

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БЕРДЯНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Рішення вченої ради Бердянського
державного педагогічного
університету від 25 серпня 2016 року
(протокол № 1)

СУЧАСНІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ

**ПРОГРАМА
вибіркової навчальної дисципліни
підготовки бакалавра
спеціальності 024 Хореографія**

**Бердянськ
2016 рік**

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Бердянським державним педагогічним університетом

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:

викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Митяненко Ю.В.

Обговорено та рекомендовано методичною радою Бердянського державного педагогічного університету «16» червня 2016 року, протокол № 8

ВСТУП

Програма обов'язкової/вибіркової навчальної дисципліни *Сучасні фітнес технології* складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахівців освітнього ступеня *бакалавр*, галузі знань 02 Культура і мистецтво, спеціальності 024 *Хореографія*.

Предметом навчальної дисципліни є знання, уміння та навички методики побудови та проведення занять з фітнес-технологій майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту.

Міждисциплінарні зв'язки:

- теорія та методика фізичного виховання;
- функціональний фітнес;
- особливості проведення уроків гімнастики;
- ритміка та хореографія;
- анатомія і фізіологія;
- педагогіка та психологія.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. **Метою** викладання навчальної дисципліни «Сучасні фітнес-технології» є створення цілісного уявлення про суть, специфіку та структуру занять із фітнес-технологій; озброєння студентів знаннями, уміннями та навичками методики побудови та проведення занять із фітнес-технологій у викладацькій та тренерській діяльності.

1.2. Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Сучасні фітнес-технології» є:

- розкриття історичних аспектів виникнення фітнес-технологій в світі та на Україні;
- визначення та розмежування основних термінів, які відносяться до понять тренування, здоров'я, загальний фітнес, фізичний фітнес, працездатність;
- ознайомлення із класифікацією фітнес-програм;
- розкриття змісту фітнес-технологій;
- озброєння знаннями з основ організації та методики проведення занять з фітнес-технологій з різними категоріями населення.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти набувають **компетентностей**:

Інтегральна компетентність: здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в хореографії (фітнес-індустрії), виконавській, педагогічній (тренерській) діяльності, що передбачає застосування певних теорій та методів хореографічного мистецтва (фітнесу) і характеризується комплексністю та невизначеністю умов

Фахові компетентності. Загально-професійні (базові):

1. Здатність використовувати базові знання фундаментальних наук в обсязі, необхідному для здійснення професійної діяльності.

2. Здатність використовувати основи теорії і практики хореографічного і музичного мистецтва (фізичної культури) в професійній діяльності, проектувати і здійснювати освітній процес у закладах культури, освіти і спорту.

3. Здатність до рефлексії, самовдосконалення і підвищення рівня професійної майстерності.

4. Здатність нести відповідальність за життя та здоров'я людини; розраховувати фізичне навантаження і пропагувати здоровий спосіб життя.

5. Здатність проектувати і проводити науково-дослідницьку та творчо-пошукову роботу.

6. Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків.

Спеціалізовано-професійні:

7. Здатність демонструвати достатньо високий рівень виконавської майстерності з урахуванням індивідуальних хореографічних і фізичних здібностей; злагоджено працювати в групі виконавців.

8. Здатність створювати танцювальний репертуар різного рівня складності (фітнес-комплекси різної функціональної спрямованості) відповідно до соціальних та культурних потреб суспільства та поставлених завдань.

9. Здатність виконувати обов'язки керівника хореографічного колективу (фітнес-тренера), розробляти навчально-методичні матеріали для здійснення хореографічного навчання (фітнес тренувань) в закладах культури (спорту) та освіти.

11.Здатність застосовувати традиційні і альтернативні інноваційні технології в галузі хореографії та фітнес індустрії.

12.Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Демонструвати такі **результати навчання:**

Знання:

ПРЗ 1. Здатність застосовувати базові знання, практичні навички організаційної, навчальної та творчої роботи керівника хореографічного колективу (фітнес-тренера).

ПРЗ 4. Здатність володіти знаннями про законодавчі та нормативно-правові акти з охорони праці, застосовувати галузеві програми поліпшення стану безпеки, гігієни праці та виробничого середовища.

Уміння:

ПРУ 2. Уміння розробляти і виконувати фітнес-комплекси різної функціональної спрямованості.

ПРУ 3. Уміння знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснювати комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизувати прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

ПРУ 5. Уміння застосовувати на практиці основні положення теорії і методики фізичного виховання для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп.

ПРУ 6. Уміння самостійно досліджувати наукову проблему в галузі хореографічного мистецтва (фітнес індустрії), писати наукову роботу відповідно до вимог, дискутувати і аргументувати власну позицію.

Комунікація:

ПРК 1. Здатність орієнтуватися в основних подіях, які відбуваються в Україні, в світовому мистецькому хореографічному просторі (фітнес індустрії), визначати і формулювати проблеми, вміти аналізувати їх, виражати власну думку, вирішувати спірні питання щодо особистісних переконань та етичних міркувань.

ПРК 2. Здатність використовувати знання професійного дискурсу, термінології свого фаху, джерел поповнення лексики української та іноземної мов; уміння спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, дотримуватися етики ділового спілкування; пояснювати фахівцям і нефахівцям інформацію, ідеї, проблеми, рішення у сфері хореографічного мистецтва (фітнес індустрії); аналізувати іншомовні джерела інформації для отримання даних та прийняття професійних рішень.

Автономність і відповідальність:

ПРАВ 1. Здатність якісно виконувати завдання професійної діяльності на основі інструкцій, методичних рекомендацій, встановлених норм, нормативів, технічних умов тощо.

ПРАВ 2. Здатність демонструвати готовність до освоєння нової професійної інформації за допомогою самоосвіти; представляти і оцінювати власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРАВ 3. Здатність визначати стратегічні цілі професійної діяльності, шукати новаторські ідеї для пропаганди хореографічного мистецтва, українських національних традицій та здорового способу життя.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться **360 годин / 12 кредити ECTS**.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Введення до курсу «Сучасні фітнес технології». Визначення поняття «фітнес», «загальний фітнес», «технологія», «фітнес технологія». Класифікація фітнес програм. Історичні аспекти виникнення фітнес-технологій в світі. Фактори, що впливають на розвиток нових фітнес систем у сучасних умовах. Вплив занять фітнесом на серцево-судинну систему. Вплив занять фітнесом на дихальну систему. Зміни, що відбуваються в нервовій системі під впливом фізичного навантаження. Вплив занять фітнесом на травну систему та принципи правильного харчування. Типи тілобудови та урахування їх під час побудови фітнес тренувань (індекс маси тіла, ЧСС тренувальне, ЧСС оздоровче).

Змістовий модуль 2. Структурно-функціональні зміни що відбуваються під впливом фізичних навантажень у м'язовому апараті.

Основні м'язові групи тіла людини. Зміни в м'язовому апараті що відбуваються під впливом динамічних навантажень. Зміни в м'язовому апараті, що відбуваються під впливом статичних навантажень. Зміст та визначення поняття DOMS. Найбільш розповсюджені вправи, які застосовуються під час фітнес тренування та та м'язи які забезпечують рух. Техніка виконання вправ – як необхідна умова ефективності фітнес тренування.

Змістовий модуль 3. Загальні основи розвитку аеробних можливостей.

Визначення поняття «витривалість». Фактори, від яких залежить прояв витривалості. Основні завдання розвитку витривалості. Види прояву витривалості. Засоби розвитку витривалості. Методи виховання витривалості. Методика та методичні особливості виховання загальної витривалості, силової витривалості. Виховання витривалості шляхом впливу на аеробні можливості людини.

Змістовий модуль 4. Фітнес технології аеробної спрямованості.

Визначення поняття «аеробний», «анаеробний». Фізіологічний механізм аеробного тренування. Визначення поняття «аеробіка» у широкому та вузькому значенні. Класифікація технології аеробної спрямованості: Аеробіка Купера, оздоровча ходьба, біг; класична аеробіка. Аеробіка К. Купера. 12-ти хвилинний тест ходьби та бігу. Оптимальний пульсовий режим під час тренування. МПК та взаємозв'язок з рівнем фізичної підготовленості. Фази побудови тренувальних занять по К. Куперу.

Змістовий модуль 5. Технології аеробної спрямованості із застосуванням додаткового обладнання.

Класифікація обладнання та інвентарю, який використовується у аеробіці. Типи тренажерних пристроїв циклічної дії. Технологія катання на роликових ковзанах. Методичні особливості побудови заняття зі сайклінгу. Методичні особливості навчання техніці виконання вправ на спінбайках, арбітреках, біговій доріжці, велотренажерах та на гребному тренажері. Структура побудови заняття на кардіодоріжці.

Змістовий модуль 6. Загальні основи класичної аеробіки.

Поняття аеробіка в узькому значенні. Фізіологічний ефект впливу занять аеробікою на організм. Історія виникнення та розвитку технології. Характеристика основних засобів, що використовуються у аеробіці. Базові кроки та рухи рук в аеробіці. Види переміщень під час заняття аеробікою. Побудова фітнес занять з аеробіки (без використання додаткового обладнання, з використанням додаткового обладнання). Зміст підготовчої, основної та заключної частини заняття. Музичний супровід, як головна умова проведення занять з аеробіки. Методика побудови та вивчення основної частини аеробного тренування. Методи створення з'єднань і комбінацій. Методи навчання та методичні прийоми в аеробіці. Контроль інтенсивності

на заняттях аеробної спрямованості. Вербальне та невербальне спілкування в аеробіці.

Змістовий модуль 7. Степ-аеробіка – сучасний напрямок у фітнес індустрії. Історія розвитку степ аеробіки. Вплив занять степ-аеробікою на організм тих, хто займається. Класифікація вправ, що застосовуються під час заняття, базові кроки, рухи руками. Організація занять зі степ-аеробіки. Методи збільшення навантаження. Типи занять та їх структура. Особливості побудови та зміст підготовчої частини заняття зі степ-аеробіки. Особливості побудови за зміст основної частини заняття. Особливості побудови та зміст заключної частини заняття зі степ-аеробіки. Основні рекомендації під час проведення занять зі степ аеробіки. Безпека занять під час застосування степу.

Змістовий модуль 8. Сучасні фітнес технології із застосуванням фітболу. Історична довідка розвитку фітбол-аеробіки. Види фітболів. Класифікація вправ з фітболом. Методичні особливості побудови занять із застосуванням фітболу. Вихідні положення, що застосовуються на заняттях. Основні вправи з фітболом. Техніка безпеки під час занять з фітболом.

Змістовий модуль 9. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості, та спрямовані на розвиток силової витривалості та корекції фігури. Загальні основи розвитку сили. Визначення поняття «сила», «силові здібності» людини, види сили. Фактори, від яких залежить прояв силових здібностей. Засоби розвитку силових здібностей. Загальні закономірності силових фітнес-занять. Методи виховання сили. Методика та методичні особливості виховання максимальної сили, силової витривалості. Контрольні вправи у фітнес індустрії для визначення розвитку силових здібностей.

Змістовий модуль 10. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості. Класифікація програм силової спрямованості та їх характеристика. Програма Каланетики, шейпінгу, слайд-аеробіки, тераробіки, застосування платформи BOSU, Памп, Суперстронг. Петлі TRX – сучасний напрямок у фітнесі. Структура побудови занять з каланетики, шейпінгу, тай-бо, слайд-аеробіки. террааеробіки, платформи BOSU, памп, суперстронг. Методика та методичні особливості побудови заняття з шейпінгу, каланетики тераробіки та ін.

Змістовий модуль 11. Загальні основи побудови заняття силової спрямованості за системою Бодібілдинг. Історична довідка розвитку бодібілдингу; основні засоби, що використовуються у бодібілдингу, поняття «пампінг»; тренування за системою «Джо Вейдера»; типи тілобудови й урахування їх під час складання тренувань; препарати, що застосовуються в процесі фітнес занять бодібілдингом. Методи побудови тренувальних занять з бодібілдингу. Методичні особливості проведення фітнес занять. Види повторень у бодібілдингу. Підбір вправ у залежності від мети заняття. Типи побудови силових занять у тренажерній залі.

Змістовий модуль 12. CrossFit – сучасний напрямок функціонального тренінгу у фітнес індустрії. Історична довідка розвитку CrossFit. Класифікація вправ, що застосовуються у тренуванні. Інвентар, що використовується під час заняття. Найбільш розповсюджені схеми, що застосовуються у CrossFit тренуванні. Основні закономірності складання комплексів. Структура та зміст частин тренувального заняття. Техніка безпеки при виконанні вправ за системою CrossFit.

Змістовий модуль 13. Технології «Body&Mind». Загальна характеристика Пілатесу. Історія розвитку. Засоби що використовуються у Пілатесі. Основні принципи тренування. Фізіологічні аспекти Пілатесу. Методи, що використовуються під час заняття. Методичні прийоми. Основи методики навчання вправам у Пілатесі.

Змістовий модуль 14. Фітнес програми спрямовані на досягнення координаційних здатностей та музично-ритмічних навичок. Координаційні здібності й основи виховання. Визначення поняття «координація», «спритність». Засоби виховання координаційних здібностей. Фактори, що впливають на прояв координаційних здібностей. Методичні підходи та методи виховання координаційних здібностей. Методика удосконалення просторової, часової та силової точності рухів. Контрольні вправи у сфері фітнес індустрії для виявлення рівня розвитку координаційних здібностей.

Змістовий модуль 15. Фітнес програми III категорії спрямовані на досягнення координаційних здібностей. Класифікація технологій координаційної спрямованості. Види технологій танцювальної спрямованості, джаз-аеробіка, хіп-хоп аеробіка. Координаційна доріжка, її види. Структура побудови заняття із застосуванням координаційної доріжки. Структура побудови заняття із різних видів танцювальної аеробіки. Побудова заняття з використанням координаційної доріжки.

Змістовий модуль 16. Фітнес-програми спрямовані на досягнення гнучкості та релаксації. Основи виховання гнучкості. Гнучкість – як фізична якість людини. Визначення поняття гнучкість. Види гнучкості. Фактори, що впливають на прояв гнучкості. Методи розвитку гнучкості. Засоби розвитку гнучкості. Методи виховання гнучкості. Методика та методичні особливості виховання гнучкості. Контрольні вправи у фітнес індустрії для визначення розвитку гнучкості.

Змістовий модуль 17. Фітнес програми IV категорії спрямовані на досягнення гнучкості. Класифікація фітнес програм спрямованих на розвиток гнучкості. Історія розвитку стретчингу. Засоби стретчингу. Вправи, що використовуються у стретчингу. Стретчинг та методика його проведення. Зміст та побудова заняття з стретчингу. Контроль навантаження під час занять. Комплекси вправ зі стретчингу.

Змістовий модуль 18. Ментальні види фітнесу. Історія розвитку та виникнення йоги. Фізіологічний вплив занять йогою. Показання та протипоказання до занять. Методика виконання вправ з йоги. Методичні

прийоми виконання дихальних вправ хатха-йоги. Основні асани. Комплекси вправ. Методичні рекомендації щодо виконання вправ особам, що мають порушення у стані здоров'я.

Змістовий модуль 19. Фітнес-програми засновані на видах рухової активності на воді. Плавання та його значення. Класифікація фітнес програм заснованих на оздоровчих заняттях на воді. Особливості проведення фітнес тренування на воді. Фітнес програми на воді та методика їх проведення. Структура побудови заняття та особливості їх проведення. Гідроаеробіка. Методика складання та проведення комплексів з гідроаеробіки.

Змістовий модуль 20. Фітнес-програми, засновані на східних оздоровчих рухових системах. Історична довідка розвитку східних оздоровчих систем. Класифікація технологій заснованих на східних оздоровчих системах. Загальна характеристика основних оздоровчих видів єдиноборств (тай-бо, ки-бо, бокс-аеробіка, кара-Т-робіка, кикс-аеробіка). Методика проведення занять. Структура та зміст заняття. Техніка безпеки під час проведення занять заснованих на оздоровчих видах єдиноборств. Контроль інтенсивності фізичних навантажень в процесі проведення занять з використанням технологій заснованих на оздоровчих видах єдиноборств.

Змістовий модуль 21. Особливості проведення та контроль фітнес тренувань з особами різного віку і статі. Методика фітнес тренування осіб зрілого віку. Методика фітнес занять з людьми похилого та старшого віку. Особливості методики фітнес тренування жінок. Фізичний стан – основа програмування фітнес занять. Методи первинного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні. Методи оперативного-поточного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять. Самоконтроль рівня фізичного стану.

Змістовий модуль 22. Загальні основи підготовки фахівців з фітнесу. Підготовка фахівців з фітнесу і рекреації в Україні та за кордоном. Кваліфікаційні вимоги до фахівців. Методичні особливості організації та проведення занять з фітнесу. Діяльність фітнес-тренера. Якості, якими повинен володіти фітнес-тренер. Знання та вміння фітнес-тренера.

Змістовий модуль 23. Основні аспекти харчування та визначення антропометричних показників. Основні продукти харчування та їх значення. Значення дієтичного харчування. Рекомендації, щодо корекції ваги та її контролю. Харчування, рухова активність та ліпіди. Кількість та співвідношення білків, жирів та вуглеводів на різних етапах фітнес тренування. Оцінка фізичного стану. Антропометрія. Визначення прокольних розмірів тіла. Визначення поперечних розмірів тіла. Визначення об'ємів тіла. Визначення товщини шкіро-жирових складок. Визначення ідеальних пропорцій. Тип тілобудови, основні типи тілобудови жінок. Оцінка функціонального стану. Оцінка фізичної підготовленості. Контроль та самоконтроль за фізичним станом.

Змістовий модуль 24. Витрати енергії при різних видах рухової активності. Способи вимірювання витрати енергії. Одиниці вимірювання витрати енергії. Формули для оцінки витрат енергії при різних видах діяльності. Енергетичні потреби широко використовуваних видів рухової активності. Калорійна вартість ходьби і бігу на один км. Витрата енергії при інших видах діяльності. Визначення витрати енергії без допомоги рівнянь. Фактори навколишнього середовища. Управління та керівництво фітнес програмами. Розробка перспективної мети. Управління персоналом. Розробка ефективних програм. Скринінг учасників фітнес-програм. Розробка бюджету. Ефективне спілкування. Оцінка фітнес програм. Оцінка якості фітнес програм.

3. Рекомендована література

Базова

1. . Лисицкая Т.С. Аэробика: Частные методики: в 2 - х т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – Т. 2. – 2002. – 216 с.
2. . Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с
3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : [учеб. пособие для студентов высш. и сред. спец. учеб. заведений физ. культуры] / ред. Е.Б.Мякинченко, М.П.Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002.– 304 с.
4. Базова аеробіка з методикою викладання: [методич. реком. для студентів факультету фізичного виховання, вчителів фізичної культури та інструкторів аеробіки / уклад.: О.Є. Черненко, С.М. Кокарева, Б.В. Кокарев]. – Запоріжжя: ЗДУ, 2004. – 40 с.
5. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учебное пособие. – Спб.: изд-во Спбгуэф, 2010. – 228 с.
6. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) [Текст] : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова ; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. — 2-е изд., перераб. и доп. — Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. —284 с.
7. Ким Н. К. Фитнес: учеб./ Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.
8. Кокарев Б.В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: Навчально-методичний посібник з розділу навчальної дисципліни “Аеробіка” для студентів факультету фізичного виховання / Б.В. Кокарев, О.Є. Черненко, О.А. Гордейченко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 67 с.
9. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с., ил.
10. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: [учебно-методическое пособие] / Е.С. Крючек. – М. – 2001. – с. 8 – 9.

11. Кузнецов А. Ю. Анатомия фитнеса / А. Ю. Кузнецов.– 3-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 224 с.
12. Лисицкая Т.С. Система подготовки специалистов по аэробике / Т.С. Лисицкая, А.В. Кувшинникова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 12. – С. 34 – 38.
13. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум / уклад. : В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. – К. : НАУ, 2013. – 52 с
14. Хоули Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. – К.: “Олимпийская литература”, 2004. – 375с.

Допоміжна

1. Анатомія та фізіологія / Під ред. Я.І.Федонюка. - К. : Либідь, 2001.-700 С.
2. Любимова Г. И. Оздоровительный фитнес в профилактике позвоночника и коррекции нарушений осанки : [учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 032101 "Физическая культура и спорт"] / Г. И. Любимова. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2008 . – 169 с.
3. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика : [учеб. для вузов физ. культуры] / Ю. В. Менхин; А. В. Менхин.– Ростов-на-Дону: Феникс, 2002 . – 384 с.
4. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж.Х.Уилмор, Д.Л.Костилл. - Київ: Олимпийская литература, 1997. - 503 с.
5. Физиология мышечной деятельности: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. Я.М.Коца. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 347 с.
6. Функціональна анатомія: підручник для студентів навчальних закладів з фізичного виховання і спорту III та IV рівнів акредитації / За редакцією Я.І.Федонюка, Б.М.Мицкана. - Тернопіль: Навчальна книга. - Богдан, 2007. - 2007. — 552.с.
7. Чижик В.В. Спортивна фізіологія: навч. посібник для студентів / В.В.Чижик. - Луцьк: ПВД «Твердиня», 2011. - 256 с.

Інформаційні ресурси

1. www.bdpu.org (сайт БДПУ, library)

4.Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік, екзамен, курсова робота.

5.Засоби діагностики успішності навчання: усні опитування, стандартизовані тести, презентації власно створених комбінацій вправ, хореографічних зв'язок, комплексів вправ тренувальних занять за кожною темою, індивідуальні проекти.