

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури, спорту і реабілітації
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри теорії і методики
фізичного виховання



Юрій ЮРЧИШИН

підпис

31 серпня 2026 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

НОВА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА: КРОСФІТ

підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Середня освіта (Фізична культура)

спеціальності А4 Середня освіта (Фізична культура)

галузі знань А Освіта

мова навчання українська

2026-2027 навчальний рік

Розробник програми: Аліна БОДНАР, кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного
виховання

Ухвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання

Протокол № 15 від 31 серпня 2026 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



Аліна БОДНАР

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Мета вивчення вибіркового освітнього компоненту професійної підготовки «Нова фізична культура: кросфіт» спрямована на формування у здобувачів знань та умінь щодо змісту, структури засобів та методів кросфіту. Використання знань зазначеної дисципліни допоможе здобувачам урізноманітнити власні тренування та організовувати рухову активність учнів на уроках та під час інших форм рухової активності з використанням засобів нової фізичної культури – кросфіту.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік навчання	2-й рік	2-й рік
Семестр вивчення	4 семестр	4 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	4 кредити	4 кредити
Загальний обсяг годин	120 годин	120 годин
Кількість годин навчальних занять	40 годин	16 годин
Лекційні заняття	20 годин	4 годин
Практичні заняття	20 годин	12 годин
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	80 годин	104 години
Форма підсумкового контролю	залік	залік

3. Статус дисципліни: вибірковий освітній компонент професійної підготовки.

4. Передумови для вивчення дисципліни. Вивчення навчальних дисциплін, сучасні фітнес технології, теорія і методика викладання спортивних ігор, теорія і методика викладання гімнастики, теорія і методика викладання рухливих ігор і забав, що є чудовою базою для оволодіння технікою різних вправ кросфіту.

5. Програмні компетентності навчання.

За результатами вивчення вибіркового освітнього компоненту професійної підготовки «Нова фізична культура: кросфіт» у здобувачів вищої освіти поглиблення інтегральної, загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей.

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів фізичного

виховання, медико-біологічних, практичних та психолого-педагогічних основ фізичного виховання і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти.

Загальні компетентності:

- здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня.

- здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети.

Спеціальні (професійні) компетентності:

- здатність моделювати зміст уроків, інших форм фізичної культури відповідно до обов'язкових результатів навчання дітей в закладі загальної середньої освіти, а також здійснювати моніторинг результатів, ураховуючи вікові, статеві й індивідуальні особливості дітей;

- здатність володіти та практично реалізовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології, спрямовані на формування у дітей вміння застосовувати набуті знання, базові й нові види рухової діяльності, що передбачені змістом фізичної культури в закладі загальної середньої освіти (навчальна компетентність);

- здатність оцінювати результати фізичної культури за напрямом, що стосується розвитку фізичних якостей, навчання рухових дій, оволодіння теоретико-методичними знаннями; аналізувати одержані оцінки й забезпечувати самооцінювання за такими напрямками: розвиток фізичних (рухових) якостей, навчання рухових дій, формування теоретико-методичних знань, умінь (оцінювально-аналітична компетентність).

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Сучасні фітнес технології» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:

- здійснює під час професійної діяльності усну та письмову комунікацію державною мовою, а також спроможний використати знання іноземної мови.

- вміє застосовувати теоретичне моделювання при формуванні змісту уроків та інших форм фізичної культури дітей з урахуванням вікових особливостей, персональних здібностей, інтересів, потреб і мотивів.

- вміє використовувати набуті знання і рекомендації, інновації фахівців щодо організації різних форм фізичної культури та діяльності дітей під час їх реалізації в закладі загальної середньої освіти.

- використовує сучасну аналітику та психолого-педагогічні умови оцінювання результатів дітей та забезпечення самооцінювання ними, що

стосуються розвитку фізичних якостей, навчання рухових дій, формування теоретико-методичних знань

За результатами вивчення вибіркового освітнього компоненту професійної підготовки «Нова фізична культура: кросфіт» здобувачі вищої освіти повинні **знати:**

- історію розвитку кросфіту;
- кросфіт термінологію;
- типи навантажень в кросфіті;
- фундаментальні рухи кросфіту;
- види кросфіт комплексів;
- базові вправи кросфіту;
- особливості побудови занять з кросфіту.

ВМІТИ:

- проводити розминку;
- визначати дозування фізичних навантажень;
- складати крос фіт пронгарми комбінуючи різні типи навантажень;
- складати різні види кросфіт комплексів.

7. Методи навчання: словесні: розповідь, пояснення, бесіда; наочні: демонстрація, самостійне спостереження; за логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні; дедуктивні; за ступенем керування здобувачами вищої освіти: навчальна робота під керівництвом викладача; самостійне виконання практичних завдань; методи навчання рухових дій: вивчення по частинам; вивчення в цілому; специфічні методи кросфіт: AMRAP; EMOM; *R4T ; TABATA.

8. Засоби діагностики результатів навчання: практичне виконання рухових дій, виконання комплексів, виконання тестових завдань, модульної контрольної роботи.

9. Програма навчальної дисципліни:

Денна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Загальна характеристика кросфіту							

Тема 1. Загальна характеристика кросфіту	14	4	2			8	
Тема 2. Структура тренування та групи вправ в кросфіті	12	2	2			8	
Тема 3. Загальна характеристика кросфіт програми AMRAP	12	2	2			8	
Тема 4. Загальна характеристика кросфіт програми EMOM	12	2	2			8	
Тема 5. Загальна характеристика кросфіт програми AFAP	12	2	2			8	
Тема 6. Загальна характеристика кросфіт програми CHIPPER.	12	2	2			8	
Тема 7. Загальна характеристика кросфіт програми ТАБАТА	14	2	4			8	
Тема 8. Функціональний тренінг	16	4	4			8	
Тема 9. Розминка та заминка у кросфіті	6					6	
Перезентація кросфіт програми	10						10
Разом годин	120	20	20			80	

Заочна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Загальна характеристика кросфіту							
Тема 1. Загальна характеристика кросфіту	14	2	2			10	
Тема 2. Структура тренування та групи вправ в кросфіті	14	2	2			10	
Тема 3. Загальна характеристика кросфіт програми AMRAP	11		1			10	
Тема 4. Загальна характеристика кросфіт програми EMOM	11		1			10	
Тема 5. Загальна характеристика кросфіт програми AFAP	11		1			10	
Тема 6. Загальна характеристика кросфіт програми CHIPPER.	11		1			10	
Тема 7. Загальна характеристика кросфіт програми TABATA	12		2			10	
Тема 8. Функціональний тренінг	16		2			14	
Тема 9. Розминка та заминка у кросфіті	10					10	
Перезентація кросфіт програми	10						10
Разом годин	120	4	12			104	

10. Форми та методи поточного і підсумкового контролю.

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти.

Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) ОС «бакалавр» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування, практичне виконання рухових дій, виконання кросфіт програм, демонстрація, виконання творчих завдань, контрольне виконання рухових дій, модульна контрольна робота, залік.

11. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний і модульний контроль 60 балів			Сума
Практичні заняття	МКР	ІНДЗ	100 балів
ЗМ 1			
60 балів	20 балів	20 балів	

ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за 100- бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
					Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує справи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно- варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно- продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів		

Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час навчальних занять

З урахуванням того, що навчальні досягнення учнів закладів загальної середньої освіти оцінюються за 12-бальною шкалою та з метою полегшення процесу адаптації випускників цих закладів до умов навчання у закладі вищої освіти, максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях дорівнює 12-ти балам (<http://surl.li/hwbc>).

Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів.

Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача вищої освіти на навчальних заняттях зі змістового модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, невідповідністю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою:

$$R = ((0,05 \times CO) + 0,4) \times ВБ$$

де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль;

CO – середнє арифметичне усіх отриманих оцінок за результатами поточного контролю;

ВБ – ваговий бал, максимально можливий бал оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.

Наприклад:

Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «Нова фізична культура: кросфіт» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 1 отримав 10 оцінок, а саме: 5, 6, 8, 12, 10, 11, 9, 10, 11, 8. Ваговий бал ЗМ 1 складає 30 балів.

Дії НПП, або здобувача:

- визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 9,25 бали;

- отримані значення підставити у формулу:

$$R = ((0,05 \times 9,25) + 0,4) \times 30 = 26$$

Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 ОК «Нова фізична культура: кросфіт» отримав – 26 балів.

Оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти

Оцінка в балах (за 12-бальною шкалою)	Критерії оцінювання

1	Здобувач володіє навчальним матеріалом на рівні засвоєння окремих термінів, мовних фактів без зв'язку між ними: відповідає на запитання, які потребують відповіді „так” чи „ні”.
2	Здобувач мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності; слабо орієнтується в поняттях, визначеннях; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі; робить спробу розповісти суть заданого, але відповідає лише за допомогою викладача на рівні "так" чи "ні"; однак може самостійно знайти відповідь у посібнику
3	Здобувач намагається аналізувати на основі елементарних знань і навичок; виявляє окремі закономірності; робить спроби виконання вправ і завдань репродуктивного характеру;
4	Здобувач має початковий рівень знань; виявляє розуміння основних положень навчального матеріалу; здатний з помилками дати визначення понять та категорій, що вивчаються; може самостійно оволодівати частиною навчального матеріалу, але висновки робить нелогічні, непослідовні; орієнтується в термінах, поняттях, визначеннях; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі.
5	Здобувач відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою викладача може аналізувати матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.
6	Здобувач розуміє основні положення навчального матеріалу, може поверхнево аналізувати історичні явища, робить певні висновки; відповідь може бути правильною, проте недостатньо осмисленою; самостійно відтворює більшу частину матеріалу; вміє застосовувати знання під час виконання тестових завдань і завдань за алгоритмом, послуговуватися додатковими джерелами.
7	Здобувач правильно і логічно відтворює навчальний матеріал, оперує базовими поняттями, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє наводити приклади на підтвердження певних думок, застосовувати теоретичні знання у стандартних ситуаціях; самостійно користуватися додатковими джерелами; правильно використовувати термінологію;
8	Здобувач знає програмний матеріал у повному обсязі і вільно застосовує його у стандартних ситуаціях; вміє аналізувати, робити висновки; відповідь повна, логічна, обґрунтована, однак з окремими неточностями; володіє понятійним апаратом та вміє наводити приклади; вміє самостійно працювати, може підготувати презентацію і обґрунтувати її зміст.
9	Здобувач вільно володіє вивченим матеріалом, застосовує знання у дещо змінених ситуаціях, вміє аналізувати і систематизувати інформацію, робить аналітичні висновки, використовує загальновідомі докази у власній аргументації; чітко тлумачить історичні поняття, категорії; може самостійно опрацьовувати матеріал, виконує прості творчі завдання; має сформовані типові навички.
10	Здобувач має глибокі, міцні, ґрунтовні з кросфіту та використовує їх у нестандартних ситуаціях; може самостійно аналізувати навчальний матеріал робить аргументовані висновки; володіє понятійним апаратом та використовує спеціальну термінологію; самостійно визначає мету власної діяльності; виконує творчі завдання; може сприймати іншу позицію як альтернативну; знає суміжні дисципліни; використовує знання, аналізуючи різні історичні явища, процеси.
11	Здобувач має глибокі, міцні, ґрунтовні знання, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє знаходити джерела

	інформації та аналізувати їх, ставити і розв'язувати проблеми, застосовувати вивчений матеріал для власних аргументованих суджень у практичній діяльності (диспути, круглі столи тощо); спроможний самостійно підготувати виступ на студентську наукову конференцію; Володіє термінологією історії фізичної культури; спроможний самостійно вивчити матеріал; визначити програму своєї пізнавальної діяльності;.
12	Здобувач має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного курсу, може чітко сформулювати дефініції, використовуючи спеціальну термінологію історії фізичної культури, володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми історії фізичної культури, її мету та завдання. Вміє застосувати здобуті теоретичні знання у всіх видах практичних завдань. Самостійно може підготувати змістовну презентацію і захистити її основні положення.

Критерії оцінювання рухових дій

11-12 балів	Здобувач виконує рухову дію технічно правильно протягом усього виконання кросфіт програми. Вільно володіє кросфіт термінологією. Може пояснити та термінологічно правильно описати техніку виконання рухової дії. Вільно демонструє вправу з поясненням основних положень тіла і рухів. Вміє виявляти типові помилки при невірному виконанні рухової дії та володіє способами усунення цих помилок.
9-10 балів	Здобувач виконує рухову дію технічно правильно протягом усього виконання кросфіт програми. Вільно володіє кросфіт термінологією. Може пояснити та термінологічно правильно описати техніку виконання рухової дії з незначними помилками. Вільно демонструє вправу але при поясненні основних положень тіла і рухів може допускати помилки. Вміє виявляти типові помилки при невірному виконанні рухової дії та володіє способами усунення цих помилок.
7-8 балів	Здобувач виконує рухову дію з незначними технічними помилками протягом усього виконання кросфіт програми. Вміє використовувати кросфіт термінологію з допомогою конспекту. Може пояснити та термінологічно правильно описати техніку виконання рухової дії з незначними помилками. З допомогою викладача демонструє вправу але при поясненні основних положень тіла і рухів може допускати помилки. Частково вміє виявляти типові помилки при невірному виконанні рухової дії та володіє способами усунення цих помилок.
5-6 балів	Здобувач виконує рухову дію з технічними помилками протягом усього виконання кросфіт програми. Вміє використовувати кросфіт термінологію з допомогою конспекту. Може пояснити техніку виконання рухової дії зі значними помилками. З допомогою викладача демонструє вправу але при поясненні основних положень тіла і рухів може допускати помилки. Частково вміє виявляти типові помилки при невірному виконанні рухової дії та з допомогою конспекту або підказок викладача може усунути ці помилки.
4 балів	Здобувач виконує рухову дію зі значними технічними помилками протягом усього виконання кросфіт програми. Вміє використовувати кросфіт термінологію з допомогою конспекту. Може пояснити техніку виконання рухової дії зі значними помилками. Допускає помилки при демонстрації вправи та при поясненні основних положень тіла і рухів. Частково вміє виявляти типові помилки при невірному виконанні рухової дії та з допомогою конспекту або підказок викладача може усунути ці помилки.
0-3 Балів (не зараховано)	Здобувач не може виконати жодного елементу програми. Не володіє термінологією. Спостерігається дезорієнтація в просторі.

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях.

Здобувачі вищої освіти можуть обрати завдання самостійної роботи із нижче наведеного переліку.

Аналітично-теоретичні завдання:

- написати реферат (10–15 стор.) на тему «Розвиток кросфіту в Україні» (кожен здобувач може конкретизувати тему у певному конкретному виді фітнес технологій) з аналізом наукових статей останніх 5 років;
- створити словник базових понять кросфіту;
- розробити глосарій (не менше 30 понять) ключових термінів з сучасних фітнес технологій.

Практичні завдання методичного характеру:

- провести тестування власної кардіореспіраторної витривалості (використовуючи функціональні проби) з висновком та рекомендаціями;
- провести тестування власної сили та силової витривалості (використовуючи функціональні проби) з висновком та рекомендаціями;
- провести тестування гнучкості (використовуючи функціональні проби) з висновком та рекомендаціями.

Дослідницько-пошукові завдання:

- провести анкетне опитування (не менше 20 респондентів) серед здобувачів вищої освіти щодо видів спорту та фітнес програм, які їм доводилися.

Творчі та інноваційні завдання:

- створити презентацію будь-якої фітнес програми та розкрити її вплив на стан здоров'я людини.
- створити комбінацію класичної аеробіки об'ємом 1-н музичний квадрат (використовуючи базові кроки аеробіки).
- створити комбінацію функціонального тренінгу відповідно до результатів тестування рівня оздоровчого фітнесу.

(ІНДЗ) (20 балів)

У ході вивчення освітнього компоненту «Нова фізична культура: кросфіт» здобувачі мають виконати ІНДЗ у формі презентації PowerPoint (10-20 слайдів) на самостійно обрану тему з будь-якого виду кросфіт програми.

Успішно виконана ІНДЗ вважається, якщо студент отримав рейтинговий бал не менший 60% від загальної кількості балів виділених на ІНДЗ, тобто не менше як 12 балів.

Критерії оцінювання презентацій

19-20 балів	Зміст презентації відповідає темі дослідження, якісне і логічне представлення структури презентації; повнота розкриття теми дослідження; розкриття ключових питань дослідження; наявність навичок ефективного планування дослідження. Слайди презентації чітко структуровані. Текст слайдів не містить граматичних помилок. Слайди супроводяться всілякими формами графічної інформації: схемами, ілюстраціями і так далі. Презентація містить внутрішні та зовнішні гіперпосилання. Стильова єдність презентації. Матеріал презентації представлено лаконічно і закінчено.
---------------------------	--

17-18 балів	Зміст презентації відповідає темі дослідження, якісне і логічне представлення структури презентації; достатньо повне розкриття теми дослідження; не повне розкриття ключових питань дослідження; наявність навичок ефективного планування дослідження. Слайди презентації чітко структуровані. Текст слайдів не містить граматичних помилок. Слайди супроводяться всілякими формами графічної інформації: схемами, ілюстраціями і так далі. Презентація не містить внутрішні та зовнішні гіперпосилання. Стильова єдність презентації. Матеріал презентації представлено лаконічно і закінчено.
15-16 балів	Зміст презентації відповідає темі дослідження, якісне і логічне представлення структури презентації; достатньо повне розкриття теми дослідження; не повне розкриття ключових питань дослідження; наявність навичок ефективного планування дослідження. Слайди презентації чітко структуровані. Текст слайдів не містить граматичних помилок. Слайди супроводяться всілякими формами графічної інформації: схемами, ілюстраціями і так далі. Презентація не містить внутрішні та зовнішні гіперпосилання. Стильова єдність презентації. Матеріал презентації представлено частково не лаконічно або закінчено..
13-14 балів	Зміст презентації не зовсім відповідає темі дослідження, не дотримане представлення структури презентації; не повне розкриття теми дослідження та ключових питань дослідження. Текст слайдів не містить граматичних помилок. Слайди супроводяться всілякими формами графічної інформації: схемами, ілюстраціями і так далі. Презентація не містить внутрішні та зовнішні гіперпосилання. Стильова єдність презентації. Матеріал презентації представлено частково не лаконічно або закінчено..
12 балів	Зміст презентації не зовсім відповідає темі дослідження, не дотримане представлення структури презентації; не повне розкриття теми дослідження та ключових питань дослідження. У тексті слайдів зустрічаються граматичні помилки. Слайди представлені у вигляді сухого тексту. Презентація не містить внутрішні та зовнішні гіперпосилання. Стильова єдність презентації. Матеріал презентації представлено частково не лаконічно або закінчено..
5-0 Балів (не зараховано)	Студент допускає грубі помилки при виконанні роботи. Не розуміє сутність її виконання. Не може обґрунтувати і визначити мету та завдання. Студент не здатен висловити думки викладені в роботі і захистити її.

Модульна контрольна робота (20 балів)

В ході вивчення дисципліни здобувачі вищої освіти повинні виконати 1 модульну контрольну роботу, тривалістю 45 хв. по завершенню вивчення матеріалу освітнього компоненту оздоровчий фітнес.

Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань студентів з дисципліни «Нова фізична культура: кросфіт»

Модульна контрольна робота містить 20 тестових завдань. Правильна відповідь оцінюється в 1 бал. Успішно виконана МКР вважається, якщо студент дав відповідь не менше як на 60% тестових завдань, тобто не менш як 12 відповідей.

Студенти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів,

виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

Рейтинг знань студентів визначається загальною сумою правильних відповідей:

0-11 правильних відповідей – незадовільно;

12-15 – задовільно;

16-18 – добре;

19-20 – відмінно

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакція) (<https://drive.google.com/file/d/19GCSM3y-K496gs8RQJp0mO9FjUJumB4T/view?pli=1>) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю):

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсної наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді.

Критерії оцінювання результатів навчання, здобутих у неформальній / інформальній освіті.

1. Наявність документа про завершення: сертифікат, диплом, грамота або інший документ, що підтверджує успішне проходження.

2. Відповідність змісту отриманих знань та здобутих результатів навчання тематиці курсу: у випадку якщо це курси, вебінари, семінари, круглі столи тощо, їх тематика має відповідати одній або кільком темам, які визначені даною робочою програмою.

3. Система оцінювання. Здобувач отримує:

- **відмінно (12-10 балів)**, якщо курс має значний обсяг, містить практичну складову, зміст курсу повністю відповідає програмним результатам навчання; якщо посів I місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів I місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт. Здобувач, який отримує оцінку «відмінно», демонструє глибокі, системні знання та високий рівень практичних навичок, здобутих у неформальній освіті. Він не просто засвоїв матеріал, а й здатен застосовувати його в реальних умовах, аналізувати та створювати власні рішення;

- **добре (9-7 балів):** якщо зміст збігається з основними положеннями певної теми; якщо посів II або III місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів II або III місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт. Здобувач на цьому рівні володіє основними знаннями та вміннями, які відповідають ключовим положенням певної теми. Уміє застосовувати отримані знання в типових, стандартних ситуаціях. Здатний виконати практичні завдання, що були частиною курсу. Може виконувати аналітичну роботу, але потребує додаткових роз'яснень для вирішення нестандартних проблем;

- **задовільно (6-4 балів):** короткостроковий семінар або тренінг, що дає базове розуміння теми. Здобувач володіє базовим розумінням теми, але його знання є фрагментарними, а навички – обмеженими. Його знання є поверхневими, і він може мати значні труднощі з поясненням взаємозв'язків між різними аспектами теми

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з навчальної дисципліни	Оцінка за шкалою ECTS	Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (у %)	Екзаменаційна оцінка за національною шкалою	Національна залікова оцінка
90-100 і більше	A (відмінно)	10	відмінно	зараховано
82-89	B (дуже добре)	25	добре	
75-81	C (добре)	30		
67-74	D (задовільно)	25	задовільно	
60-66	E (достатньо)	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)		незадовільно	не зараховано

12. Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Нова фізична культура: кросфіт»:

- кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;

- критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;

- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу,

завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт;

- здобувач вищої освіти, який не має академічної заборгованості за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційований залік, отримує підсумкову рейтингову оцінку, яка визначається як сума рейтингової оцінки за навчальні заняття та рейтингових оцінок контрольних заходів поточного контролю з цього освітнього компоненту;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами поточного контролю з освітнього компоненту, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційований залік отримує оцінку F за шкалою ЄКТС та «не зараховано»/«незадовільно» за національною шкалою;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами підсумкового контролю з освітнього компоненту у формі заліку/диференційованого заліку зобов'язаний ліквідувати її в терміни, визначені графіком ліквідації академічної заборгованості;

- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;

- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;

- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють.

13. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.

Для проведення лекційних занять використовуються мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проєктор VIEWSONIC PJD5250 DLP (2016 р., 1 шт.), екран для проєктора; ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet.

Зал фітнесу, аудиторія 102 для проведення практичних занять, матеріально-технічне забезпечення для проведення практичних занять:

- степ-платформи;
- фітнес коврики;
- кроссфіт-мішки;
- секундомір;
- колонки;
- гантелі.

14. Рекомендована література

Основна

1. Буц А.М., Шепеленко Т.В. Основи загальнорозвивального тренування. Методика оздоровчого тренування: Конспект лекції. – Харків: УкрДУЗТ, 2016. – 26 с. <http://lib.kart.edu.ua/bitstream/>
2. Воловик, Н. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Н. Воловк. - Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. - 297 с. <http://enpuir.npu.edu.ua>
3. Ленська Т.Г. Аеробіка з основами теорії : методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський : ПП Мошинський, 2006. 52 с.
4. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Вакуляк І.Я. Аеробіка з основами теорії : методичні рекомендації. - Кам'янець-Подільський : ПП Мошинський, 2006. 52
5. Ленська Т.Г., Погребняк Т.М., Головата Л.Д. Оздоровчий фітнес : навчально-методичний посібник. - Кам'янець-Подільський : Буйницький О.А., 2011. 228 с.
6. Плахтій П.Д., Козак Є.П. Функціональні ефекти адаптації у фізичному вихованні і спорті : [навч. посіб.]. - Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2019. 248 с.
7. Ритмічна гімнастика (теорія і методика) : методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2007. 76 с.
8. Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Заїкін А.В. Методики фізичного виховання різних груп населення : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : К-ПНУ ім. І. Огієнка, 2012.
9. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / [уклад. А.М. Гарлінська, Н.М. Корнійчук, О.В. Солодовник.] – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 68 с. <http://eprints.zu.edu.ua/>
10. Тулайдан В. Г., Шелехова Т. В. Оздоровчий фітнес : курс лекцій – Львів : ПП "Фест-Прінт". 2016. – 106 с. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/6865>

Додаткова

1. Боднар А., Стасюк І. Функціональний тренінг – сучасний напрям фітнес-індустрії. *Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка* : збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів : вип. 20, у 3-х т. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. Т.2. С. 111.
2. Боднар А., Юрчишин Ю., Мисів В. Ставлення здобувачів вищої освіти до занять оздоровчим фітнесом. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. 2022. Випуск 25. С 59-63.

3. Воловик Н. Оздоровчий фітнес для студентів. Навчальний посібник. Київ. Видавництво НПУ імені М.П.Драгоманова, 2012. 41с.

4. Дубинська О., Рибалко П., Бобровицька С., Боднар А. Динаміка показників розумової та фізичної працездатності дівчат старшого шкільного віку під впливом секційних занять з аквафітнесу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. 2021. Випуск 22. С 38-43.

5. Крупеня Світлана. Оздоровчий фітнес: курс лекцій. Київ: Університет «Україна», 2020. 222.

6. Пономаренко М. В., Голованов М. В. Методика викладання базової аеробіки для студентів вищих навчальних закладів : методичні рекомендації до практичних занять. Мелітополь : ТДАТУ, 2012. 38 с.

11. Пономаренко М. В., Хассай Д. В. Засоби оздоровчої і спортивної аеробіки в учбово-тренувальному процесі студентів вищої школи : методичні рекомендації до практичних занять. Мелітополь : ТДАТУ, 2012 122 с.

15. Рекомендовані джерела інформації.

1. Корисні ресурси Інтернету:

http://www.nbu.gov.ua	Бібліотека ім. В.І.Вернадського
http://www.ukrcenter.com	Український центр
http://lib.meta.ua	Бібліотека
http://www.lib.ua-ru.net	Студентська електронна бібліотека
http://fitness-federation.org.ua/	Українська федерація фітнесу
https://mms.gov.ua/	Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України
https://tinyurl.com/ye4434jw	Офіційний сайт журналу «Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»
https://tinyurl.com/yc8bc59x	Всеосвіта – база рефератів
https://prometheus.org.ua/	Офіційний сайт українського громадського проєкту масових відкритих онлайн-курсів
https://www.ed-era.com/courses/	Офіційний сайт студії он-лайн освіти в Україні