

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор науково-методичної
та навчальної роботи
О.Б. Жильцов

09 2014 р.

РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

Нові технології у фізичному вихованні

Напрямок: 6.010201 – Фізичне виховання

(освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»)

ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ

2014 – 2015 рік

*Гарини
Вігноріданов
Хавроню
Івану*


Робоча навчальна програма. **Нові технології у фізичному вихованні** для студентів за напрямом підготовки 6.010201 – Фізичне виховання, спеціальністю: 0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, „___” _____, 2014. – 38с.

Розробники: викладач кафедри фізичної культури та спортивної майстерності, Пітенко С. Л.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної культури та спортивної майстерності

Протокол від. „03” вересня 2014 року № 2

Завідувач кафедри фізичної культури та спортивної майстерності

/  (Т.Г. Діба)

Схвалено Вченою радою Гуманітарного інституту спеціальністю підготовки

Протокол від. „23” вересня 2014 року № 1

Вчений секретар  (Т.Л. Видайчук)

ЗМІСТ

Пояснювальна записка	5
Структура програми навчальної дисципліни	7
I. Опис предмета навчальної дисципліни	7
II. Тематичний план навчальної дисципліни	8
III. Програма	9
Змістовий модуль I. Структура й зміст фітнес-програм	9
Змістовий модуль II. Комп'ютерні програм, що використовуються у фізичному вихованні	11
IV. Навчально-методична карта дисципліни	12
V. Плани семінарських і практичних занять	13
VI. Завдання для самостійної роботи	17
Карта самостійної роботи студента	24
VII. Індивідуальна навчально-дослідна робота	24
Орієнтовна тематика реферативних досліджень	24
VIII. Система поточного та підсумкового контролю	21
IX. Методи навчання	22
X. Методичне забезпечення курсу	30
XI. Питання до заліку	37
XII. Рекомендована література	37
Основна	37
Додаткова	37

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Нові технології у фізичному вихованні» є нормативним документом Київського університету імені Бориса Грінченка, що розроблений кафедрою теорії та методики фізичної культури і спортивної майстерності на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів відповідно до навчального плану для спеціальності «Фізичне виховання» денної форми навчання.

Робочу навчальну програму укладено згідно вимогам кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяг знань, що повинен опанувати студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Нові технології у фізичному вихованні», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

«Нові технології у фізичному вихованні» є складовою частиною дисциплін циклу професійно-практичної підготовки. Її вивчення передбачає вивчення теорії та методики викладання фізичного виховання, опанування методикою розвитку фізичних якостей та набуття необхідних знань, вмінь, навичок щодо самостійної педагогічної і організаційної роботи.

Навчальна робота проводиться у формі лекцій, методичних, практичних занять та самостійної роботи студентів.

Мета курсу – формування базових професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку викладача фізичного виховання.

Уміння та навички, необхідні для організації і проведення ефективної виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи, набуваються за допомогою використання основних засобів фізичного виховання.

Завдання курсу:

1. Оволодіти знаннями, вміннями та навичками, які необхідні для самостійної

педагогічної діяльності спеціалісту з фізичного виховання.

2. Оволодіти сучасними засобами фізичного виховання, які використовуються у сфері реабілітації та їх термінологічними назвами.
3. Оволодіти термінологією, класифікацією та методами побудови фітнес-програм.
4. Оволодіти новими елементами фізичного виховання і навичками застосування прийомів допомоги і страхування під час їх виконання.
5. Оволодіти комп'ютерними технологіями, що використовуються у фізичному вихованні.
6. Оволодіти сучасними методами медико-біологічного контролю, що використовуються у фізичному вихованні
7. Засвоїти знання теоретичного і практичного матеріалу курсу.

Самостійна робота студентів складається із вивчення рекомендованої літератури. Поточний облік успішності студентів визначається опитуванням. На практичних заняттях враховується знання сучасної термінології, знання методики навчання, оволодіння новими технологіями у фізичному вихованні. Особлива увага звертається на вміння практичного застосування знань.

Облік успішності проводиться у формі оцінювання знань. Підсумковий облік успішності у формі екзамену – після завершення вивчення програмного матеріалу.

Кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисципліни, становить 108 год., із них 16 год. – лекції, 12 год. – семінарські заняття, 4 год. – індивідуальна робота, 36 год. – самостійна робота, 4 год. – модульний контроль, 36 год. – семестровий контроль.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: Нові технології у фізичному вихованні

Курс:	Напрямок, спеціальність, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів: 3,0 кредитів</p> <p>Змістові модулі: 2 модулі</p> <p>Загальний обсяг дисципліни (години): 108 годин</p> <p>Тижневих годин: 4 години</p>	<p style="text-align: center;">Шифр та назва галузі знань: 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»</p> <p style="text-align: center;">Шифр та назва напрямку: 6.010201 – Фізичне виховання</p> <p style="text-align: center;">Освітньо- кваліфікаційний рівень: «бакалавр»</p>	<p>Нормативна</p> <p>Рік підготовки: 3</p> <p>Семестр: 6</p> <p>Контактні: Лекції: 16 годин Практичні, семінарські: 12 годин</p> <p>Індивідуальна робота: 4 години</p> <p>Самостійна робота: 36 години</p> <p>Модульний контроль: 4 години</p> <p>Вид контролю: 6 семестр – екзамен – 3,6 годин.</p>

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ п/п	Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин								
		усього	Контактних	Лекцій	Практичних	Семинарських	Індивідуальна робота	Самостійна робота	Модульний контроль	Семестровий контроль
Змістовий модуль I										
Загальні питання, термінологія та застосування нових технологій у фізичному вихованні										
1	Вступ до дисципліни «Нові технології у фізичному вихованні»	4	2	2				2		
2	Структура й зміст фітнес-програм	46	14	6		6	2	12	2	
<i>Разом</i>		50	16	8		6	2	14	2	
Змістовий модуль II										
Комп'ютерні програм, що використовуються у фізичному вихованні										
3.	Види комп'ютерних програм, що використовуються у фізичному вихованні	8	4	2		2		4		
4	Оцінка фізичного стану осіб що займаються.	16	6	4		2		10		
5	Обробка даних вимірювань з використанням комп'ютерних програм	34	6	2		2	2	8	2	
<i>Разом</i>		58	16	8		6	2	22	2	
<i>Разом за навчальним планом</i>		108	32	16		12	4	36	4	36

III. ПРОГРАМА

СЕМЕСТР 6

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I СТРУКТУРА Й ЗМІСТ ФІТНЕС-ПРОГРАМ

Лекція 1. Вступ до дисципліни «Нові технології у фізичному вихованні» – 2 години. Предмет, задачі дисципліни. Кваліфікаційні вимоги до фахівців з рекреації і оздоровчої фізичної культури. Основні фактори, що сприяють реалізації фітнес-програм.

Основні поняття теми: Фізкультурно-оздоровча технологія. Фітнес. Фітнес-програма. Кваліфікаційні вимоги до фахівців з рекреації і оздоровчої фізичної культури. мета, час проведення та зміст аеробного класу.

Лекція 2-4. Структура й зміст фітнес-програм – 6 годин. Фактори від яких залежить тренувальний ефект, побудова тренувальних програм, класифікація вправ, структура фітнес-програм, оздоровчі види гімнастики

Основні поняття теми: частота, тривалість і інтенсивність занять, механізми енергозабезпечення, поріг анаеробного обміну, зони інтенсивності, супінація, пронація, медіальний, латеральний, вступна частина, розминка, основна «аеробна» частина, ізольована (силова) робота, стретчинг заминка, бігу підтюпцем, спінбайк, степ-аеробіка, єдиноборства, бойові мистецтва, бодібілдинг, прийом Вальсальви, аква-фітнес

Семінар 1. Побудова фітнес програм – 2 години.

Семінар 2. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості – 2 години.

Семінар 3. Танцювальні, силові, спеціальні класи, бойові мистецтва, бодібілдинг, тренувальні заняття на відкритому повітрі, аква фітнес – 2 години.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

КОМП'ЮТЕРНІ ПРОГРАМ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Лекція 5. Види комп'ютерних програм, що використовуються у фізичному вихованні – 2 години. Оздоровчі комп'ютерні фітнес-програми. Напрями комп'ютерних програм, що розробляються у фітнесі

Основні поняття теми: комп'ютерні фітнес-програми

Семінар 4. Види комп'ютерних програм, що використовуються у фізичному вихованні – 2 години.

Лекція 6-7. Оцінка фізичного стану осіб що займаються. – 4 години. Оцінка фізичного стану осіб що займаються Умови проведення тестування.

Устаткування для оцінки фізичної підготовленості. Попередній інструктаж при тестуванні. Основні показання до припинення процедури тестування.

Проведення тестів.

Основні поняття теми: оцінки фізичного стану, тестування, помилки, дані, устаткування стандарти, норма, критерій, YMCA, антропометрія, серцево-судинна система, сила, витривалість, гнучкість.

Семінар 5. Оцінка фізичного стану осіб що займаються. – 2 години.

Лекція 8. Обробка даних вимірювань з використанням комп'ютерних програм – 2 години. Сучасні засоби інформатизації тренерської діяльності,

основи планування і комп'ютерної обробки результатів педагогічних, психологічних і медико-біологічних досліджень за допомогою сучасних інформаційних технологій. Забезпечення умінь і навиків роботи з комп'ютерною технікою з використанням сучасних інформаційних технологій. Освоєння способів і засобів здобуття, аналізу і узагальнення результатів тренерської діяльності, їх математико-статистической обробки.

Основні поняття теми: комп'ютерні програми, інформаційні технології, здобуття, аналіз результатів тренерської діяльності.

Семінар 6. Обробка даних вимірювань з використанням комп'ютерних програм – 2 години.

IV. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ»

Разом: 108 год., лекції –16 год., семінарські заняття – 12 год., самостійна робота – 36 год., проміжний модульний контроль – 4 год., семестровий контроль – 36 год., екзамен – 3,6 год.

III курс, VI семестр.

Модулі	Змістовий модуль I				Змістовий модуль II				
Назва модуля	Структура й зміст фітнес-програм				Комп'ютерні програм, що використовуються у фізичному вихованні				
Лекції	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теми лекцій	Вступ до дисципліни «Нові технології у фізичному вихованні»	Структура й зміст фітнес-програм	Структура й зміст фітнес-програм	Структура й зміст фітнес-програм	Види комп'ютерних програм, що використовуються у фізичному вихованні	Оцінка фізичного стану осіб що займаються.	Оцінка фізичного стану осіб що займаються.	Обробка даних вимірювань з використанням комп'ютерних програм	
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1	1	1	1	
Семінари		1	2	3	4	5		6	
Теми семінарських занять		Побудова фітнес програм	Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості	Танцювальні, силові, спеціальні класи, бойові мистецтва, бодібілдинг, тренувальні заняття на відкритому повітрі, Аква фітнес	Види комп'ютерних програм, що використовуються у фізичному вихованні	Оцінка фізичного стану осіб що займаються.		Обробка даних вимірювань з використанням комп'ютерних програм	
Відвідування семінарів, бали		1	1	1	1	1		1	
Робота на семінарах, бали		10	10	10	10	10		10	
Самостійна робота, бали		5	5	5	5	5		5	
ПМК		25				25			
Підсумковий контроль						Екзамен (40 балів)			

$$154 : 60 = 2,56 + 40 \text{ балів екзамен}$$

V. ПЛАНИ
СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I
СТРУКТУРА Й ЗМІСТ ФІТНЕС-ПРОГРАМ

Семінар 1.

Побудова фітнес програм (2 год.)

План

1. Кваліфікаційні вимоги до фахівців з рекреації і оздоровчої фізичної культури
2. Поняття "Фізкультурно-оздоровча технологія", "фітнес-програма"
3. Мета та класифікація фітнес-програм
4. Основні фактори, що сприяють реалізації фітнес-програм
5. Компоненти поняття фітнес
6. Основні фактори, що визначають створення нових фітнес-програм.

Рекомендована література:

1. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч. посіб. – К.: КНЕУ, 2005. С. 4 -6.
2. Теория и методика физического воспитания / За ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – С. 10 - 14.

Семінар 2.

Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості (2 год.)

План

1. Фактори від яких залежить тренувальний ефект
2. Побудова тренувальних програм
3. Структура фітнес-програм

4. Вплив тривалості фізичного навантаження на характер енергетичного обміну у м'язах
5. поріг анаеробного обміну
6. Характеристика тренувальних вправ по зонах інтенсивності
7. Фактори дозування навантаження
8. Охарактеризуйте поняття "аеробіка"

Рекомендована література:

1. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля ; пер. с англ. И. Андреев. — К.: Олимп, лит., 2012. С.-395-459.
2. Эллен Колеман, Питание для выносливости.: Пер. с англ. - Мурманск : Издательство "Тулома", 2005.-С.103-111
3. Янсен Петер ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : Пер. с англ. - Мурманск: Издательство "Тулома", 2006. – С.17-26
4. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – С46с.
5. Физиологическое тестирование спортсмена высокой квалификации: Пер с англ / Бекус Р.Д.Х., Банистер Е.У., Бушар К., Дюлак С., Грин Г.Дж., Хабли-Коуди Ч.Л., Мак-Дугалл Д.Д. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – С 192-198.

Семінар 3.

Танцювальні, силові, спеціальні класи, бойові мистецтва, бодібілдинг, тренувальні заняття на відкритому повітрі, аква фітнес (2 год.)

План

1. Дайте характеристику танцювальних класів
2. Дайте характеристику програм напрямку "Розумне тіло"
3. Дайте характеристику силових класів
4. Дайте характеристику класів outdoor
5. Дайте характеристику бойових мистецтв

6. Дайте характеристику бодібілдингу
7. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на видах рухової активності у воді.

Рекомендована література:

1. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля ; пер. с англ. И. Андреев. — К.: Олимп, лит., 2012. С.-395-459.
2. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – С46с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II
КОМП'ЮТЕРНІ ПРОГРАМ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ У
ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Семінар 4.

Види комп'ютерних програм, що використовуються у фізичному вихованні
 (2 год.)

План

1. Розкрити зміст оздоровчих комп'ютерних фітнес-програм.
2. Охарактеризуйте напрями комп'ютерних програм, що розробляються у фітнесі

Рекомендована література:

1. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – С125с.
2. <http://www.edu.ru>

Семінар 5.

Оцінка фізичного стану осіб що займаються (2 год.)

План

1. Оцінка фізичного стану осіб що займаються
2. Умови проведення тестування.

3. Устаткування для оцінки фізичної підготовленості.
4. Попередній інструктаж при тестуванні.
5. Основні показання до припинення процедури тестування.
6. Проведення тестів.

Рекомендована література:

1. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля ; пер. с англ. И. Андреев. — К.: Олимп, лит., 2012. С.-395-459.
2. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – С46с.
3. Физиологическое тестирование спортсмена высокой квалификации: Пер с англ / Бекус Р.Д.Х., Банистер Е.У., Бушар К., Дюлак С., Грин Г.Дж., Хабли-Коуди Ч.Л., Мак-Дугалл Д.Д. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – С 192-198.

Семінар 6.

Обробка даних вимірювань з використанням комп'ютерних програм (2 год.)

План

1. Сучасні засоби інформатизації тренерської діяльності
2. основи планування і комп'ютерної обробки результатів педагогічних, психологічних і медико-біологічних досліджень за допомогою сучасних інформаційних технологій
3. Забезпечення умінь і навиків роботи з комп'ютерною технікою з використанням сучасних інформаційних технологій
4. Освоєння способів і засобів здобуття, аналізу і узагальнення результатів тренерської діяльності, їх математико-статистической обробки.

Рекомендована література:

1. <http://www.edu.ru>
2. <http://www.valeo.edu.ru>

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
Семестр 5 Змістовий модуль I Загальні питання, термінологія та застосування нових технологій у фізичному вихованні		
Тема 1. Вступ до дисципліни «Нові технології у фізичному вихованні»		5
Тема 2. Структура й зміст фітнес-програм (16 год.)	поточний, семінарське заняття	2*5
Змістовий модуль II Комп'ютерні програм, що використовуються у фізичному вихованні		
Тема 4. Види комп'ютерних програм, що використовуються у фізичному вихованні (6 год.)	поточний, семінарське заняття	5
Тема 5. Оцінка фізичного стану осіб що займаються. (6 год.)	поточний, семінарське заняття	5
Тема 6. Обробка даних вимірювань з використанням комп'ютерних програм (6 год.)	поточний, семінарське заняття	5
Разом: 36 годин	Разом: 30 балів	

VI. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Гімнастика і методика її викладання» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (розділ IV),

де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у таблицях 6.1 - 6.3.

Таблиця 6.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

(3 курс, 5 семестр)

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	8	8
2.	Відвідування семінарських занять	1	6	6
3.	Робота на семінарському занятті, в т.ч. доповідь, дискусія, виступ, повідомлення	10	6	60
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	6	30
5.	Модульна контрольна робота	25	2	50
				154
Максимальна кількість балів – 154. Розрахунок $154 : 60 = 2,56 + 40$ балів екзамен				

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

а. Методи усного контролю: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, екзамен.

б. Методи письмового контролю: модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, реферат.

с. Методи самоконтролю: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних заняттях, виконання самостійної роботи,

індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Реферативні дослідження, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

Таблиця 6.2

Порядок переведення рейтингових показників успішності
у європейські оцінки ECTS

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		оцінка	пояснення
90 – 100	Відмінно	A	Відмінно <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82 – 89	Добре	B	Дуже добре <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
75 – 81		C	Добре <i>В загальному вірне рішення з певною кількістю недоліків</i>
69 – 74	Задовільно	D	Задовільно <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60 - 68		E	Достатньо <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
35 - 59	Незадовільно	FX	Незадовільно <i>З можливістю повторного складання</i>
1 – 34		F	Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання навчальних завдань;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціатива у навчальній діяльності.

Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано у таблиці 6.3.

Таблиця 6.3

Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

Оцінка	Критерії оцінювання
«відмінно»	ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності у розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
«добре»	ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
«задовільно»	ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою; можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
«незадовільно»	виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення ВНЗ без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

VII. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

- *словесні*: лекція (традиційна, проблемна) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;
- *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1) Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (ділова гра, навчальна практика).

VIII. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- опорні конспекти лекцій;
- навчальні посібники;
- робоча навчальна програма;
- збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;

ІХ. ПИТАННЯ ДО ІСПИТУ

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Гуманітарний інститут
Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

Напрямок підготовки: Фізичне виховання

Навчальна дисципліна: «Нові технології у фізичному вихованні»

Білет №1

1. Опишіть мету, час проведення та зміст вступної частини аеробного класу?
2. Охарактеризуйте основні обов'язки персонального тренера?
3. Обґрунтуйте кваліфікаційні вимоги до фахівців з рекреації і оздоровчої фізичної культури?

Затверджено на засіданні кафедри
(протокол № 3 від 21. 05. 2014 р.)
Завідувач кафедри _____ Т.Г.Діба

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Гуманітарний інститут
Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

Напрямок підготовки: Фізичне виховання

Навчальна дисципліна: «Нові технології у фізичному вихованні»

Білет №2

1. Визначіть поняття "Фізкультурно-оздоровча технологія"?
2. Опишіть мету, час проведення та зміст розминки аеробного класу?
3. Визначіть та обґрунтуйте на власному прикладі використання «прийому Вальсальви»?

Затверджено на засіданні кафедри
(протокол № 3 від 21. 05. 2014 р.)
Завідувач кафедри _____ Т.Г.Діба

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Гуманітарний інститут
Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

Напрямок підготовки: Фізичне виховання

Навчальна дисципліна: «Нові технології у фізичному вихованні»

Білет №3

- 1 Визначіть поняття "фітнес-програму"?
- 2 Опишіть мету, час проведення та зміст попереднього стретчингу аеробного класу?
- 3 Обґрунтуйте необхідність використання обладнання, при заняттях аква-фітнесом?

Затверджено на засіданні кафедри
(протокол № 3 від 21. 05. 2014 р.)
Завідувач кафедри _____ Т.Г.Діба

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Гуманітарний інститут
Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

Напрямок підготовки: Фізичне виховання

Навчальна дисципліна: «Нові технології у фізичному вихованні»

Білет №4

- 1 Визначіть мету фітнес-програм?
- 2 Назвіть спеціальне аква-устаткування, що використовується при заняттях аква-фітнесом?
- 3 Обґрунтуйте на власному прикладі, мету, час проведення та зміст основної «аеробної» частини аеробного класу?

Затверджено на засіданні кафедри
(протокол № 3 від 21. 05. 2014 р.)
Завідувач кафедри _____ Т.Г.Діба

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Гуманітарний інститут
Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

Напрямок підготовки: Фізичне виховання

Навчальна дисципліна: «Нові технології у фізичному вихованні»

Білет №5

- 1 Приведіть класифікацію фітнес-програм?
- 2 Опишіть мету, час проведення та зміст заминки аеробного класу?
- 3 Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на видах рухової активності у воді?

Затверджено на засіданні кафедри
(протокол № 3 від 21. 05. 2014 р.)
Завідувач кафедри _____ Т.Г.Діба

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Гуманітарний інститут
Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

Напрямок підготовки: Фізичне виховання

Навчальна дисципліна: «Нові технології у фізичному вихованні»

Білет №6

- 1 Опишіть мету, час проведення та зміст ізольованої (силової) роботи аеробного класу?
- 2 Дайте класифікацію основних засобів аквааеробіки?
- 3 Обґрунтуйте на власному прикладі, основні фактори, що сприяють реалізації фітнес-програм?

Затверджено на засіданні кафедри
(протокол № 3 від 21. 05. 2014 р.)
Завідувач кафедри _____ Т.Г.Діба

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Гуманітарний інститут
Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

Напрямок підготовки: Фізичне виховання

Навчальна дисципліна: «Нові технології у фізичному вихованні»

Білет №7

- 1 Наведіть компоненти поняття фітнес?
- 2 Опишіть мету, час проведення та зміст завершального стретчингу аеробного класу?
- 3 Дайте характеристику фітнес-програм, заснованих на рекреативних видах рухової активності?

Затверджено на засіданні кафедри
(протокол № 3 від 21. 05. 2014 р.)
Завідувач кафедри _____ Т.Г.Діба

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Гуманітарний інститут
Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

Напрямок підготовки: Фізичне виховання

Навчальна дисципліна: «Нові технології у фізичному вихованні»

Білет №8

- 1 Охарактеризуйте вплив стретчингу на організм людини?
- 2 Дайте характеристику спеціальних класів?
- 3 Запропонуйте основні фактори, що визначають створення нових фітнес-програм?

Затверджено на засіданні кафедри
(протокол № 3 від 21. 05. 2014 р.)
Завідувач кафедри _____ Т.Г.Діба

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Гуманітарний інститут
Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

Напрямок підготовки: Фізичне виховання

Навчальна дисципліна: «Нові технології у фізичному вихованні»

Білет №9

- 1 Наведіть приклад фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності аеробної спрямованості?
- 2 Дайте характеристику аква-фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності силової спрямованості?
- 3 Обґрунтуйте на власному прикладі, основні фактори, від яких залежить тренувальний ефект?

Затверджено на засіданні кафедри
(протокол № 3 від 21. 05. 2014 р.)
Завідувач кафедри _____ Т.Г.Діба

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Гуманітарний інститут
Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

Напрямок підготовки: Фізичне виховання

Навчальна дисципліна: «Нові технології у фізичному вихованні»

Білет №10

- 1 Опишіть мету, час проведення та зміст аеробного класу?
- 2 Розкрийте зміст оздоровчих комп'ютерних фітнес-програм?
- 3 Запропонуйте оптимальний рівень частоти занять у фізичному вихованні?

Затверджено на засіданні кафедри
(протокол № 3 від 21. 05. 2014 р.)
Завідувач кафедри _____ Т.Г.Діба

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Гуманітарний інститут
Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

Напрямок підготовки: Фізичне виховання

Навчальна дисципліна: «Нові технології у фізичному вихованні»

Білет №11

- 1 Опишіть оптимальну тривалість занять у фізичному вихованні?
- 2 Охарактеризуйте напрями комп'ютерних програм, що розробляються у фітнесі?
- 3 Дайте рекомендації по підвищенню рівня фізичної підготовленості практично здорових дорослих людей?

Затверджено на засіданні кафедри
(протокол № 3 від 21. 05. 2014 р.)
Завідувач кафедри _____ Т.Г.Діба

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Гуманітарний інститут
Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

Напрямок підготовки: Фізичне виховання

Навчальна дисципліна: «Нові технології у фізичному вихованні»

Білет №12

- 1 Який оптимальний рівень інтенсивності фізичного навантаження у фізичному вихованні?
- 2 Опишіть правила програми бігу підтюпцем?
- 3 Охарактеризуйте мету оцінки фізичного стану осіб що займаються?

Затверджено на засіданні кафедри
(протокол № 3 від 21. 05. 2014 р.)
Завідувач кафедри _____ Т.Г.Діба

Гуманітарний інститут
Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

Напрямок підготовки: Фізичне виховання

Навчальна дисципліна: «Нові технології у фізичному вихованні»

Білет №13

- 1 Опишіть підключення різних механізмів енергозабезпечення залежно від тривалості навантаження різної потужності?
- 2 Охарактеризуйте поняття "аеробіка"?
- 3 Наведіть приклад, використання даних зібраних при оцінці фізичного стану?

Затверджено на засіданні кафедри
(протокол № 3 від 21. 05. 2014 р.)
Завідувач кафедри _____ Т.Г.Діба

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Гуманітарний інститут
Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

Напрямок підготовки: Фізичне виховання

Навчальна дисципліна: «Нові технології у фізичному вихованні»

Білет №14

- 1 Опишіть вплив тривалості фізичного навантаження на характер енергетичного обміну у м'язах?
- 2 Дайте характеристику фітнес-програм на кардіотренажерах?
- 3 Охарактеризуйте фактори, які можуть впливати на величину помилки тесту?

Затверджено на засіданні кафедри
(протокол № 3 від 21. 05. 2014 р.)
Завідувач кафедри _____ Т.Г.Діба

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Гуманітарний інститут

Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

Напрямок підготовки: Фізичне виховання

Навчальна дисципліна: «Нові технології у фізичному вихованні»

Білет №15

- 1 Охарактеризуйте поняття поріг анаеробного обміну?
- 2 Охарактеризуйте спінбайк– аеробіку?
- 3 Обґрунтуйте на власному прикладі, умови проведення тестування?

Затверджено на засіданні кафедри
(протокол № 3 від 21. 05. 2014 р.)
Завідувач кафедри _____ Т.Г.Діба

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Гуманітарний інститут

Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

Напрямок підготовки: Фізичне виховання

Навчальна дисципліна: «Нові технології у фізичному вихованні»

Білет №16

- 1 Дайте характеристику тренувальних вправ по зонах інтенсивності?
- 2 Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики?
- 3 Запропонуйте устаткування для оцінки фізичної підготовленості?

Затверджено на засіданні кафедри
(протокол № 3 від 21. 05. 2014 р.)
Завідувач кафедри _____ Т.Г.Діба

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Гуманітарний інститут

Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

Напрямок підготовки: Фізичне виховання

Навчальна дисципліна: «Нові технології у фізичному вихованні»

Білет №17

- 1 Дайте визначення понять: супінація, пронація, медіальний, латеральний?
- 2 Охарактеризуйте степ – аеробіку?
- 3 Обґрунтуйте план заходів при підготовці і проведенні оцінки фізичної підготовленості?

Затверджено на засіданні кафедри
(протокол № 3 від 21. 05. 2014 р.)
Завідувач кафедри _____ Т.Г.Діба

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Гуманітарний інститут

Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

Напрямок підготовки: Фізичне виховання

Навчальна дисципліна: «Нові технології у фізичному вихованні»

Білет №18

- 1 Опишіть складові частини побудови тренувальної програми силової спрямованості?
- 2 Дайте характеристику класів тренування з використанням елементів базової аеробіки і техніки єдиноборств?
- 3 Обґрунтуйте на власному прикладі попередній інструктаж при тестуванні фізичної підготовленості?

Затверджено на засіданні кафедри
(протокол № 3 від 21. 05. 2014 р.)
Завідувач кафедри _____ Т.Г.Діба

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Гуманітарний інститут
Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

Напрямок підготовки: Фізичне виховання

Навчальна дисципліна: «Нові технології у фізичному вихованні»

Білет №19

- 1 Опишіть зміст первинної співбесіди і оцінки рівня фізичної підготовленості тих, що займаються?
- 2 Дайте характеристику танцювальних класів?
- 3 Обґрунтуйте основні показання до припинення процедури тестування осіб, що відносяться до групи низького ризику?

Затверджено на засіданні кафедри
(протокол № 3 від 21. 05. 2014 р.)
Завідувач кафедри _____ Т.Г.Діба

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Гуманітарний інститут
Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

Напрямок підготовки: Фізичне виховання

Навчальна дисципліна: «Нові технології у фізичному вихованні»

Білет №20

- 1 Які виміри проводить тренер оцінюючи рівень фізичної підготовленості тих, що займаються?
- 2 Дайте характеристику програм напрямку "Розумне тіло"?
- 3 Обґрунтуйте на власному прикладі послідовність проведення тестів?

Затверджено на засіданні кафедри
(протокол № 3 від 21. 05. 2014 р.)
Завідувач кафедри _____ Т.Г.Діба

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Гуманітарний інститут
Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

Напрямок підготовки: Фізичне виховання

Навчальна дисципліна: «Нові технології у фізичному вихованні»

Білет №21

- 1 Яка основна мета тренувальної програми силової спрямованості?
- 2 Дайте характеристику силових класів?
- 3 Наведіть приклад логічної послідовності тестування фізичної підготовленості тих що займаються (загальнорозвиваючої або спортивної спрямованості) ?

Затверджено на засіданні кафедри
(протокол № 3 від 21. 05. 2014 р.)
Завідувач кафедри _____ Т.Г.Діба

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Гуманітарний інститут
Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

Напрямок підготовки: Фізичне виховання

Навчальна дисципліна: «Нові технології у фізичному вихованні»

Білет №22

- 1 Які фактори впливають на вибір вправ для тренувальної програми силової спрямованості?
- 2 Дайте характеристику класів outdoor?
- 3 Запропонуйте приклад відмінностей інтерпретації даних отриманих при тестуванні з використанням стандартів, заснованих на нормах і критеріях?

Затверджено на засіданні кафедри
(протокол № 3 від 21. 05. 2014 р.)
Завідувач кафедри _____ Т.Г.Діба

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Гуманітарний інститут
Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

Напрямок підготовки: Фізичне виховання

Навчальна дисципліна: «Нові технології у фізичному вихованні»

Білет №23

- 1 Опишіть класифікацію вправ силової спрямованості?
- 2 Дайте характеристику бойових мистецтв?
- 3 Запропонуйте основні складові оцінки фізичного стану осіб що займаються?

Затверджено на засіданні кафедри
(протокол № 3 від 21. 05. 2014 р.)
Завідувач кафедри _____ Т.Г.Диба

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Гуманітарний інститут
Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

Напрямок підготовки: Фізичне виховання

Навчальна дисципліна: «Нові технології у фізичному вихованні»

Білет №24

- 1 Дайте характеристику бодібілдингу?
- 2 Опишіть проведення тесту "1 повторний максимум"?
- 3 Дайте рекомендації для визначення кратності тренувальних занять силового тренування?

Затверджено на засіданні кафедри
(протокол № 3 від 21. 05. 2014 р.)
Завідувач кафедри _____ Т.Г.Диба

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Гуманітарний інститут
Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

Напрямок підготовки: Фізичне виховання

Навчальна дисципліна: «Нові технології у фізичному вихованні»

Білет №25

- 1 Яка послідовність виконання вправ тренувальних занять силового тренування?
- 2 Опишіть проведення тесту "жим від грудей" УМСА?
- 3 Розкрийте переваги і недоліки різних методів силового тренування?

Затверджено на засіданні кафедри
(протокол № 3 від 21. 05. 2014 р.)
Завідувач кафедри _____ Т.Г.Диба

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Гуманітарний інститут
Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

Напрямок підготовки: Фізичне виховання

Навчальна дисципліна: «Нові технології у фізичному вихованні»

Білет №26

- 1 Перерахуйте устаткування і інвентар для занять силової спрямованості?
- 2 Опишіть проведення тесту "неповне згинання тулуба в положенні лежачи"?
- 3 Обґрунтуйте залежність кількості повторень від величини навантаження (% 1 ПМ) при заняттях силової спрямованості?

Затверджено на засіданні кафедри
(протокол № 3 від 21. 05. 2014 р.)
Завідувач кафедри _____ Т.Г.Диба

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Гуманітарний інститут
Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

Напрямок підготовки: Фізичне виховання

Навчальна дисципліна: «Нові технології у фізичному вихованні»

Білет №27

- 1 Охарактеризуйте величину тренувального навантаження залежно від мети тренувальної програми при заняттях силової спрямованості?
- 2 Опишіть проведення тестів на гнучкість?
- 3 Обґрунтуйте застосування спортивно-орієнтованих видів занять силової спрямованості?

Затверджено на засіданні кафедри
(протокол № 3 від 21. 05. 2014 р.)
Завідувач кафедри _____ Т.Г.Діба

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Гуманітарний інститут
Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

Напрямок підготовки: Фізичне виховання

Навчальна дисципліна: «Нові технології у фізичному вихованні»

Білет №28

- 1 Опишіть структуру (основні компоненти) фітнес-програм?
- 2 Охарактеризуйте основні чинники, що визначають специфіку дії засобів атлетизму?
- 3 Наведіть приклад вимірювання антропометричних показників в роботі тренера?

Затверджено на засіданні кафедри
(протокол № 3 від 21. 05. 2014 р.)
Завідувач кафедри _____ Т.Г.Діба

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Гуманітарний інститут
Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

Напрямок підготовки: Фізичне виховання

Навчальна дисципліна: «Нові технології у фізичному вихованні»

Білет №29

- 1 Опишіть структуру аеробного класу?
- 2 Охарактеризуйте класифікацію вправ прийняту в бодібілдингу?
- 3 Обґрунтуйте необхідність проведення тестів на вимірювання сили?

Затверджено на засіданні кафедри
(протокол № 3 від 21. 05. 2014 р.)
Завідувач кафедри _____ Т.Г.Діба

Х. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Теория и методика физического воспитания / За ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – С. 342 - 378.
2. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

Додаткова:

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Тренировка тела и ума (Mind and Body). – М.: Самиздат, 2003. –35с.
2. Сайлер Б. Совершенствование тела по методу Пилатеса. (руководство для инструкторов). – М., 2002. – 177с.
3. Эллен Колеман, Питание для выносливости.: Пер. с англ. - Мурманск : Издательство "Тулома", 2005.-С.103-111
4. Янсен Петер ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : Пер. с англ. - Мурманск: Издательство "Тулома", 2006. – С.17-26
5. Физиологическое тестирование спортсмена высокой квалификации: Пер с англ / Бекус Р.Д.Х., Банистер Е.У., Бушар К., Дюлак С., Грин Г.Дж., Хабли-Коуди Ч.Л., Мак-Дугалл Д.Д. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – С 192-198.

Робоча програма навчального курсу

Нові технології у фізичному вихованні. Робоча навчальна програма. – К.:

Київський університет імені Бориса Грінченка, 2014. – 38 с.

Розробник: Пітенко Сергій Леонідович, викладач кафедри фізичної культури та спортивної майстерності Київського університету імені Бориса Грінченка.

Нові технології у фізичному вихованні. Робоча програма навчальної дисципліни / Розробник: С. Л. Пітенко. – К.: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2014. – 38 с.