

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного виховання



НАВЧАЛЬНО-СПОРТИВНА СЕКЦІЯ З АЕРОБІКИ

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ, ЩО ЗАБЕЗПЕЧУЄ РУХОВУ
АКТИВНІСТЬ ТА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ**

підготовки бакалаврів
(назва освітнього ступеня)

за освітніми програмами:

Економічна кібернетика, Фінанси і кредит, Облік і аудит, Маркетинг, Міжнародна економіка, Управління персоналом і економіка праці; Біологія, Хімія, Екологія та охорона навколишнього середовища, Лісове і садово-паркове господарство; Переклад, Мова та література (російська, українська, іспанська, французька, німецька, англійська); Журналістика, Видавнича справа та редагування, Реклама і зв'язки з громадськістю; Математика, Прикладна математика, Інформатика, Програмна інженерія; Соціальна педагогіка, Психологія, Театральне мистецтво, Дизайн; Соціологія, Соціальна робота, Політологія, Філософія; Фізика, Прикладна фізика; Історія, Країнознавство; Правознавство; Менеджмент, Підприємництво, торгівля та біржова діяльність; Туризм, Готельно-ресторанна справа.

Укладачі: Петрова Галина Михайлівна, ст. викладач
Шептій Єлизавета Василівна, викладач

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № 1 від “31” 08 2017 р.
В. о. зав. кафедри фізичного виховання

_____ В.О. Горбуля

Ухвалено науково-методичною радою
факультету фізичного виховання

Протокол № _____ від “ _____ ” _____ 2017 р.
Голова науково-методичної ради
факультету фізичного виховання

_____ В.О. Голець

2017 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти,	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів -		Вибіркова	
Загальна кількість годин – 52 години		Рік підготовки:	
		1-й	
Тижневих аудиторних годин для денної форми навчання: – 4 години	Рівень вищої освіти: бакалаврський	Практичні, семінарські	
		52 год.	
			Вид контролю: тестування

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Навчально-спортивна секція з аеробіки» є розвиток рухових якостей, забезпечення рухової активності, фізичної підготовленості та підвищення працездатності організму студентів.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Навчально-спортивна секція з аеробіки» є:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, орієнтація на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, зберігання і зміцнення здоров'я;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної фізичної підготовленості.

Згідно з вимогами студенти повинні **знати:**

- методи самоконтролю за станом свого організму у покої та під час фізичного навантаження;
- засоби перевірки й оцінки головних рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість);
- засоби і методи відновлення й підвищення фізичної й розумової працездатності;
- основи профілактики спортивного травматизму та заборонені вправи на заняттях з аеробіки.

вміти:

- самостійно складати й виконувати комплекси вправ з аеробіки;
- здійснювати самоконтроль в процесі занять аеробікою;
- розуміти і користуватися аеробною термінологією в процесі зайняття;
- застосовувати засоби і методи аеробіки з метою оздоровлення і фізичного вдосконалення;
- дозувати фізичне навантаження у відповідності до рівня свого фізичного стану, функціональних можливостей;
- виконувати практичні нормативи по оцінці фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності);
- вміти застосовувати придбані знання на заняттях аеробікою для попередження стомлення, підвищення працездатності;
- використовувати власний досвід фізкультурної діяльності для складання індивідуальної програми занять для підвищення своїх функціональних, рухових можливостей та корекції вад статури.

Міждисциплінарні зв'язки: при вивченні курсу «Навчально-спортивна секція з аеробіки» викладення матеріалу базується на знаннях, отриманих під час вивчення таких дисциплін: анатомія людини; біологія (шкільний курс), педагогіка; психологія.

3. Програма навчальної дисципліни

Розділ 1. Розвиток фізичних якостей засобами базової аеробіки, степ-аеробіки та аеробіки з предметами.

Тема 1. Елементи базової аеробіки.

Основні кроки базової аеробіки. Танцювальна зв'язка на 32 рахунки. Комплекси вправ на розвиток та укріплення м'язів тулуба, верхніх та нижніх кінцівок.

Тема 2. Елементи степ-аеробіки.

Техніка виконання основних кроків степ-аеробіки. Танцювальна зв'язка на 32 рахунки. Комплекси вправ на розвиток та укріплення м'язів тулуба, верхніх та нижніх кінцівок.

Тема 3. Сприяння розвитку м'язів тулуба, верхніх та нижніх кінцівок вправами з гантелями.

Техніка виконання вправ з гантелями. Комплекси вправ на укріплення та розвиток м'язів тулуба, верхніх та нижніх кінцівок.

Тема 4. Сприяння розвитку м'язів тулуба, верхніх та нижніх кінцівок вправами з гімнастичною палкою.

Техніка виконання вправ з гімнастичною палкою. Вихідні положення та хват. Комплекси вправ на укріплення та розвиток м'язів тулуба, верхніх та нижніх кінцівок.

Тема 5. Сприяння розвитку м'язів тулуба, верхніх та нижніх кінцівок засобами колового тренування.

Колове тренування, особливості занять. Комплекси вправ на укріплення та розвиток м'язів тулуба, верхніх та нижніх кінцівок.

Тема 6. Сприяння розвитку м'язів тулуба, верхніх та нижніх кінцівок засобами інтервального тренування.

Інтервальне тренування, особливості занять. Комплекси вправ на укріплення та розвиток м'язів тулуба, верхніх та нижніх кінцівок.

Тема 7. Тестування фізичної підготовленості.

Виконання практичних тестів та нормативів.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви тематичних розділів і тем	Кількість годин				
	денна форма				
	усього	у тому числі			
л		с/п	лаб.	сам.р.	
1	2	3	4	5	6
Розділ 1. Розвиток фізичних якостей засобами базової аеробіки, степ-аеробіки та аеробіки з предметами.					
Тема 1. Елементи базової аеробіки.	12		12		
Тема 2. Елементи степ-аеробіки.	12		12		
Тема 3. Сприяння розвитку м'язів тулуба, верхніх та нижніх кінцівок вправами з гантелями.	6		6		
Тема 4. Сприяння розвитку м'язів тулуба, верхніх та нижніх кінцівок вправами з гімнастичною палкою.	6		6		
Тема 5. Сприяння розвитку м'язів тулуба, верхніх та нижніх кінцівок засобами колового тренування.	6		6		
Тема 6. Сприяння розвитку м'язів тулуба, верхніх та нижніх кінцівок засобами інтервального тренування.	6		6		
Тема 7. Тестування фізичної підготовленості.	4		4		
Разом за розділом 1	52		52		
Усього годин	52		52		

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Інструктаж з техніки безпеки у залах ЗНУ. Самоконтроль. Основні кроки базової аеробіки. Комплекс вправ на розвиток фізичних	2

	якостей.	
2	Основні кроки базової аеробіки. Комплекс вправ на розвиток фізичних якостей. Комплекс вправ на відновлення.	2
3	Основні кроки степ-аеробіки. Комплекс вправ на розвиток фізичних якостей. Комплекс вправ на відновлення та гнучкість.	2
4	Основні кроки степ-аеробіки. Комплекс вправ на розвиток фізичних якостей. Комплекс вправ на відновлення.	2
5	Вивчення танцювальної зв'язки на 32 рахунки з базової аеробіки. Комплекс вправ на розвиток фізичних якостей.	2
6	Вивчення танцювальної зв'язки на 32 рахунки степ-аеробіки. Комплекс вправ на розвиток фізичних якостей.	2
7	Комплекс вправ з гантелями.	2
8	Комплекс вправ з гімнастичною палкою на укріплення м'яз плечового поясу, рук, спини (Upper Body).	2
9	Колове тренування (комплекс вправ на укріплення м'язів ніг і пресу (ABT)).	2
10	Інтервальне тренування (комплекс вправ на укріплення м'язів всього тіла (Super Sculpt)).	2
11	Вивчення зв'язки базової аеробіки на 32 рахунки з рухами рук. Комплекс вправ на розвиток фізичних якостей. Комплекс вправ на відновлення.	2
12	Вивчення зв'язки степ-аеробіки на 32 рахунки з рухами рук. Комплекс вправ на розвиток фізичних якостей. Комплекс вправ на відновлення та гнучкість.	2
13	Комплекс вправ з гантелями на укріплення м'яз плечового поясу, рук, спини (Upper Body).	2
14	Комплекс вправ з гімнастичною палкою на укріплення м'язів всього тіла (Super Sculpt).	2
15	Колове тренування (комплекс вправ на укріплення м'язів черевного пресу (TABS)).	2
16	Інтервальне тренування (комплекс вправ на укріплення м'язів всього тіла (Super Sculpt)).	2
17	Танцювальна зв'язка базової аеробіки на 32 рахунки з рухами рук. Комплекс вправ на розвиток фізичних якостей. Комплекс вправ на відновлення.	2
18	Танцювальна зв'язка степ-аеробіки на 32 рахунки з рухами рук. Комплекс вправ на розвиток фізичних якостей. Комплекс вправ на відновлення та гнучкість.	2
19	Комплекс вправ з гантелями.	2
20	Комплекс вправ з гімнастичною палкою на укріплення м'язів всього тіла (Super Sculpt).	2
21	Колове тренування (комплекс вправ на укріплення м'яз плечового поясу, рук, спини (Upper Body)).	2
22	Інтервальне тренування (комплекс вправ на укріплення м'язів всього тіла (Super Sculpt)).	2
23	Танцювальна зв'язка базової аеробіки на 32 рахунки з рухами рук. Комплекс вправ на розвиток фізичних якостей. Комплекс вправ на відновлення.	2
24	Танцювальна зв'язка степ-аеробіки на 32 рахунки з рухами рук. Комплекс вправ на розвиток фізичних якостей. Комплекс вправ на відновлення та гнучкість.	2

25-26	Виконання практичних тестів та нормативів з фізичної підготовленості.	4
Разом		52

6. Види контролю.

Тестування фізичної підготовленості

- до виконання вимог державного тестування фізичної підготовленості допускаються студенти, що відвідали не менше 60% практичних занять та які не мають на час тестування гострих захворювань та добре себе почувають!

Тестові завдання	БАЛИ				
	5	4	3	2	1
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	25	21	18	15	10
Піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині руки за головою (кількість разів)	60	50	40	30	25
Стрибки через скакалку за 30 секунд (кількість разів)	90	85	80	75	70
Піднімання тулуба з положення лежачи на животі з гімнастичною палкою (кількість разів)	45	40	35	30	25
Гнучкість: нахил вперед сидячи (см)	20	18	16	9	5

7. Рекомендована література

Основна:

1. Аеробіка: методичні рекомендації для студентів 1-4 курсів усіх спеціальностей / Є.В. Нерушенко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2010. – 41 с.
2. Буренко М.С. Фізичне виховання: деякі аспекти методики розвитку рухових якостей: навчально-методичний посібник для студентів I-IV курсів усіх спеціальностей / М.С. Буренко, А.М. Гурєєва, І.С. Донченко, О.П. Літвінова. – Запоріжжя: ЗНУ, 2010. – 84 с.
3. Влияние занятий аэробикой на физическое состояние организма студентов: методические разработки / О.П. Кузнецова, Н.В. Шамшина, Е.В. Голякова. – Тамбов, 2011. – 24 с.
4. Гурєєва А.М. Фізичне виховання: теоретичний розділ: навчальний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / А.М. Гурєєва. – Запоріжжя: ЗНУ, 2012. – 70 с.
5. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. Учебное пособие. – Волгоград, 2004. – 124 с.

6. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учеб. пособие / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград, 2005. – 284 с
7. Зайцева Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г.А. Зайцева, О.А. Медведева. – Москва, 2007. – 104 с.
8. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К., 2008. – 198 с.
9. Кокарев Б.В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навчально-методичний посібник з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка» / Б.В. Кокарев, О.Є. Черненко, О.А. Гордейченко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 67 с.
10. Лисицкая Т.С. Аэробика: в 2 т. Т. 1: Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М., 2002. – 232 с.
11. Лисицкая Т.С. Аэробика: в 2 т. Т. 2: Частные методики / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М., 2002. – 215 с.
12. Самоконтроль і самомасаж на заняттях із фізичного виховання: методичні вказівки для студентів спеціального медичного відділення / С.В. Науменко, Ю.А. Гришко. – Запоріжжя: ЗДУ, 2003. – 27 с.
13. Фізичне виховання: гнучкість та методика її розвитку: навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / Г.О. Єсіонова, Є.В. Нерушенко, Г.І. Кушнір. – Запоріжжя: ЗНУ, 2012. – 70 с.

Додаткова:

1. Воспитание физических (двигательных) качеств как основа разносторонней физической подготовки в ВУЗах: учебное пособие для преподавателей физического воспитания и студентов высших учебных заведений. / Э.Ю. Дорошенко, С.Е. Барский, Н.Л. Барская, О.К. Панчишная, А.М. Гуреева. – Запорожье: ЗГУ, 2004. – 172с.
2. Гордейченко О.А. Степ-аеробіка: методичні рекомендації з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка» для студентів факультету фізичного виховання / О.А. Гордейченко, О.Є. Черненко, А.М. Гуреева. – Запоріжжя: ЗНУ, 2008. – 38 с.
3. Гуреева А.М. Фізичне виховання: організація і методика проведення самостійних занять: навчально-методичний посібник для студентів I - IV курсів усіх спеціальностей / А.М. Гуреева, Т.В. Іваненко, Г.М. Петрова. – Запоріжжя: ЗНУ, 2008. – 56с.
4. Дневник здоровья: методические рекомендации / А.М. Гуреева. – Запорожье: «ДИВО», 2010. – 93 с.
5. Іваненко Т.В. Термінологія оздоровчої діяльності студенток: навч. посібник / Т.В. Іваненко, С.Ю. Путров. – К., 2010. – 106 с.
6. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К., 2010. – 248 с.

7. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей: учебное пособие. – Донецк, 2005. – 290с.
8. Травин Ю.Г. Круговая тренировка в общей , всесторонней тренировке: учебное пособие. – М., 1993. – 46 с.
9. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г.С. Туманян. – М., 2009. – 336 с.
10. Фізичне виховання: загальнорозвивальні та оздоровчі вправи: методичні рекомендації для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / Т.В. Іваненко, А.М. Гурєєва, О.І. Рибалка, Г.М. Петрова, М.В. Ткаченко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 49 с.
11. Фізичне виховання: організація і методика проведення оздоровчих вправ / Т.В. Іваненко, Г.М. Петрова, М.В. Голованов. – Мелітополь, 2012 – 92 с.
12. Фізичне виховання: ритмічна гімнастика: методичні вказівки для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / С.Г. Жестков, К.В. Лукоянова, В.І. Харченко, І.В. Ткачов. – Запоріжжя, 2012. – 44 с.
13. Фізичне виховання: розвиток фізичних якостей: методичні рекомендації для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» усіх напрямів підготовки / Ю.А. Гришко, Є.В. Шептій, В.О. Пономарев. – Запоріжжя, 2014. – 40 с.
14. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., 2003. – 528 с.

Інформаційні ресурси

1. Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека імені О.М. Горького [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://zounb.zp.ua/>
2. Наукова бібліотека Запорізького національного університету [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://library.znu.edu.ua>
3. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського [Електронний ресурс] www.nbuv.gov.ua
4. Теорія та методика фізичного виховання / науково-методичний журнал [Електронний ресурс] – Режим доступу до журн. <http://www.tmfv.com.ua/>
5. Физическое воспитание студентов / научный журнал [Электронный ресурс] – Режим доступа к журн. http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/phvsts/index.html

Погоджено *Лев Мичишська О.В.*
 відділ з навчальної роботи
 «16» вересня 2016

