

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного виховання,
здоров'я та туризму

М.В. Маліков

«_____» 202_____

Фізичне виховання: аеробіка

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

підготовки бакалаврів усіх спеціальностей та освітніх програм

Укладач: Літвінова-Головань Ольга Павлівна, старший викладач

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № 1 від "09" вересня 2020р.

Завідувач кафедри

В.О. Горбуля
(ініціали, прізвище)

Ухвалено науково-методичною радою
факультету фізичного виховання, здоров'я
та туризму

Протокол № _____ від "____" _____ 202_____ р.

Голова науково-методичної ради
факультету фізичного виховання, здоров'я
та туризму

В.В. Дорошенко
(ініціали, прізвище)

Погоджено
з навчально-методичним відділом

О.В. Микитас
(ініціали, прізвище)

2020 р

1. Опис навчальної дисципліни

1	2	3	
Галузь знань, спеціальність, освітня програма рівень вищої освіти	Нормативні показники для планування і розподілу дисципліни на змістові модулі	Характеристика навчальної дисципліни	
		очна (денна) форма здобуття освіти	заочна (дистанційна) форма здобуття освіти
Розроблено для бакалаврів усіх спеціальностей та освітніх програм	Кількість кредитів – 3		
	Загальна кількість годин –90	Семестр:	
		2 -й	
	*Змістових модулів –4	-	-
		Практичні	
	Кількість поточних контрольних заходів – 4	28 год.	28 год.
		Самостійна робота	
62 год.		62 год.	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання курсу «Фізичне виховання: аеробіка» є розвиток рухових якостей, забезпечення рухової активності, фізичної підготовленості та підвищення працездатності організму студентів засобами оздоровчої аеробіки.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни курсу «Фізичне виховання: аеробіка» є:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного розвитку організму, орієнтація на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, прагнення до регулярних занять фізичними вправами та спортом;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок з оздоровчої рухової активності, збереження й зміцнення здоров'я;
- набуття бази рухових вмінь та навичок, забезпечення загальної фізичної підготовленості.

Заплановані робочою програмою результати навчання та компетентності	Методи і контрольні заходи
1	2
<p>Розуміти і враховувати соціальні, етичні, економічні аспекти, вимоги охорони праці, виробничої санітарії, пожежної безпеки під час професійної діяльності</p> <p>Змістове наповнення курсу, що викладається на практичних заняттях та засвоюється студентом під час самостійної роботи, забезпечує набуття компетентностей:</p> <p>Здатність до роботи в команді, мотивування людей та до міжособистісної взаємодії.</p> <p>Здатність здійснення безпечної діяльності та прагнення до збереження навколишнього середовища.</p> <p>Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя</p>	<p>Спостереження – здійснюється викладачем під час практичних занять. Цей метод дає відомості про рівень знань, умінь і набутих навичок студента, його працездатність та самостійність.</p> <p>Усний контроль – міститься з відповідей студентів на питання викладача на заняттях, заліку. Застосовуються індивідуальні та фронтальні опитування.</p> <p>Письмовий контроль дозволяє глибоко та ефективно перевірити знання студентів. При письмовому опиті використовуються тести. Основними формами письмового опиту є домашні, самостійні та контрольні роботи.</p> <p>Практичний метод контролю має на меті перевірити практичні вміння, навички студентів, здатність використовувати знання при вирішенні конкретних задач. Основними формами практичного методу є тестування фізичної та техніко-тактичної підготовленості студентів. Облік успішності ведеться у формі заліку у терміни, встановлені навчальним планом.</p>

Міждисциплінарні зв'язки.

При вивченні курсу «Фізичне виховання: аеробіка» матеріалу базується на знаннях, отриманих під час вивчення таких дисциплін, як: біологія, анатомія людини, фізична культура (шкільної підготовки), фізичне виховання.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Загальна фізична підготовка.

Програма модулю формує у студентів уявлення про вплив фізичного виховання на всебічний розвиток людини. Формує теоретичні знання та практичні здібності (уміння та навички) щодо засобів загальної фізичної підготовки та способів її застосування у повсякденному житті.

Змістовий модуль 2. Базова аеробіка. Танцювальні комплекси базової аеробіки.

Програма модулю спрямована на формування теоретичних знань та практичних здібностей (умінь і навичок) із базової аеробіки, роботи з

м'язовими групами, видів силових тренувань, стретчингу, складання комплексів танцювальних вправ та їх впливу на розвиток основних рухових якостей студентів.

Змістовий модуль 3. Степ-аеробіка. Танцювальні комплекси степ-аеробіки.

Програма модулю спрямована на формування теоретичних знань та практичних здібностей (умінь і навичок) зі степ-аеробіки, складання комплексів танцювальних вправ, розвиток основних рухових якостей та координаційних здібностей.

Змістовий модуль 4. Оздоровча аеробіка та фітнес.

Програма модулю спрямована на формування теоретичних знань та практичних здібностей (умінь і навичок) з різних видів аеробіки та фітнес програм, як засобів оздоровчої рухової активності студентів.

4. Структура навчальної дисципліни

Змістовий модуль	Усього годин	Аудиторні (контактні) години					Самостійна робота, год	
		Усього годин	Лекційні заняття, год		Семінарські/ Практичні /Лабораторні заняття, год			
			о/дф.	з/дист ф.	о/д ф.	з/дист ф.	о/д ф.	з/дист ф.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	15	6/6	-	-	6	6	9	9
2	15	8/8	-	-	8	8	7	7
3	15	6/6	-	-	6	6	9	9
4	15	8/8	-	-	8	8	7	7
Усього за змістові модулі	60	28/28	-	-	28	28	32	32
Підсумковий семестровий контроль	30	-	-	-	-	-	30	30
Загалом	90							

У випадку, якщо епідеміологічна ситуація в регіоні погіршиться і будуть застосовані карантинні заходи, навчання проходить з елементами дистанційних форм (moodle, zoom).

5. Теми практичних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин	
		о/д ф.	з/дист ф.
1	2	3	4
1	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) загальної фізичної підготовки	2	2
1	Види вправ на заняттях з фізичного виховання	2	2
2	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з базової аеробіки. Розвиток координаційних здібностей.	2	2
2	Основні кроки танцювальних вправ з базової аеробіки. Розвиток сили м'язів ніг.	2	2
2	Танцювальні зв'язки базової аеробіки на 32 рахунки. Розвиток спритності	6	6
3	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) зі степ-аеробіки. Розвиток сили м'язів спини.	2	2
3	Основні танцювальні кроки степ-аеробіки. Розвиток м'язів рук.	2	2
4	Танцювальні зв'язки базової аеробіки на 32 рахунки. Розвиток гнучкості.	6	6
4	Колове тренування.	2	2
4	Аеробіка з фітболами. Розвиток гнучкості.	2	2
Разом		28	28

6. Теми самостійної роботи

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин	
		о/д ф.	з/дист ф.
1	2	3	4
1	Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання в умовах різних спортивних залів та майданчиків	2	2
1	Гігієна фізичного виховання	4	4
1	Оздоровчі види фізичного виховання	2	2
1	Методи контролю самопочуття на заняттях з фізичного виховання	4	4
2	Складання комплексів вправ для підготовчої частини заняття з аеробіки	6	6
2	Вивчення танцювальних зв'язок із базової аеробіки	8	8
2	Комплекси вправ різної спрямованості на заняттях з аеробіки.	4	4
2	Вивчення танцювальних зв'язок зі степ-аеробіки	4	4
3	Види фітнес програм	2	2
3	Комплекси вправ зі стретчингу	4	4
3	Комплекси вправ із пілатесу	4	4
3	Профілактика спортивного травматизму	4	4
4	Методика проведення заняття з оздоровчої та степ-аеробіки	4	4
4	Підготовка танцювальних комплексів з оздоровчої та степ-аеробіки	8	8
Разом		62	62

7. Види і зміст поточних контрольних заходів *

№ змістового модуля	Вид поточного контрольного заходу	Зміст поточного контрольного заходу
1	2	3
1	Експрес-тестування	5 питань за темами 1 модулю: 1) які види фітнес-програм ви знаєте? (студент повинен назвати не менше 3-х видів) 2) Назвіть визначення поняття «здоров'я»? 3)Що таке «здоровий спосіб життя»? 4) Які види шиккування ви знаєте? (студент повинен назвати не менше 2-х видів шиккування) 5) Що таке «фізична підготовка»?
	Показ на оцінку загально організуючих вправ	Студент має назвати и показати стійки, положення тіла, положення рук.
Усього за ЗМ 1 контр. заходів	2	2
2	План-конспект	Студент має скласти комплекс вправ силового блоку заняття з базової аеробіки.
	Технічні вправи	Студент має назвати і показати основні кроки базової аеробіки
Усього за ЗМ 2 контр. заходів	2	2
3	1. План-конспект.	Студент має скласти комплекс вправ силового блоку заняття з степ-аеробіки.
	Технічні вправи	Студент має назвати і показати основні кроки степ-аеробіки
Усього за ЗМ 3 контр. заходів	2	2
4	План-конспект	Студент має підготувати комплекс вправ силової підготовки або стречингу, який містить не менше 5 вправ.
	1	1
Усього за змістові модулі контр. заходів	7	7

8. Підсумковий семестровий контроль***

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу
1	2	3
	1) Опитування	1) Питання для підготовки: 1. Що таке аеробіка? 2. Хто є автором програм тренувань з базової аеробіки. 3. Назвіть методи контролю самопочуття на заняттях з аеробіки. 4. Назвіть види оздоровчої аеробіки. 5. Назвіть 4 види фітнес програм.
	2) Танцювальні зв'язки.	2) Студент виконати самостійно танцювальні зв'язки базової та степ-аеробіки на 32 рахунки під музичний супровід.
	Контрольні нормативи	Утримання положення «планка» протягом 1 хвилини
		Піднімання тулуба в положення сидячи з положення лежачи на спині (кількість за хвилину)
		Піднімання тулуба з положенні лежачи на животі (м'язи спини) (кількість)
		Згинання рук в упорі лежачи (кількість)
		Присідання (кількість за хвилину)

9. Рекомендована література

Основна:

1. Гришко Ю. Розвиток і вдосконалення фізичних якостей студентів на практичних заняттях з фізичного виховання. Навчальний посібник. – Запоріжжя, 2012. – 88 с.
2. Гурєєва А. Фізичне виховання: теоретичний розділ: навчальний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр». Запоріжжя, 2012. – 70 с.
3. Нерушенко Є. Аеробіка: Методичні рекомендації для студентів 1-4 курсів усіх спеціальностей Запоріжжя: ЗНУ, 2010. – 41 с
4. Рибалка О. Фізичне виховання: рухливі ігри: методичні рекомендації для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / О. Рибалка, А. Гурєєва, В.Горбуля, Т.Іваненко. Запоріжжя, 2013. – 49 с.
5. Синюгіна М., Літвінова-Головань О., Царенко К. Щоденник з фітнесу : наук.-практ. посіб. для студ. вищ. навч. закл., напрям підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини», «Туризм» / М. Синюгіна, О. Літвінова-Головань, К. Царенко. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. 104 с.

Додаткова:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаков. – 2006. 304 с.
2. Фізичне виховання: використання фізичної культури під час праці та відпочинку з елементами нетрадиційних систем оздоровлення: метод. вказівки до самостійної роботи.
3. Іванова Г. Валеологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентів у вищих технічних закладах освіти: Навч. посіб.; Волин. держ. техн. ун-т. Луцьк, 1999. 80 с.
4. Крючек Е. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. М.: «Терра-Спорт», «Олимпия-Пресс», 2001. 64 с.
5. Литовченко Г. Пошук шляхів, засобів і методів підвищення рухової активності студентів в процесі навчання. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2004. № 22. С. 23-29.
6. Мухін В. Валеологічні аспекти впливу рухової активності на організм людини. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2001. № 13. С. 6-11.

Інформаційні джерела:

1. Положення П»ро порядок реалізації права на академічну мобільність. Постанова КМУ № 579 від 12.08. 2015р. URL: https://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47672/
2. Положення «Про порядок організації вибору навчальних дисциплін (спеціалізації). Запорізький національний університет. URL: <https://www.znu.edu.ua/pidrozdily/navchviddil/poryadok-viboru-distiplin.pdf>
3. Положення «Про затвердження плану заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація” на 2019 рік Кабінет Міністрів України, розпорядження № 541-р від 26 липня 2018 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/541-2018-%D1%80>
4. Положення «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація», Указ Президента України від 09.02.2016. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
5. Система електронного обучения и тестирования Moodle: обзор возможностей.

URL: <https://www.ispring.ru/elearning-insights/moodle>

6. Спецкурс «Секція спортивного вдосконалення (спортивно-розважальна анімація)» / О. Літвінова-Головань. Офіційний сайт ЗНУ: СЕЗН Moodle. URL: <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=9583>

7. Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека імені О.М. Горького. URL: <http://zounb.zp.ua/>

8. Наукова бібліотека Запорізького національного університету. URL: <http://library.znu.edu.ua/>

9. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. URL: www.nbuv.gov.ua

10. Теорія та методика фізичного виховання / науково-методичний журнал. URL: <http://www.tmfv.com.ua/>

11. Физическое воспитание студентов / научный журнал. URL: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/phvsts/index.html