодо застосування розкритих проблем Вправи степ_аеробіки. Правильний показ з музичним супроводом | Чітка структурована відповідь за попередньо підготовленим планом та детальним описом його позицій, використання додаткових джерел Показати комплекс вправ степ-аеробіки | Повне та ґрунтовне висвітлення проблеми, узагальнення викладеного у вигляді чіткого переліку позицій Правильний показ вправ із деякими неточностями |
| Максимальна кількість – 4 б. | Представлення власної моделі, схеми, віртуального проекту тощо Підбірка вправ функціонального тренування, правильний показ | Власний мотивований, обґрунтований та відмінний від традиційного варіант відповіді Правильний показ вправ функціонального тренування | Повне та ґрунтовне висвітлення проблеми із застосуванням нетрадиційних форм викладу Правильна підбірка вправ і точне їх виконання |

Перелік питань для модульного контролю:

1. Дати визначення степ-аеробіки
- 2.Історія розвитку степ-аеробіки, як фітнес- напрямку
- 3.Розвиток, популяризація та причини популярності степ-аеробіки
- 4.Основні правила роботи на степ-платформі

- 5.Методи навчання у проведенні занять із степ-аеробіки
- 6.Очікувані результати занять
- 7.Вплив степ-аеробіки на фітнес-індустрію
- 8.Інтеграція степ-аеробіки з іншими напрямками
- 9.Основні елементи робочої програми із степ-аеробіки
- 10.Основні правила техніки виконання кроків в степ-аеробіці
11. Основні елементи степ-аеробіки
12. Види степ-аеробіки
13. Поширені помилки при виконання елементів степ-аеробіки
14. Кому можна займатися степ-аеробікою?
15. Кому не підходить степ-аеробіка?
- 16.Як правильно робити базові кроки в степ-аеробіці?
- 17.Переваги та ефективність степ-аеробіки

Розподіл балів

1 семестр

| ЗМ1. Теоретичні засади застосування нових видів рухової активності в ЗОШ. | | | | | ЗМ2. Технології рухової активності аеробної спрямованості. | | | | Разом |
|--|-------|--------|--|----------|--|-----------|--|----------|-------|
| T1 | T2 | T3 | | МК Р1 | T4 | T5 | | МКР 2 | |
| 3П | 3П | 3П | | П | 6П | 5П | | П | |
| 2/2 | 2/4/4 | 4/4/4/ | | 15 | 4/4/4/ 4/4/4 | 4/4/4/4/4 | | 15 | 100 |

Умовні позначення: П – практичне заняття, СР (ІЗ) – самостійна робота, індивідуальне завдання, МКР – модульна контрольна робота; Т1,Т2... номер і тема заняття.

| Бали | Критерії оцінювання | Рівень компетентності | Оцінка |
|--------|---|---|--------------|
| 90–100 | Здобувач вищої освіти демонструє: - творчий підхід до засвоєного матеріалу, повноту і правильність виконання завдання; - вміння застосовувати різні принципи й методи в конкретних ситуаціях; - глибокий аналіз фактів і подій, спроможність прогнозування результатів від прийнятих рішень; - чітке, послідовне викладення відповіді; - вміння пов'язати теорію і практику; - бере активну участь у науковій роботі (конференції, круглі столи, наукові семінари, публікація статей) | <i>Високий</i> Здобувач вищої освіти набув фахових компетентностей з відповідними програмними результатами з освітнього компонента | Відмінно (А) |
| 82–89 | Здобувач вищої освіти демонструє: | <i>Достатній</i> | Добре |

| | | | |
|-------|--|---|----------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> - глибоке знання матеріалу, повноту і правильність виконання завдання, проте мають місце деякі непринципові помилки чи помилки несуттєвого характеру; - переважання логічних підходів у відповідях на питання; - вміння пов'язати теорію з практикою | Здобувач вищої освіти набув фахових компетентностей з відповідними програмними результатами з освітнього компонента, однак під час відповідей припустився незначних неточностей | (В) |
| 74–81 | <p>Здобувач вищої освіти демонструє:</p> <ul style="list-style-type: none"> - належне володіння матеріалом та вміння його застосовувати при вирішенні типових практичних завдань, але допускає окремі неточності (при цьому помилки у відповідях / розв'язках / розрахунках не є системними); - переважання логічних підходів у відповідях на питання, проте на додаткові питання з теоретичних положень та практичних завдань відповідь нечітка і неповна; - не завжди має місце чітке прогнозування подій від пропонованих рішень ситуацій; - вміння пов'язати теорію і практику | <i>Достатній</i> Здобувач вищої освіти набув фахових компетентностей та відповідних програмних результатів з освітнього компонента, однак на додаткові питання з теоретичних положень та практичних завдань відповідь не чітка та не повна | Добре (С) |
| 64–73 | <p>Здобувач вищої освіти демонструє:</p> <ul style="list-style-type: none"> - репродуктивний підхід до засвоювання матеріалу; - недостатню повноту знань при викладенні матеріалу; - засвоєння теоретичного матеріалу, передбаченого робочою програмою освітнього компонента; - допущення значної кількості неточностей і грубих помилок при вирішенні практичних завдань, які здатний усунути після зауваження викладача; - порушення логічної послідовності при викладенні матеріалу; - вміння пов'язувати питання теорії і практики | <i>Середній</i> Здобувач вищої освіти частково набув фахових компетентностей та програмних результатів з освітнього компонента та забезпечує достатній рівень відтворення та застосування основних положень освітнього компонента | Задовільно (Д) |
| 60–63 | <p>Здобувач вищої освіти демонструє:</p> <ul style="list-style-type: none"> - репродуктивний підхід до засвоювання та викладання матеріалу; - недостатню повноту викладення матеріалу; - поверхневі знання основного матеріалу; - наявність значної кількості | <i>Середній</i> Здобувач вищої освіти частково набув фахових компетентностей та програмних результатів з освітнього компонента і має мінімально допустимий | Задовільно (Е) |

| | | | |
|-------|--|--|---|
| | неточностей у викладі матеріалу; - порушення логічної послідовності при викладі матеріалу; - вміння пов'язувати питання теорії і практики | рівень знань з усіх складових програми освітнього компонента | |
| 35–59 | Здобувач вищої освіти демонструє: - відсутність знань з більшої частини матеріалу, слабе засвоєння принципів положень курсу; - наявність грубих, принципів помилок при виконанні отриманих завдань; - відповіді неправильні зі значною кількістю суттєвих помилок; - пасивне опрацювання матеріалу з освітнього компонента | <i>Низький</i> Здобувач вищої освіти набув окремих фахових компетентностей та програмних результатів з освітнього компонента, але не забезпечує практичної реалізації завдань, що формуються при вивченні курсу | Незадовільно з можливістю повторного складання (FX) |
| 1–34 | Здобувач вищої освіти демонструє: - повне не виконання вимог програми з вивчення курсу; - наявність грубих, принципів помилок при виконанні отриманих завдань; - неграмотне і неправильне викладення відповідей; - пасивне опрацювання матеріалу з освітнього компонента | <i>Незадовільний</i> Здобувач вищої освіти не набув фахових компетентностей і не здатний до самостійного вирішення завдань, які окреслює освітній компонент | Незадовільно з повторним вивченням (F) |

Шкала оцінювання

| 100-бальна шкала | шкала ЄКТС | оцінка за національною системою |
|------------------|------------|---|
| 90–100 | A | відмінно |
| 82–89 | B | добре |
| 74–81 | C | |
| 64–73 | D | задовільно |
| 60–63 | E | |
| 35–59 | FX | незадовільно з можливістю повторного складання |
| 0–34 | F | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням освітнього компонента |

10. Політики курсу

10.1. Політика щодо відвідування

Здобувач освіти повинен відвідувати всі види занять, передбачені навчальним планом, згідно з розкладом. Графік консультацій із освітнього компоненту оприлюднений на інформаційному стенді кафедри теорії та методики дошкільної освіти. У разі відсутності здобувача на занятті він зобов'язаний його відпрацювати.

10.2. Політика щодо академічної доброчесності

Здобувач освіти повинен самостійно виконати всі завдання практичних занять. У випадку запозичень інформації, зобов'язаний коректно її відобразити з посилання на

першоджерело. Використання будь-яких джерел інформації під час проведення різних форм оцінювання знань (семестровий, підсумковий контроль) заборонено.

Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача освіти є підставою для її незарахування, незалежно від масштабів плагіату. Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. У випадку таких подій – реагування відповідно до Положення про академічну доброчесність учасників освітнього процесу Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

10.3. Політика щодо дотримання термінів виконання завдань

Здобувач освіти повинен вчасно виконати всі завдання практичних занять. Індивідуальну роботу здобувач освіти виконує самостійно, відповідно до методичних вказівок та визначених завдань і термінів. У випадку відсутності здобувача освіти на занятті з об'єктивних причин (хвороба, заява по поважній причині) термін здачі робіт може бути змінений. До проведення модульної контрольної роботи того чи іншого змістового модуля здобувач освіти має відпрацювати пропущені заняття та здати усі теми практичних занять і виконані індивідуальні завдання. Ліквідація заборгованості відбувається під час проведення консультацій з освітнього компонента за графіком, визначеним викладачем.

10.4. Політика щодо визнання результатів неформальної освіти.

Якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній (курси, семінари, тренінги, стажування) чи інформальній освіті і їх тематика, обсяг вивчення та зміст відповідають освітньому компоненту в цілому або його окремому розділу, змістовому модулю, темі (темам), що передбачені робочою програмою освітнього компонента, і проходження яких підтверджено документально (сертифікат, свідоцтво тощо), то зарахування результатів такого навчання здійснюється згідно з «Положенням про порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої та фахової передвищої освіти, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти, у Комунальному закладі вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради».

Враховуючи зміст і ґрунтовність отриманих здобувачем освіти знань і набутих у неформальній освіті вмінь, їх актуальності та значимості у професійній підготовці, допустиме нарахування додаткових балів – до 7.

11. Рекомендована література

11.1. Базова

- 1.Боляк А., Коломоець А. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. / А. А. Боляк, Г. А. Коломоець, А. А. Ребрина, Н. Л. Боляк. Київ : Видавничий дім «Освіта», 2021. 160 с.
2. Андріянова В.А. Інноваційні засоби фізичного виховання: метод вказівки для студентів спеціальності 017 « Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. Київ: КНУБА, Талком,2023. 24с.
3. Денисенко Н.Г. Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в Новій українській школі(для підготовки майбутніх учителів фізичної культури) : навч.- метод. посіб. Луцьк: Вежа- Друк. 2020.208с.
4. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
5. Ващенко Л. Зміст та структура інноваційного педагогічного процесу. Управління освітою: зб. наук. праць.2000. №1. С. 31-35.
6. Денисенко К.Г. Учитель фізичної культури нового покоління: орієнтація на особистість: монографія, Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 200с.

7. Денисенко Н.Г. Формування професійної мобільності майбутніх вчителів фізичної культури: теорія та методика: монографія. Луцьк: СПД Гадяк Ж.В. «Волиньполіграф», 2020. 460с

8. Кузьменко І. Освітні інновації у фізичному вихованні школярів / І. Кузьменко // Український журнал педагогічних наук. – 2022. – № 5. – С. 55–63.

9. Москаленко Н.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посіб. (для студ. вищ. навч. закладів). Дніпро: Інновація, 2019. 238с.

11. Савченко О.Я. Сучасні уроки в початкових класах: Магістр, Київ. 2007. 255с.

12. Чеховська Л.Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2019. 294с.

13. Юденко О.В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Київ Національний університет оборони України, 2024. 360с.

14. Хуртенко О., Дмитренко С. Застосування інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні школярів / О. Хуртенко, С. Дмитренко // Вісник Приазовського державного університету. Серія: Фізичне виховання. 2025. № 1. С. 12–20.

15. Дишко О., Кліш І. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури до використання фітнесу в оздоровчо-рекреаційній діяльності. *Педагогічні науки: теорія і практика*. 2023. № 4(48). с.52-58.

16. Шевчук І. Підготовка майбутніх учителів до використання інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей / І. Шевчук // Науковий вісник Академії педагогічних наук України. 2023. № 2. С. 18–27.

11.2. Допоміжна

1. Долженко Л. П. Оздоровчий напрямок занять в фізичному вихованні студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С. С. Харків : ХХПІ, 2013. № 19. С. 23–30.

2. Кліш І., Ковальчук В. Оздоровча фізична культура як одна з умов здорового способу життя студентів: метод. рек. Луцьк, 2022. 60с.

3. Дишко О., Ковальчук О. Вплив кросфіту на фізичну підготовленість студентів. XV Всеукраїнська наукова конференція студентів, аспірантів та молодих науковців «НАУКА. ОСВІТА. МОЛОДЬ» (м. Умань, 25 травня 2022 р.). Умань, 2022. С. 157-159.

4. Дурманенко Є., Кліш І. Інноваційні технології професійної підготовки майбутніх педагогів (вихователів ЗДО та учителів початкових класів). PROCEEDINGS OF X INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE SEPTEMBER 2-4, 2024. С.107-114

5. Школа О.М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навч.-посібник. Харків: Бровін О.В., 2017. 215с.

6. Кліш І., Денисенко Н., Митчик О., Северіна Л. Особливості формування комунікативної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури НУШ. КЗВО» Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради. *Академічні студії. Серія « Педагогіка»*. Вип.1. 2025. с.44-52.

7. Міністерство освіти і науки України. (2016). *Концепція Нової української школи*. Київ: МОН України.
<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>

8. Міністерство освіти і науки України. (2024). *Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти»* (наказ № 1225 від 29 серпня 2024 р.).
<https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-profesiinoho-standartu-vchytel-zakladu-zahalnoi-serednoi-osvity>

9. Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти. (2020). *Рекомендації щодо застосування критеріїв оцінювання якості освітньої програми*. Київ: Український освітянський видавничий центр «Оріон».

10. Президент України. (2019). *Указ «Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року»* (№ 722/2019 від 30 вересня 2019 р.). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019>

11.3. Інформаційні ресурси

1. Національна федерація фітнесу України. URL: <http://fitness-federation.org.ua/>.
2. Українська федерація фітнесу та бодібілдингу України UFBF. URL: <https://ru-ru.facebook.com/u.federation/>.
3. Спорт. URL: <https://sport.ua/uk/zdorovyj-obraz-zhizni/548549-domashnie-trenirovki-dlya-nachinayushchih-uprazhneniya-osobnosti-i-plan>.

5. Інструктивно-методичні рекомендації щодо забезпечення наступності дошкільної та початкової освіти (лист МОН України від 19.04.2018 № 1/9-249). URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/doshkilna-osvita/nastupnist-mizh-doshkilnoyu-ta-pochatkovoyu-osvitoju>

Викладач



Кліш І.С.