

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАНИ

Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Декан гуманітарно-педагогічного факультету, доц.
Інна САВИЦЬКА
“_____” _____ 2023 р.



“СХВАЛЕНО”
на засіданні кафедри фізичного виховання
Протокол № 20 від 30.05.2023 р.
завідувач кафедри фізичного виховання
Микола КОСТЕНКО

”РОЗГЛЯНУТО”
Гарант ОПІ
«Фізична культура і спорт» (ОС «Бакалавр»),
доцент кафедри фізичного виховання
Сава БРИНЗАК

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ПРАКТИКУМ ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ

спеціальність
освітньо-професійна програма
факультет (ННІ)

017 «Фізична культура і спорт»
«Фізична культура і спорт»
Гуманітарно-педагогічний

Розробник: старший викладач кафедри фізичного виховання
Крупко Наталія Володимирівна

1. Опис навчальної дисципліни

ВК 2.1 «ПРАКТИКУМ ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ»

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>
Галузь знань	<i>01 Освіта/Педагогіка</i>
Спеціальність	<i>017 «Фізична культура і спорт»</i>
Освітньо-професійна програма	<i>«Фізична культура і спорт»</i>
Характеристика навчальної дисципліни	
Вид	<i>Вибірковий освітній компонент</i>
Загальна кількість годин	<i>120</i>
Кількість кредитів ECTS	<i>4</i>
Кількість змістових модулів	<i>2</i>
Курсовий проект (робота) (за наявності)	<i>Не передбачено</i>
Форма контролю	<i>Екзамен</i>
Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання	
	<i>денна форма навчання</i>
Рік підготовки (курс)	<i>Третій (3 курс)</i>
Семестр	<i>6</i>
Лекційні заняття	<i>14</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>46</i>
Лабораторні заняття	<i>-</i>
Самостійна робота	<i>60</i>
Індивідуальні завдання	<i>-</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання:	
аудиторних	<i>4 год.</i>
самостійна робота студента	<i>4 год.</i>

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою дисципліни «Практикум зі спортивної аеробіки» є надання студентам теоретичних знань та практичних навиків зі спортивної аеробіки, опанування методикою навчання для ведення професійної діяльності у ролі інструктора чи тренера.

Завданням вивчення дисципліни є:

1. Ознайомлення студентів із сучасними технологіями та методиками у заняттях спортивною аеробікою.
2. Формування практичних навичок з занять спортивною аеробікою та методики тренерської діяльності.

Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми

у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

Фахові (спеціальні) компетентності (СК):

СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

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

СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Результати навчання (РН):

РН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

«Практикум зі спортивної аеробіки»

повного терміну денної форми навчання

Назви Змістовних модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)				
	усього	у тому числі			
		лек.	пр.	інд.	сп.
Змістовний модуль 1. Загальні відомості зі спортивної аеробіки					
Тема 1.1. Теоретичні аспекти спортивної аеробіки.	11	2	4		5
Тема 1.2. Особливості спортивної аеробіки як виду фізкультурно-спортивної діяльності.	13	2	6		5
Тема 1.3. Структура та зміст спортивної аеробіки.	18	2	6		10
Тема 1.4. Організація тренувального процесу зі спортивної аеробіки.	18	2	6		10
Разом за змістовним модулем 1	60	8	22		30
Змістовний модуль 2. Методика підготовки зі спортивної аеробіки					
Тема 2.1. Регулювання навантаження під час занять спортивною аеробікою.	20	2	8		10
Тема 2.2. Контроль, самоконтроль, тестування під час занять спортивною аеробікою.	20	2	8		10
Тема 2.3. Особливості комунікативних умінь та навичок, необхідних фахівцям зі спортивної аеробіки в практичній діяльності.	20	2	8		10
Разом за змістовним модулем 2	60	6	24		30
Всього годин	120	14	46		60

4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
Змістовний модуль 1		
1	Елементи танцю в аеробіці.	2
2	Застосування аеробіки для роботи з основами силового тренування.	2
3	Техніка виконання аеробних композицій.	2
4	Аеробіка для різних вікових груп.	2
5	Використання музики у групових тренуваннях аеробіки.	2
6	Аеробіка для поліпшення пластичності та еластичності.	2
7	Аеробіка для корекції постави та укріплення м'язів спини.	2
8	Аеробіка для підвищення енергії та життєвого тону.	4
9	Комбіновані тренування: аеробіка та силові вправи.	2
10	Аеробіка для вагітних жінок: безпека та користь.	2
Змістовний модуль 2		
11	Засоби та обладнання в аеробіці: використання фітнес-приладів.	2
12	Аеробіка для покращення роботи серцево-судинної системи.	2
13	Аеробічні тренування для зняття стресу та поліпшення емоційного стану.	2
14	Здоров'я та безпека в аеробіці: правила та рекомендації.	4
15	Аеробіка для відновлення після травм та реабілітації.	2
16	Тренування на вулиці: аеробічні заняття на свіжому повітрі.	2
17	Аеробіка для поліпшення роботи дихальної системи.	2
18	Ефективні методи узгодження музичного супроводу та рухів у аеробіці.	2
19	Аеробіка для зниження стресу та поліпшення психічного здоров'я.	4
20	Спеціалізовані програми аеробіки для різних категорій населення.	2
Всього годин		46

5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
Змістовний модуль 1		
1	Оздоровча аеробіка як один із напрямків фітнесу та велнесу	2
2	Фітнес-аеробіка	2
3	Прикладна аеробіка	2
4	Силова аеробіка	2
5	Аеробіка психічно-регульовальної спрямованості	4
6	Аеробіка з елементами бойових мистецтв	4
7	Аеробіка у водному середовищі	4
8	Аеробіка з використанням різного знаряддя	4
9	Циклічна аеробіка	4
10	Вибір музичного супроводу	4
Змістовний модуль 2		
11	Дозування та інтенсивність навантаження	4
12	Хореографія в аеробіці	4
13	Хореографічні методи побудови з'єднань та комбінацій в оздоровчій аеробіці	4
14	Методи, спрямовані на нормування та управління навантаження і вдосконалення рухових навичок	4
15	Розвиток фізичних (рухових) якостей засобами спортивної аеробіки	4
16	Керування групою тих, хто займається, під час оздоровчих занять	4
17	Рекомендації щодо підбору одягу та взуття для занять спортивною аеробікою	4
Всього годин		60

6. Контрольні питання, зразки тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами

6.1. Контрольні питання

1. Визначте складові, які посприяли виникненню спортивної аеробіки.
2. Яку роль відігравали заняття з аеробіки (музичної ритміки, ритмічної гімнастики, оздоровчих видів гімнастики) на різних етапах розвитку людського суспільства?
3. Які Ви оцінюєте перспективи для розвитку спортивної аеробіки в Україні?
4. Охарактеризуйте педагогічні погляди вчених та науковців на розвиток спортивної аеробіки.
5. Дайте характеристику сучасним оздоровчим системам.
6. Розкрийте поняття фітнес та велнес.
7. Охарактеризуйте основні компоненти фітнесу.
8. Дайте визначення основних термінів та понять спортивної та оздоровчої аеробіки.
9. Що є предметом вивчення спортивної аеробіки?
10. Розкрийте поняття тренування (оздоровче тренування).
11. Охарактеризуйте принципи оздоровчого тренування.
12. Яких принципів має дотримуватися тренер під час своєї практичної діяльності?
13. Яка роль оздоровчої аеробіки для здоров'я кожної людини?
14. Що таке гіподинамія?
15. Встановіть взаємозв'язок між рівнем здоров'я і способом життя людини.
16. Визначте вплив занять спортивної аеробіки на функціональні системи організму людини.
17. Охарактеризуйте вплив спортивної аеробіки на систему кровообігу й респіраторну систему.
18. Охарактеризуйте вплив аеробіки на опорно-руховий апарат, травневу систему та обмін речовин.
19. Охарактеризуйте вплив аеробіки на нервову систему і психічно-емоційну сферу.
20. Яке значення має аеробіка як засіб та метод фізичного виховання?
21. Яка основна мета та призначення занять зі спортивної аеробіки?
22. Назвіть основні терміни, що застосовуються в аеробіці.
23. Які Ви знаєте напрямки занять з аеробіки?
24. Перелічіть та розкрийте основний зміст напрямків аеробіки.
25. Визначте відмінності між спортивною аеробікою (аеробною гімнастикою) та оздоровчою.
26. Визначте відмінності між прикладною аеробікою та оздоровчою.
27. Які види танцювальної аеробіки Ви знаєте? Опишіть стилі танцювальної аеробіки.
28. Розкрийте особливості спортивної аеробіки.

29. Визначте місце спортивної аеробіки поміж інших видів фізкультурно-спортивної діяльності.
30. Розкажіть класифікацію видів аеробіки.
31. Охарактеризуйте види аеробної спрямованості.
32. Охарактеризуйте види силової спрямованості.
33. Охарактеризуйте види психічно-регулюючої спрямованості.
34. Що є спільним та відмінним між аеробікою та ритмічною гімнастикою?
35. Визначте відмінності між класичною аеробікою та шейпінгом.
36. Враховуючи індивідуально-диференційований підхід, визначте загальні вимоги щодо підбору того чи того комплексу вправ на занятті.
37. Які Ви знаєте особливості застосування засобів аеробіки в різних частинах, блоках заняття?
38. Проаналізуйте місце аеробіки у програмі навчання фізичної культури.
39. Визначте класифікацію рухів та положень рук в аеробіці.
40. Класифікуйте та надайте коротку технічну характеристику рухам ніг в аеробіці.
41. Які Ви знаєте маршові кроки?
42. Охарактеризуйте приставні кроки.
43. Які Ви знаєте комбіновані кроки?
44. Перерахуйте кроки зміни ведучої ноги.
45. Визначте танцювальні рухи, які можна застосовувати в практиці аеробіки.
46. Які Ви знаєте вправи для розтягнення м'язів?
47. Охарактеризуйте вправи силового характеру.
48. Які ви знаєте вихідні положення для виконання рухів аеробіки?
49. Визначте фізіологічні та біомеханічні властивості опорно-рухового апарату при виконанні базових рухів.
50. Розкрийте технічну сторону виконання рухів аеробіки.
51. Опишіть техніку виконання танцювального кроку.
52. Охарактеризуйте практичну заміну забороненим вправам в аеробіці.
53. Дайте визначення предмета та основних завдань музико-ритмічного виховання.
54. Визначте вимоги щодо музичної підготовки фахівців.
55. Охарактеризуйте основні поняття і властивості музичного супроводу занять.
56. Надайте рекомендації щодо підбору темпу музики та застосування вправ під неї.
57. Які Ви знаєте навички виразного руху?
58. Які Ви знаєте вправи на узгодження рухів з музикою?
59. Опишіть механізм побудови танцювальної композиції.
60. Охарактеризуйте механізм побудови комплексу вправ зі спортивної аеробіки.
61. Які типи уроків з аеробіки Ви знаєте?
62. Опишіть зміст та методику побудови уроку з аеробіки.
63. Опишіть зміст і призначення окремих блоків підготовчої частини заняття.
64. Охарактеризуйте організацію та побудову основної частини заняття з аеробіки.

65. У чому полягає значення заминки під час занять аеробікою?
66. Якими загальноприйнятими в аеробіці жестами ви володієте?
67. Який склад методик для використання в практичній діяльності є, на Вашу думку, найоптимальнішим?
68. Визначте принципи побудови хореографії в аеробіці.
69. Проаналізуйте метод довільної хореографії в аеробіці.
70. Перерахуйте кількість методик структурної хореографії.
71. Надайте характеристики застосування на прикладі кругового методу.
72. Надайте характеристики застосування на прикладі методу модифікацій.
73. Опишіть спосіб дії методу музичних інтерпретацій.
74. Надайте рекомендації щодо розвитку фізичних якостей засобами аеробіки.
75. Визначте засоби управління навантаженням під час занять аеробікою.
76. Дайте визначення поняттю інтенсивності, об'єму та величини навантаження при виконанні аеробних вправ.
77. Які зони інтенсивності Ви знаєте?
78. Назвіть симптоми, при яких слід перервати або повністю зупинити виконання вправ.
79. Охарактеризуйте планування оздоровчо-тренувального процесу (макроцикл, мезоцикл, мікроцикл).
80. Які види контролю Ви знаєте?
81. Дайте характеристику етапному, поточному та оперативному контролю.
82. Охарактеризуйте поглиблений, вибірково-локальний контроль.
83. Визначте особливості застосування педагогічного, соціально-психологічного, медико-біологічного (лікарського) контролю.
84. Опишіть методику застосування цих видів контролю безпосередньо під час занять та в процесі всього навчання.
85. Визначте коефіцієнт корисної дії (ККД) під час заняття з оздоровчої аеробіки.
86. Надайте рекомендації щодо індивідуалізації занять з оздоровчої аеробіки.
87. Визначте психолого-педагогічні основи проведення занять з групою.
88. Визначте особливості видів самоконтролю.
89. Які види тестування Ви знаєте?
90. Які антропометричні вимірювання Ви знаєте?
91. Охарактеризуйте методику застосування фізичних тестів.
92. Охарактеризуйте методику застосування функціональних тестів.
93. Визначте метрологічні вимоги до тестування та процедури тестування.
94. Охарактеризуйте принципи раціонального харчування.
95. Встановіть співвідношення надходження в організм основних груп харчових речовин.
96. Які існують типи чоловічої та жіночої фігури?
97. Які Ви знаєте характерні показники педагогічної майстерності фахівця з оздоровчої аеробіки?
98. Назвіть вказівки, команди та прийоми спілкування, що застосовуються на заняттях аеробікою.

99. Перелічіть основні правила техніки безпеки при проведенні занять з аеробіки.

100. Назвіть основні заходи з попередження травматизму при проведенні занять.

101. Які форми керування групою тих, хто займається, під час занять Ви знаєте?

102. Які існують санітарно-гігієнічні норми приміщень для проведення оздоровчих занять?

103. Надайте рекомендації щодо підбору одягу та взуття для занять аеробікою.

6.2. Зразок варіанту екзаменаційного білету

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ			
ОКР ___бакалавр___ спеціальність ___ _017_ «Фізична культура і спорт»	Кафедра _фізичного виховання_ 2023-2024 н. р.	ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № ___1___ з дисципліни <u>Практикум зі спортивної аеробіки</u>	Затверджую Зав. кафедри _____ Костенко М.П. _____ 20__р. _
<i>Екзаменаційні запитання</i>			
1. Які Ви оцінюєте перспективи для розвитку спортивної аеробіки в Україні?			
2. Визначте фізіологічні та біомеханічні властивості опорно-рухового апарату при виконанні базових рухів.			
<i>Тестові завдання</i>			
1. Які основні принципи безпеки слід дотримуватися під час проведення практикуму зі спортивної аеробіки?			
А. Застосування тільки важких тренувальних обтяжок			
Б. Врахування індивідуальних особливостей учасників та використання правильної техніки виконання вправ			
В. Лише тренування в закритих приміщеннях			
Г. Використання лише інтенсивних тренувань без розминки			
2. Які переваги має практикум зі спортивної аеробіки для фізичного здоров'я?			
А. Збільшення тільки м'язової маси			
Б. Покращення функцій серцево-судинної системи, зміцнення м'язово-скелетної системи, сприяння зняттю стресу			
В. Лише підвищення гнучкості			
Г. Тільки втрата ваги			
3. Які компоненти фітнесу можуть бути включені у практикум зі спортивної аеробіки?			
А. Тільки вправи на витривалість			
Б. Комбінація кардіотренувань, силових вправ та роботи над гнучкістю			
В. Лише вправи для покращення координації			
Г. Тільки вправи для розвитку силових показників			
4. Які види обладнання можуть використовуватися під час практикуму зі спортивної аеробіки?			
А. Лише гантелі			
Б. Тільки скакалки			

- В. Різноманітне обладнання, таке як гантелі, мати, м'ячі, скакалки та інше
- Г. Лише аеробні платформи

5. Які аспекти техніки виконання вправ слід враховувати під час практикуму зі спортивної аеробіки?

- А. Відсутність необхідності уваги до правильного виконання рухів
- Б. Використання тільки інтенсивних темпів виконання
- В. Оптимальне використання рухів для покращення фізичної форми та уникнення травм
- Г. Лише виконання вправ на велику кількість повторень

6. Які фактори слід враховувати при плануванні тренувальних програм для практикуму зі спортивної аеробіки?

- А. Лише вік учасників
- Б. Рівень фізичної підготовленості, наявність хронічних захворювань та індивідуальні особливості
- В. Тільки стать учасників
- Г. Лише тривалість тренувань

7. Які принципи періодизації тренувального процесу можуть бути застосовані у практикумі зі спортивної аеробіки?

- А. Відсутність необхідності у внесенні змін у тренувальний процес
- Б. Застосування принципу систематичності та зростання навантаження
- В. Лише випадкові зміни в тренувальних програмах
- Г. Тільки стабілізація обсягів тренувань

8. Як може виглядати оптимальна структура тренувань практикуму зі спортивної аеробіки?

- А. Виключення етапу розминки
- Б. Поступове зігрівання, основна частина (аеробні та силові вправи), розтяжка та релаксація
- В. Лише проведення тривалих аеробних вправ
- Г. Тільки виконання силових тренувань

9. Як можна реалізувати індивідуальний підхід у практикумі зі спортивної аеробіки?

- А. Застосування тільки стандартних тренувальних програм
- Б. Адаптація навантажень та вправ до особливостей кожного учасника
- В. Лише тренування великих груп
- Г. Тільки індивідуальні консультації без внесення змін до програм

10. Як можна сприяти мотивації учасників практикуму зі спортивної аеробіки?

- А. Відсутність використання метрик та цілей
- Б. Застосування індивідуальних підходів до мотивації
- В. Лише конкуренція між учасниками
- Г. Тільки використання позитивного підходу від тренера

6.3. Зразок тестових питань з дисципліни

«Практикум зі спортивної аеробіки»

1. Яка основна мета аеробних вправ в спортивній аеробіці?
 - А. Збільшення м'язової маси.
 - Б. Покращення кардіореспіраторної витривалості.
 - В. Розвиток суглобів і хребта.
 - Г. Збільшення гнучкості.

2. Що визначає поняття "координація" в контексті аеробіки?
 - А. Точність виконання вправ.
 - Б. Здатність утримувати певне положення тіла.
 - В. Взаємодія рухів та підтримання ритму.
 - Г. Збільшення обсягу легенів.
3. Які вправи сприяють розвитку гнучкості в аеробіці?
 - А. Силові тренування.
 - Б. Танцювальні елементи.
 - В. Аеробні вправи з високим навантаженням.
 - Г. Вправи на вивчення правильної постави.
4. Що включається в аеробні композиції?
 - А. Спринтові вправи.
 - Б. Силові елементи.
 - В. Різноманітні рухи та елементи.
 - Г. Вправи для зняття стресу.
5. Яким чином музика впливає на ефективність аеробічних тренувань?
 - А. Зменшення концентрації.
 - Б. Створення позитивного настрою та підвищення мотивації.
 - В. Заборона використання музичного супроводу.
 - Г. Посилення м'язової маси.
6. Які переваги має аеробіка для вагітних жінок?
 - А. Заборона фізичних вправ.
 - Б. Зниження ризику передчасних пологів та полегшення перебігу вагітності.
 - В. Тільки легкі вправи на розтяжку.
 - Г. Виключення занять до 12 тижня вагітності.
7. Які основні фактори визначають безпеку занять аеробікою?
 - А. Збільшення тривалості тренувань.
 - Б. Наявність правильної техніки виконання вправ та обладнання.
 - В. Заборона використання музики.
 - Г. Відсутність розігріву перед тренуванням.
8. Як визначається індивідуальний підхід у плануванні тренувань з аеробіки?
 - А. Використання загальних тренувальних методик.
 - Б. Врахування індивідуальних можливостей та потреб кожного учасника.
 - В. Заборона використання персональних програм.
 - Г. Встановлення однакових завдань для всіх.
9. Які аспекти слід враховувати при проведенні аеробіки для різних вікових груп?
 - А. Виключення учасників з великим віковим різницею.
 - Б. Адаптація вправ до можливостей та фізичного стану учасників.
 - В. Обов'язковий вік учасників 18 років та старше.
 - Г. Використання виключно дитячих програм.
10. Що включає в себе програма аеробіки для відновлення після травм?
 - А. Завдання максимального навантаження на травмовану ділянку.
 - Б. Використання м'яких аеробних вправ для поступового відновлення.
 - В. Заборона будь-яких фізичних тренувань після травм.
 - Г. Обмеження доступу до аеробіки для осіб після травм.
11. Яка роль елементів танцю в аеробіці?
 - А. Покращення роботи серцево-судинної системи.
 - Б. Додавання естетичності та творчості до тренувань.
 - В. Заборона використання музики під час танцювальних вправ.
 - Г. Зменшення кількості учасників у групових заняттях.
12. Які переваги має використання аеробіки для роботи з основами силового тренування?
 - А. Зниження ефективності тренувань.
 - Б. Покращення м'язової витривалості та силових показників.
 - В. Виключення силових вправ з програми.
 - Г. Зменшення гнучкості та координації.
13. Що включає в себе техніка виконання аеробних композицій?
 - А. Заборона використання різноманітних рухів.
 - Б. Вивчення та правильне поєднання різноманітних рухів та елементів.
 - В. Виключення танцювальних елементів.
 - Г. Використання тільки простих рухів для уникнення травм.
14. Які основні аспекти планування та структурування групових тренувань з аеробіки?
 - А. Встановлення високого темпу для всіх учасників.
 - Б. Розробка різноманітних тренувальних планів для уникнення нудьги.
 - В. Заборона використання музичного супроводу на заняттях.
 - Г. Зменшення тривалості тренувань.

15. Як впливає музика на аеробічні тренування?
- А. Посилення ефективності тренувань без звукового супроводу.
 - Б. Створення мотивації та підвищення настрою учасників.
 - В. Заборона використання музичного супроводу у групових заняттях.
 - Г. Зменшення концентрації під час тренувань.
16. Які вправи рекомендовано для поліпшення роботи дихальної системи в аеробіці?
- А. Силові тренування з важкими гантелями.
 - Б. Аеробні вправи, спрямовані на збільшення об'єму легенів.
 - В. Заборона використання рухів, що вимагають активної дихальної роботи.
 - Г. Використання тільки статичних вправ для уникнення підвищення дихальної активності.
17. Які ефективні методи узгодження музичного супроводу та рухів у аеробіці?
- А. Ігнорування ритму музики.
 - Б. Пасивне сприйняття музичного супроводу.
 - В. Активна синхронізація рухів з ритмом музики.
 - Г. Заборона використання музичного супроводу.
18. Як аеробіка впливає на стрес та психічне здоров'я?
- А. Збільшення рівня стресу.
 - Б. Зменшення емоційного стану учасників.
 - В. Заборона занять осіб із психічними захворюваннями.
 - Г. Погіршення психічного здоров'я після тривалого тренування.
19. Які основні принципи та техніки безпеки в аеробіці?
- А. Зниження тривалості тренувань для уникнення травм.
 - Б. Повільний та поступовий перехід до складних вправ.
 - В. Виключення вправ, які вимагають великого обсягу рухів.
 - Г. Заборона використання вагових навантажень на заняттях.
20. Які фактори враховує індивідуальний підхід у плануванні тренувань з аеробіки?
- А. Відсутність різниці у фізичному стані учасників.
 - Б. Загальне навантаження для всіх учасників групи.
 - В. Врахування індивідуальних можливостей та потреб кожного учасника.
 - Г. Суворе обмеження для учасників із низьким фізичним рівнем підготовки.
21. Як впливає аеробіка на загальний фізичний розвиток?
- А. Зниження рівня фізичного розвитку.
 - Б. Покращення м'язової витривалості та гнучкості.
 - В. Виключення тренувань на певних ділянках тіла.
 - Г. Зменшення обсягу рухів для уникнення перевантаження.
22. Які основні фактори враховуються при адаптації вправ для різних вікових груп у аеробіці?
- А. Заборона участі дітей та підлітків у групових заняттях.
 - Б. Збільшення інтенсивності тренувань для дорослих у порівнянні із дітьми.
 - В. Адаптація вправ до можливостей та фізичного стану учасників різного віку.
 - Г. Використання виключно дитячих програм для учасників молодшого віку.
23. Як впливає аеробіка на роботу серцево-судинної системи?
- А. Збільшення ризику серцевих захворювань.
 - Б. Зниження кров'яного тиску та покращення роботи серця.
 - В. Заборона тренувань для осіб із проблемами серця.
 - Г. Використання тільки аеробних вправ для уникнення перевантаження серця.
24. Які основні елементи враховуються при плануванні аеробічних тренувань для відновлення після травм?
- А. Заборона будь-яких фізичних вправ після травм.
 - Б. Виключення рухів, що вимагають активної дихальної роботи.
 - В. Поступовий перехід до аеробічних вправ для посттравматичного відновлення.
 - Г. Використання лише ізольованих рухів для уникнення додаткового навантаження на травмовану ділянку.
25. Які переваги має використання музичного супроводу під час аеробічних тренувань?
- А. Зменшення зацікавленості учасників.
 - Б. Покращення ефективності тренувань та підвищення мотивації.
 - В. Заборона використання музики на групових заняттях.
 - Г. Зменшення концентрації та рівня енергії учасників.
26. Які вправи рекомендовано для поліпшення роботи кардіореспіраторної системи в аеробіці?
- А. Силові вправи для розвитку м'язової маси.
 - Б. Аеробні вправи з використанням кардіо-обладнання.
 - В. Заборона використання рухів, що вимагають активної дихальної роботи.
 - Г. Виключення різноманітних рухів для уникнення перевантаження системи дихання.
27. Які принципи враховуються при аеробіці для вагітних жінок?
- А. Виключення занять для вагітних.
 - Б. Зменшення інтенсивності та обсягу рухів.
 - В. Використання лише силових вправ.

- Г. Заборона використання музики під час тренувань для вагітних.
28. Як враховується індивідуальний підхід у виборі аеробічного програмування?
- А. Врахування лише фізичного рівня підготовки.
 - Б. Встановлення загального навантаження для всіх учасників.
 - В. Адаптація програми до індивідуальних можливостей та обмежень.
 - Г. Заборона тренувань для осіб із низьким фізичним рівнем підготовки.
29. Як впливає аеробіка на покращення гнучкості та координації?
- А. Зменшення гнучкості та координації.
 - Б. Покращення гнучкості та координації.
 - В. Виключення вправ для розвитку гнучкості та координації.
 - Г. Заборона тренувань для осіб із високим рівнем гнучкості.
30. Які основні аспекти безпеки в аеробіці для уникнення травм?
- А. Зниження тривалості тренувань для уникнення перевантаження.
 - Б. Використання вагових навантажень на кожному тренуванні.
 - В. Поступовий перехід до складних рухів без адаптації.
 - Г. Ретельна організація тренувань та виключення ризикових рухів.
31. Які рекомендації щодо підготовки перед аеробічним тренуванням?
- А. Відсутність необхідності в попередній підготовці.
 - Б. Загальна розминка та розтяжка перед тренуванням.
 - В. Заборона будь-якої підготовки для уникнення втоми.
 - Г. Використання тільки інтенсивних вправ без попередньої підготовки.
32. Як впливає аеробіка на зниження зайвої ваги?
- А. Збільшення апетиту та збереження зайвої ваги.
 - Б. Зменшення кількості споживаних калорій та сприяння схудненню.
 - В. Заборона занять для осіб із зайвою вагою.
 - Г. Використання лише силових вправ для зменшення маси тіла.
33. Які вправи рекомендовано для покращення дихальної системи в аеробіці?
- А. Силові вправи для м'язів дихальних шляхів.
 - Б. Аеробні вправи з акцентом на дихання та вентиляцію легень.
 - В. Заборона будь-яких вправ, що вимагають активного дихання.
 - Г. Виключення тренувань для осіб із проблемами дихальної системи.
34. Як впливає регулярна практика аеробіки на енергетичний рівень організму?
- А. Збільшення втоми та зниження енергетичного рівня.
 - Б. Підвищення енергетичного рівня та загальної активності.
 - В. Заборона тренувань для осіб із високим рівнем енергії.
 - Г. Використання лише ізольованих рухів для уникнення додаткового напруження.
35. Як аеробіка впливає на покращення якості сну?
- А. Зменшення тривалості сну.
 - Б. Покращення якості та тривалості сну.
 - В. Заборона тренувань перед сном.
 - Г. Використання тільки інтенсивних вправ для стимуляції організму.
36. Які рекомендації щодо вибору взуття для занять аеробікою?
- А. Застосування будь-якого взуття без врахування його типу та якості.
 - Б. Використання взуття із підвищеним каблуком для підтримки стопи.
 - В. Вибір спеціалізованого взуття для спортивних тренувань.
 - Г. Заборона використання взуття під час занять аеробікою.
37. Як аеробіка впливає на психічне здоров'я та емоційний стан?
- А. Збільшення ризику психічних захворювань.
 - Б. Покращення настрою та зниження рівня стресу.
 - В. Заборона занять осіб із психічними захворюваннями.
 - Г. Використання тільки ізольованих рухів для уникнення емоційного напруження.
38. Які основні методи тренувань використовуються у аеробіці?
- А. Виключення аеробічних вправ із тренувань.
 - Б. Застосування тільки силових вправ.
 - В. Використання аеробічних вправ з акцентом на кардіо.
 - Г. Заборона будь-яких тренувань для покращення фізичної форми.
39. Як аеробіка впливає на здоров'я опорно-рухової системи?
- А. Зниження ризику травм опорно-рухової системи.
 - Б. Збільшення навантаження на суглоби та хребет.
 - В. Заборона тренувань для осіб із захворюваннями опорно-рухової системи.
 - Г. Використання лише статичних вправ для уникнення перевантаження.
40. Які принципи планування тренувань важливі у контексті аеробіки?
- А. Відсутність потреби в плануванні тренувань.
 - Б. Зменшення тривалості тренувань для зменшення втоми.
 - В. Адаптація тренувань до індивідуальних можливостей та мети тренувань.

- Г. Виключення рухів, що вимагають активної дихальної роботи.
41. Як вибрати оптимальний режим тренувань для досягнення конкретних цілей?
- А. Заборона вибору конкретних цілей перед тренуваннями.
 - Б. Використання універсального режиму тренувань для всіх учасників.
 - В. Аналіз індивідуальних потреб та вибір оптимального режиму тренувань.
 - Г. Виключення тренувань для досягнення конкретних фізичних цілей.
42. Як аеробіка впливає на розвиток м'язів?
- А. Збільшення м'язової маси та сили.
 - Б. Зменшення об'єму м'язів.
 - В. Заборона тренувань для осіб із високим рівнем м'язової маси.
 - Г. Використання лише ізольованих рухів для уникнення збільшення об'єму м'язів.
43. Як підтримувати мотивацію учасників на тренуваннях аеробіки?
- А. Відсутність потреби в стимулюванні мотивації.
 - Б. Використання одного типу вправ на кожному тренуванні.
 - В. Рознообразіє програми та позитивне підходу до учасників.
 - Г. Заборона тренувань для осіб із низьким рівнем мотивації.
44. Які основні елементи розминки перед аеробічними тренуваннями?
- А. Відсутність потреби в розминці перед тренуваннями.
 - Б. Загальна розминка для всіх учасників.
 - В. Заборона будь-якої фізичної підготовки перед тренуваннями.
 - Г. Використання тільки інтенсивних вправ без розминки.
45. Як вибрати оптимальний тип аеробіки для конкретної категорії учасників?
- А. Вибір будь-якого типу аеробіки без розгляду категорій учасників.
 - Б. Застосування тільки високоінтенсивних видів аеробіки для всіх категорій.
 - В. Врахування індивідуальних особливостей та вибір оптимального типу аеробіки.
 - Г. Заборона занять для окремих категорій
46. Як враховувати рівень фізичної підготовки учасників при плануванні тренувань?
- А. Використання однакового навантаження для всіх учасників.
 - Б. Зменшення тривалості тренувань для уникнення перевантаження.
 - В. Адаптація тренувань до рівня фізичної підготовки учасників.
 - Г. Заборона тренувань для осіб із високим рівнем фізичної підготовки.
47. Як підвищити ефективність тренувань у групових заняттях аеробікою?
- А. Заборона проведення групових занять для уникнення травм.
 - Б. Використання тільки ізольованих рухів для підвищення ефективності.
 - В. Активна взаємодія та мотивація учасників під час занять.
 - Г. Зменшення тривалості занять для полегшення навантаження.
48. Як здійснюється оцінка результативності в аеробіці?
- А. Відсутність необхідності в оцінці результативності.
 - Б. Застосування єдиного критерію для всіх учасників.
 - В. Врахування індивідуальних цілей та досягнень учасників.
 - Г. Заборона оцінки результатів для уникнення конкуренції.
49. Як уникнути перевантаження під час тренувань у групі?
- А. Зменшення кількості тренувань для уникнення втоми.
 - Б. Використання різноманітних вправ для розвитку різних м'язових груп.
 - В. Заборона тренувань для осіб із слабкою фізичною підготовкою.
 - Г. Виключення інтенсивних вправ для уникнення перевантаження.
50. Як підвищити інтерес учасників до тренувань аеробікою?
- А. Відсутність потреби в створенні інтересу до занять.
 - Б. Використання одного типу вправ на тренуванні.
 - В. Рознообразіє програми та врахування індивідуальних уподобань.
 - Г. Заборона тренувань для осіб із низьким інтересом до фізичної активності.
51. Як визначити оптимальну інтенсивність тренувань для учасників?
- А. Використання одного рівня інтенсивності для всіх учасників.
 - Б. Зменшення інтенсивності для уникнення втоми.
 - В. Адаптація інтенсивності до індивідуальних можливостей учасників.
 - Г. Заборона тренувань із високою інтенсивністю для уникнення перевантаження.
52. Як підтримувати безпеку в аеробіці під час проведення тренувань?
- А. Зниження вимог до безпеки для полегшення тренувань.
 - Б. Використання безпечних вправ без врахування індивідуальних особливостей.
 - В. Заборона тренувань для осіб із проблемами зі спинкою.
 - Г. Акцент на правильній техніці виконання вправ та врахування особливостей учасників.
53. Які вправи рекомендовано для покращення гнучкості в аеробіці?
- А. Тільки ізольовані вправи для збереження гнучкості.
 - Б. Заборона будь-яких вправ, що вимагають гнучкості.
 - В. Використання розтяжок та рухливих вправ для покращення гнучкості.

- Г. Зменшення часу тренувань для уникнення зайвого навантаження.
54. Як розвивати спільноту та взаємодію учасників групових занять аеробікою?
- А. Відсутність потреби в розвитку спільноти.
 - Б. Спрямованість лише на індивідуальні досягнення.
 - В. Організація спільних подій та взаємодія під час занять.
 - Г. Заборона тренувань для осіб із слабкою соціальною взаємодією.
55. Які переваги використання музики під час занять аеробікою?
- А. Відсутність впливу музики на результативність тренувань.
 - Б. Покращення настрою та мотивації завдяки музичному супроводу.
 - В. Заборона використання музики під час тренувань.
 - Г. Використання музики тільки під час розминки.
56. Як забезпечити різноманіття програми аеробічних тренувань?
- А. Зменшення різноманіття для упрощення планування тренувань.
 - Б. Використання одного типу вправ на кожному тренуванні.
 - В. Додавання різноманітних вправ та комбінацій до програми тренувань.
 - Г. Заборона тренувань із складними рухами.
57. Як розвивати індивідуальний підхід до учасників групових занять аеробікою?
- А. Відсутність потреби в індивідуальному підході.
 - Б. Зменшення врахування індивідуальних особливостей для спрощення тренувань.
 - В. Адаптація програми до індивідуальних можливостей та потреб учасників.
 - Г. Заборона тренувань для осіб із високим рівнем фізичної підготовки.
58. Як враховувати фізичні особливості учасників під час аеробічних тренувань?
- А. Заборона врахування фізичних особливостей для уникнення перевантаження.
 - Б. Використання загального підходу для всіх учасників.
 - В. Адаптація програми до індивідуальних можливостей та обмежень.
 - Г. Визначення обов'язкових вправ для всіх незалежно від фізичних особливостей.
59. Як аеробіка впливає на покращення обсягу легень?
- А. Зменшення обсягу легень.
 - Б. Збільшення обсягу легень та покращення дихальної функції.
 - В. Заборона тренувань для осіб із високим обсягом легень.
 - Г. Використання лише аеробічних вправ для покращення обсягу легень.
60. Як аеробіка впливає на зниження ризику серцево-судинних захворювань?
- А. Збільшення ризику серцево-судинних захворювань.
 - Б. Покращення серцево-судинної системи та зменшення ризику.
 - В. Заборона тренувань для осіб із високим ризиком серцево-судинних захворювань.
 - Г. Використання лише силових вправ для уникнення збільшення навантаження на серце.

7. Методи навчання

Під час викладання дисципліни «Практикум зі спортивної аеробіки» застосовуються такі методи навчання, як:

1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

а) За джерелом інформації:

- Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

- Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

б) За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

в) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові.

г) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою.

2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

8. Форми контролю

Відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу у Національному університеті біоресурсів і природокористування України», затвердженого вченою радою НУБіП України 26 квітня 2023 року, протокол № 10 видами контролю знань здобувачів вищої освіти є поточний контроль, проміжна та підсумкова атестації.

Поточний контроль з дисципліни здійснюється під час проведення практичних занять, і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи.

Проміжна атестація проводиться після вивчення програмного матеріалу і має визначити рівень знань здобувачів вищої освіти з програмного матеріалу, отриманих під час усіх видів занять і самостійної роботи.

Семестрова атестація (підсумкова) проводиться у формі семестрового екзамену.

Здобувачі вищої освіти зобов'язані скласти екзамен відповідно до вимог робочого навчального плану у терміни, передбачені графіком освітнього процесу. Зміст екзамену визначається робочою навчальною програмою дисципліни.

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Оцінювання знань студента відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України» (від 26.04.2023 р. протокол № 10).

Таблиця 1

Оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результатами складання	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Засвоєння здобувачем вищої освіти програмного матеріалу змістового модуля вважається успішним, якщо рейтингова оцінка його становить не менше, ніж 60 балів за 100-бальною шкалою.

Для визначення рейтингу здобувача з виконання програми навчальної дисципліни **R_{пр.}** (до 100 балів), одержаний рейтинг з екзамену (підсумкової атестації, **R_{ат.}**) (до 30 балів) додається до рейтингу студента з навчальної роботи **R_{н.р.}** (до 70 балів): $R_{пр.} = R_{н.р.} + R_{ат.}$

Підсумкова оцінка студенту виставляється з урахуванням виконання основних видів діяльності за модулями та складання екзамену (табл. 2):

Таблиця 2

Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	К-ть балів
-----------------	------------

Змістовний модуль 1.	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Змістовий модуль 2.	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 16	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 17	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 18	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 19	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 20	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)	70
Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Rat.)	30
Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.	100

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

10. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Практикум зі спортивної аеробіки»

**10.1. Критерії оцінювання відповіді студентів на практичних заняттях
(оцінюється до 5 балів)**

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
5	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Вміє працювати з науковою літературою. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію. Не допускає помилок в усній формі.
4	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, виконує практичну роботу без помилок, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей, незначні мовні помилки в наведених прикладах. Студент недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
3	Студент в цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.
2	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Мова невиразна, обмежена, бідна, словниково-запасна дає змогу оформити ідею.
1	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів, допускаючи при цьому суттєві помилки.

**10.2. Критерії оцінювання самостійної роботи
(оцінюється до 20 балів)**

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
20	Студент опрацював всі 100% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
17-19	Студент опрацював 90-80% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
14-16	Студент опрацював в 70% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
11-13	Студент опрацював 60% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
8-10	Студент опрацював 50% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
5-7	Студент опрацював 40-30% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
2-4	Студент опрацював 20% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
1	Студент опрацював 10% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.

10.3. Критерії оцінювання виконання тестових завдань модульних контрольних робіт (оцінюється до 30)

Виконання студентами тестових завдань за тематикою змістовного модуля оцінюється в 1 бал за кожний правильний варіант відповіді.

10.4. Критерії оцінювання складання студентами екзамену (оцінюється в 30 балів)

Критерії оцінювання написання студентом відповідей на екзаменаційні запитання. Відповідь на одне екзаменаційне запитання, оцінюється до **10** балів (2 питання по **10** балів):

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу
7-8	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки
5-6	В цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки
3-4	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки

Написання тестових завдань, оцінюється до 10 балів. За кожен правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (10 питань*1 бал = 10 балів).

11. Методичне забезпечення

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Практикум зі спортивної аеробіки» є:

- Навчальний план підготовки майбутнього фахівця першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.
- «Положення про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України» (затверджено Вченою радою НУБіП України від 26.04.2023 р. протокол № 10);
- ця робоча програма;
- завдання для самостійної роботи студентів;
- контрольні питання для поточного і підсумкового контролю;
- слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;
- електронні презентації навчального матеріалу.

12. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Білокопитова Ж. А. Зміст і методика оздоровчих занять з аеробіки : навч. посіб. / Ж. А. Білокопитова. К. : НУФВСУ, 2017. 72 с.
2. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. Чернівці : Рута, 2020. 31 с.
3. Погасій Л. І. Методичні вказівки щодо організації та проведення занять з фізичної культури на тему : «Аеробіка як засіб підвищення працездатності студентів КНТЕУ» / Л. І. Погасій. К., 2021. 15 с.
4. Синиця С. В. Ритмічна гімнастика : навч. посіб. для проведення практичних занять / С. В. Синиця, В. В. Бондаренко, І. І. Мдівнішвілі. Полтава : ПДПУ, 2014. 91 с.
5. Спортивна аеробіка навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Т. В. Пасічна, Л. В. Мохорт, Н. М. Лозенко. Київ : ФУСАФ, 2019. 98 с.
6. Бермудес Д. В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник / Д. В. Бермудес . Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 216 с.

Додаткові:

7. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення : навч. посіб. для студ. факультетів фіз. вих. пед. ун-тів / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. Кропивницький, 2018. 180 с.
8. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська літ-ра, 2018. 391 с.
9. Іващенко І. В. Загальнорозвиваючі вправи : метод. посіб. / І. В. Іващенко, О. М. Худолій, Т. В. Карпенець ; Харк. держ. пед. ун-т ім. Сковороди. Харків : ТОВ «ОВС», 2009. 60 с.
10. Крапівіна К. О. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури / К. О. Крапівіна, О. В. Мусієнко. Львів. Видавничий центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2016. 300 с.
11. Лящук Р. П. Гімнастика : в 2 ч. Ч. 2. : навч. посіб. / Р. П. Лящук, А. В. Огністий. Тернопіль : ТДПУ, 2001. 212 с.
12. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін. К.: Олімпійська літ-ра, 2000. 422 с.
13. Овчиннікова Н. А. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості : методичні рекомендації / Н. А. Овчиннікова, Т. В. Нестерова. К. : Олімпійська література, 2015. 24 с.
14. Пастернацький В. В. Методичні рекомендації до організації та проведення самостійних занять з аеробіки. Університет Ушинського. Одеса. 2021. 32 с.
15. Синиця С. В. Аналіз системи підготовки майбутніх фахівців з оздоровчої аеробіки / С. В. Синиця // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2020. № 1-2. С. 9-12.
16. Синиця С. В. Визначення моделі фахівця з оздоровчої аеробіки / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2020. № 3. С. 7-10.

17. Синиця С. В. Ритмічна гімнастика : навч. посіб. для проведення практичних занять / С. В. Синиця, В. В. Бондаренко, І. І. Мдівнішвілі. Полтава : ПДПУ, 2016. 91 с.

18. Фізичне виховання: Аеробіка [Електронний ресурс] : навч. посіб. / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Толмачова С.Є., Кузьменко Н.В., Чеховська А.Ю., Захарова І.Ю. Електронні текстові дані (1 файл:4,04 Мбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 151 с.

19. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : в 2 ч. : навч. посіб. / О. М. Худолій. – 3-є вид., випр. і доп. Х. : ОВС, 2014. 414 с.

20. Шандригось Г. А. Використання засобів аеробіки у підготовці фахівців з фізичної культури / Г. А. Шандригось. Тернопіль : ТНТУ імені В. Гнатюка, 2005. 43 с.

21. Кутек Т. Оздоровча аеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я жінок 20-30 років / Тамара Кутек, Людмила Погребенник // Молода спортивна наука України : Збірник наукових праць. Львів, 2021. Вип. 8, Т. 3. С. 188-192.