



## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ: АЕРОБІКА

**Викладач:** Літвінова-Головань Ольга Павлівна, ст. викладач

**Кафедра:** фізичного виховання, II корпус, ауд. 247

**E-mail:** [amlady.litvinova@gmail.com](mailto:amlady.litvinova@gmail.com)

**Телефон:** 289-12-64

**Інші засоби зв'язку:** Moodle (приватні повідомлення), [amlady.litvinova@gmail.com](mailto:amlady.litvinova@gmail.com)

<b>Освітня програма, рівень вищої освіти:</b>	Середня освіта Бакалавр						
<b>Статус дисципліни:</b>	Нормативна						
<b>Кредити ECTS</b>	3	<b>Навч. рік:</b>	2020-21	<b>Рік навчання</b>	1	<b>Тижні</b>	14
<b>Кількість годин</b>	90	<b>Кількість змістових модулів</b>	4	<b>Практичні заняття – 28</b> <b>Самостійна робота – 62</b>			
<b>Вид контролю</b>	Залік						
<b>Посилання на курс в Moodle</b>	<a href="https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=12272">https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=12272</a>						
<b>Консультації:</b>	<i>Очні консультації: за попередньою домовленістю</i> ПН.: 11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup> Ср.: 11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup> СОК ЗНУ						

## ОПИС КУРСУ

Курс «Фізичне виховання: аеробіка» спрямований на забезпечення студентів руховою активністю та фізичним розвитком засобами оздоровчої аеробіки.

**Оздоровча аеробіка** – один із напрямків масової фізичної культури з регульованим навантаженням. Над розробкою й популяризацією різних програм, що синтезують елементи фізичних вправ танцю й музики, для широкого кола осіб, що займаються, активно працюють різні групи фахівців. Характерною рисою оздоровчої аеробіки є наявність аеробної частини занять, протягом якої підтримується на певному рівні робота серцево-судинної, дихальної й м'язової систем.

Згідно Закону України «Про фізичну культуру і спорт», визначено зміст фізичної культури студентів як самостійну сферу діяльності в соціокультурному просторі, виділяючи при цьому її освітні пріоритети. З метою створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність було схвалено «Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація", яка на основі результатів аналізу світового досвіду та сучасного стану розвитку вітчизняної системи оздоровчої рухової активності визначає мету та основні завдання, спрямовані на створення умов для підвищення рівня залучення населення до



оздоровчої рухової активності, що сприятиме розв'язанню гуманітарних і соціально-економічних проблем для особи, суспільства та держави.

Структура фізичного виховання студентів включає три відносно самостійних блоки: фізичне виховання (за видами), студентський спорт та активне дозвілля. Для діяльності студентів в сфері фізичного виховання пріоритетним є освітні аспекти.

Мета фізичного виховання у ЗВО – сприяння підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців.

Основними формами вивчення курсу є практичні заняття (у разі погіршення епідеміологічної ситуації, що призведе до впровадження карантинних заходів, заняття проходять з елементами дистанційних форм (zoom, Moodle).

Практичні заняття дозволяють поглибити теоретичні знання з історії, розвитку та становлення оздоровчих видів фізичного виховання (оздоровчої аеробіки), узагальнити теоретичний матеріал, засвоїти практичні вміння та навички загальної фізичної підготовки, оздоровчої та степ-аеробіки й заохотити до самостійних занять.

Необхідним елементом успішного засвоєння навчального матеріалу курсу є робота на практичних заняттях та самостійна робота студентів, що сприяє формуванню їх пізнавальних здатностей, спрямованості на постійну самоосвіту та безперервне навчання.

Загальний обсяг курсу для студентів денної форми навчання 90 годин, з яких 28 годин відводиться на практичні заняття, 62 години - на самостійне вивчення матеріалу. Форма контролю відсутня.

**Метою** вивчення курсу «Фізичне виховання: аеробіка» є формування фізичної культури особистості, оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками з оздоровчої аеробіки (базової та степ-аеробіки), ознайомлення з іншими видами фітнес програм, розвиток рухових якостей, забезпечення рухової активності студентів, підвищення працездатності організму.

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

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільше ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності та вміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ методики оздоровлення та фізичного вдосконалення засобами й методами оздоровчої аеробіки;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовленості та вміння їх застосовувати на практиці;
- знання основ застосування засобів аеробіки для забезпечення рухової активності різних верств населення;
- підвищення мотивації до щоденних занять фізичними вправами з використанням засобів оздоровчої аеробіки;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою та спортивною спрямованістю;

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент має набути таких результатів навчання (знання, уміння тощо) та компетентностей:



Очікувані результати навчання згідно з освітньо-професійною програмою:

**ПР20** Розуміти і враховувати соціальні, етичні, економічні аспекти, вимоги охорони праці, виробничої санітарії, пожежної безпеки під час професійної діяльності

Змістове наповнення курсу, що викладається на практичних заняттях та засвоюється студентом під час самостійної роботи, забезпечує набуття **компетентностей**:

**ЗК6** Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

**ЗК 8** Здатність до роботи в команді, мотивування людей та до міжособистісної взаємодії.

**ЗК15** 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

## ОСНОВНІ НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ

Матеріали, розміщені на платформі MOODLE:  
<https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=9583>

## КОНТРОЛЬНІ ЗАХОДИ

### Поточні контрольні заходи:

#### Обов'язкові види роботи:

Курс складається з 4 змістових модулів. Кожен змістовий модуль містить теоретичні та практичні завдання (1-2 в залежності від змісту модулю).

Контроль засвоєння студентами навчального матеріалу під час практичного заняття відбувається таким чином:

- 1) практичне виконання технічних елементів (кроків), засвоєння практичних навичок та вмінь із загальної фізичної підготовки, базової та степ-аеробіки;
- 2) контроль технічної підготовки (танцювальні зв'язки;
- 3) контроль теоретичних знань;
- 4) контроль динаміки розвитку фізичних якостей;

Під час викладання курсу використовуються наступні методи контролю: спостереження, усний контроль, практична робота та опитування.

Спостереження – здійснюється викладачем під час практичних занять. Цей метод дає відомості про рівень знань, умінь і набутих навичок студента, його працездатність та самостійність.

Усний контроль – міститься з відповідей студентів на питання викладача на заняттях, заліках. Застосовуються індивідуальні та фронтальні опитування.



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 технічної підготовленості студентів.

**Підсумкові контрольні заходи:**

Залік передбачає підсумковий контроль знань, навичок та умінь з теорії та практики фізичного виховання.

Контрольний захід		Термін виконання
<b>Поточний контроль</b>		
Змістовий модуль 1	Теоретичне завдання	Тиждень 3
	Практичне завдання	Тиждень 4
Змістовий модуль 2	Теоретичне завдання	Тиждень 5
	Практичне завдання	Тиждень 6
	Практичне завдання	Тиждень 7
Змістовий модуль 3	Теоретичне завдання	Тиждень 8
	Теоретичне завдання	Тиждень 9
	Практичне завдання	Тиждень 10
Змістовий модуль 4	Практичне завдання	Тиждень 11
<b>Підсумковий контроль</b>		
Підсумковий підсумковий контроль знань з теорії фізичного виховання (усне опитування)		За розкладом
Контрольні нормативи з фізичної підготовки		За розкладом
<b>Разом</b>		

**РОЗКЛАД КУРСУ ЗА ТЕМАМИ І КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ**

Тиждень і вид заняття	Тема заняття	Контрольне завдання
<b>Змістовий модуль 1</b>		
Тиждень 1 Практичне заняття	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) загальної фізичної підготовки	-
Тиждень 2-3 Практичне заняття	Види вправ на заняттях з фізичного виховання.	Контроль техніки виконання вправ
Тиждень 3 Самостійна робота	Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання в умовах різних спортивних залів та майданчиків. Гігієна фізичного виховання. Оздоровчі види фізичного виховання	-
<b>Змістовий модуль 2</b>		
Тиждень 4 Практичне заняття	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з базової аеробіки. Розвиток координаційних	Контроль техніки виконання вправ



	здібностей	
Тиждень 5 Практичне заняття	Основні кроки танцювальних вправ з базової аеробіки. Розвиток сили м'язів ніг.	-
Тиждень 6-7	Танцювальні зв'язки базової аеробіки на 32 рахунки. Розвиток спритності	План-конспект
Тиждень 4-7 Самостійна робота	Складання комплексів вправ для підготовчої частини заняття з аеробіки. Вивчення танцювальних зв'язок із базової аеробіки. Комплекси вправ різної спрямованості на заняттях з аеробіки.	План-конспект
<b>Змістовий модуль 3</b>		
Тиждень 8-9 Практичне заняття	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) зі степ-аеробіки. Розвиток сили м'язів спини.	Контроль техніки виконання вправ
Тиждень 10 Практичне заняття	Основні танцювальні кроки степ-аеробіки. Розвиток м'язів рук.	
Тиждень 8-10 Самостійна робота	Вивчення танцювальних зв'язок зі степ-аеробіки. Методика проведення заняття з оздоровчої та степ-аеробіки. Підготовка танцювальних комплексів з оздоровчої та степ-аеробіки	-
<b>Змістовий модуль 4</b>		
Тиждень 11 Практичне заняття	Колове тренування.	-
Тиждень 12-13 Практичне заняття	Аеробіка з фітболами. Розвиток гнучкості	-
Тиждень 12-14 Самостійна робота	Комплекси вправ із пілатесу. Профілактика спортивного травматизму.	План-конспект

### ОСНОВНІ ДЖЕРЕЛА

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.
6. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаков. – 2006. 304 с.



7. Фізичне виховання: використання фізичної культури під час праці та відпочинку з елементами нетрадиційних систем оздоровлення: метод. вказівки до самостійної роботи.
8. 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.
9. Крючек Е. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. М.: «Терра-Спорт», «Олимпия-Пресс», 2001. 64 с.
10. 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.
11. 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.
12. Положення П»ро порядок реалізації права на академічну мобільність. Постанова КМУ № 579 від 12.08. 2015р. URL: [https://osvita.ua/legislation/Vishya\\_osvita/47672/](https://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47672/)
13. Положення «Про порядок організації вибору навчальних дисциплін (спеціалізації). Запорізький національний університет. URL: <https://www.znu.edu.ua/pidrozdily/navchviddil/poryadok-viboru-distsiplin.pdf>
14. 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>
15. 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>
16. Система електронного обучения и тестирования Moodle: обзор возможностей. URL: <https://www.ispring.ru/elearning-insights/moodle> 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>
17. Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека імені О.М. Горького. URL: <http://zounb.zp.ua/>
18. Наукова бібліотека Запорізького національного університету. URL: <http://library.znu.edu.ua/>
19. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. URL: [www.nbuv.gov.ua](http://www.nbuv.gov.ua)
20. Теорія та методика фізичного виховання / науково-методичний журнал. URL: <http://www.tmfv.com.ua/>
21. Физическое воспитание студентов / научный журнал. URL: [http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/phvsts/index.html](http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/phvsts/index.html)





## РЕГУЛЯЦІЯ І ПОЛІТИКИ КУРСУ

### **Відвідування занять. Регуляція пропусків.**

Відвідування занять є важливою складовою навчання. Очікується, що здобувачі відвідають усі заняття курсу. Студенти, які за поважних обставин (наприклад, хвороба, стажування) не можуть відвідувати заняття, мусять впродовж тижня після пропуску відпрацювати пропущене заняття на консультації. Відпрацювання завдань здійснюється усно у формі співбесіди за питаннями, визначеними планом заняття. В окремих випадках дозволяється письмове відпрацювання шляхом виконання індивідуального письмового завдання.

Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (- 20% від оцінки).

### **Політика академічної доброчесності**

Усі письмові роботи, що виконуються студентами під час проходження курсу, перевіряються на наявність плагіату за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення UniCheck. У разі виявлення ознак порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності робота буде анульована, незалежно від масштабів плагіату.

Усі запозичені ідеї, речення, ілюстрації повинні містити посилання на першоджерело. Приклади оформлення цитування - <http://library.znu.edu.ua/site/obyavlenia/Academ.pdf>

### **Використання комп'ютерів/телефонів на занятті**

Використання будь-яких гаджетів під час практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (уточнення даних, отримання довідкової інформації). Використання гаджетів можливо лише у режимі «без звуку».

Під час виконання заходів контролю використання гаджетів заборонено. У разі порушення цієї заборони роботу буде анульовано без права перескладання.

### **Комунікація**

Головною платформою для комунікації викладача зі студентами є Moodle.

Важливі повідомлення загального характеру розміщуються викладачем на форумі курсу. Для персональних запитів використовується сервіс приватних повідомлень. Відповіді на запити студентів подаються викладачем впродовж двох робочих днів.



**ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2020-2021 рр.**

**ГРАФІК НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ 2020-2021 н. р.** ([http://sites.znu.edu.ua/navchalnyj\\_viddil/grafik/Grafik\\_2020-2021\\_df.xls](http://sites.znu.edu.ua/navchalnyj_viddil/grafik/Grafik_2020-2021_df.xls))

**АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ.** Студенти і викладачі Запорізького національного університету несуть персональну відповідальність за дотримання принципів академічної доброчесності, затверджених Кодексом академічної доброчесності ЗНУ: <https://tinyurl.com/yabuk4ad>. Декларація академічної доброчесності здобувача вищої освіти (додається в обов'язковому порядку до письмових кваліфікаційних робіт, виконаних здобувачем, та засвідчується особистим підписом): <https://tinyurl.com/y6wzlu3>.

**НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ.** Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методику проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9tve4lk>.

**ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ.** Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9pkmtpr5>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ycds57la>.

**НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА.** Порядок зарахування результатів навчання, підтверджених сертифікатами, свідоцтвами, іншими документами, здобутими поза основним місцем навчання, регулюється Положенням про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті: <https://tinyurl.com/y8gbt4xs>.

**ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ.** Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/yusufws9v>. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/yd6bqb99>; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9r5dpwh>.

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА.** Телефон довіри практичного психолога (061)228-15-84 (щоденно з 9 до 21).

**ЗАПОБІГАННЯ КОРУПЦІЇ.** Уповноважена особа з питань запобігання та виявлення корупції (Воронков В. В., 1 корп., 29 каб., тел. +38 (061) 289-14-18).

**РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ.** Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь-ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ydhcsagx>.

**РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ.** Наукова бібліотека: <http://library.znu.edu.ua>. Графік роботи абонементів: понеділок – п'ятниця з 08.00 до 17.00; субота з 09.00 до 15.00.

**ЕЛЕКТРОННЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE):** <https://moodle.znu.edu.ua>

Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресами:

· для студентів ЗНУ - [moodle.znu@gmail.com](mailto:moodle.znu@gmail.com), Савченко Тетяна Володимирівна

У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу.

Якщо ви вказували електронну адресу в профілі системи Moodle ЗНУ, то використовуйте посилання для відновлення паролю <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

**Центр інтенсивного вивчення іноземних мов:** <http://sites.znu.edu.ua/child-advance/>

**Центр німецької мови, партнер Гете-інституту:** <https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/ocznu/nim>

**Школа Конфуція (вивчення китайської мови):** <http://sites.znu.edu.ua/confucius>