



СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Практикум зі спортивної аеробіки»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр
Спеціальність – **017 Фізична культура і спорт**
Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт
Рік навчання - 3, семестр 6
Форма навчання - денна
Кількість кредитів ЄКТС - 4
Мова викладання - українська

Викладач курсу
Контактна інформація
викладача (e-mail)
Сторінка курсу в eLearn

Крупко Наталія Володимирівна
067-459-59-44
krupkonatalka@gmail.com

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Метою дисципліни «Практикум зі спортивної аеробіки» є надання студентам теоретичних знань та практичних навичок 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.

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (л/ п/ср)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
3 курс 6 семестр				
Змістовний модуль 1. Загальні відомості зі спортивної аеробіки				
Тема 1.1. Теоретичні аспекти спортивної аеробіки.	2/4/5	<p>Знати</p> <ul style="list-style-type: none"> Основні етапи розвитку спортивної аеробіки. Ключові фізіологічні аспекти аеробної діяльності. Види та категорії вправ у спортивній аеробіці. Основні принципи безпеки та техніки виконання вправ. Критерії оцінки виступів у спортивній аеробіці. Основи планування тренувальних програм. Оцінка фізичного стану при виконанні аеробних вправ. Особливості тренування в різні періоди життя. Сучасні тенденції та інновації у спортивній аеробіці. Взаємозв'язок між фізичною підготовленістю та успіхами в спортивній аеробіці. 	<p><i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі). <i>Виконання та задача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях). <i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). <i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)</p>	Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни
Тема 1.2. Особливості спортивної аеробіки як виду фізкультурно-спортивної діяльності.	2/6/5	<p>Вміти</p> <ul style="list-style-type: none"> Виконувати різноманітні аеробні вправи та комбінації. Застосовувати принципи безпеки та ефективної техніки виконання вправ. Розробляти та реалізовувати тренувальні програми для різних груп населення. Аналізувати виступи учасників та визначати їхні сильні та слабкі сторони. Використовувати інноваційні методи в навчанні та тренуваннях. Здійснювати оцінку фізичного стану учасників та коригувати програми тренувань відповідно. Співпрацювати з різними віковими групами та враховувати їхні особливості під час тренувань. 		
Тема 1.3. Структура та зміст спортивної аеробіки.	2/6/10	<ul style="list-style-type: none"> Впроваджувати індивідуальний підхід до тренувань залежно від рівня підготовленості. Адаптувати тренувальні програми до змін в фізичній формі та обставинах. Вести моніторинг та аналіз результатів тренувань для постійного вдосконалення програм та методик. 		
Тема 1.4. Організація тренувального процесу зі спортивної аеробіки.	2/6/10			
Змістовний модуль 2. Практикум зі спортивної аеробіки				

<p>Тема 2.1. Регулювання навантаження під час занять спортивною аеробікою.</p>	2/8/10	<p>Знати</p> <ul style="list-style-type: none"> Ефективні методи викладання аеробіки на практиці. Особливості планування та організації тренувань у групах. Техніки корекції помилок у виконанні вправ. Методи оцінки фізичного стану учасників та їхніх досягнень. Використання різних педагогічних підходів у навчанні. <p>Вміти</p> <ul style="list-style-type: none"> Планувати та проводити ефективні тренування для груп різного рівня підготовки. 	<p><i>Підготовка до лекції</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі). <i>Виконання та здача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях).</p>	<p>Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни</p>
<p>Тема 2.2. Контроль, самоконтроль, тестування під час занять спортивною аеробікою.</p>	2/8/10	<ul style="list-style-type: none"> Корегувати техніку виконання вправ для максимальної ефективності та безпеки. Організовувати індивідуальний та груповий підхід до учасників з урахуванням їхніх особливостей. Аналізувати та вдосконалювати власний викладацький стиль. Застосовувати різноманітні методи оцінки результатів учнів та вносити корективи в тренувальні програми. Співпрацювати з іншими тренерами та фахівцями для обміну досвідом та вдосконалення практики. 	<p><i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту).</p>	
<p>Тема 2.3. Особливості комунікативних умінь та навичок, необхідних фахівцям зі спортивною аеробікою в практичній діяльності.</p>	2/8/10	<ul style="list-style-type: none"> Використовувати інноваційні підходи та технології у навчанні. Планувати та проводити тренувальні заняття відповідно до фізіологічних та психологічних особливостей групи. Керувати групою динамікою та мотивувати учасників до досягнення високих результатів. Аналізувати та вдосконалювати практичні навички у проведенні тренувальних занять 	<p><i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на занятті чи в eLearn)</p>	

УТВОРЕННЯ ОЦІНКИ ЗА КУРС

Оцінка за курс утворюється з оцінки навчальної роботи, що складає 70% ваги, та оцінки за підсумкову атестацію (залік), що складає 30% ваги.

Більш детальний розподіл балів за різні види роботи подано у таблиці 1.

Таблиця 1

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 – Рат.)	30
Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.	100

Шкала оцінювання студентів

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

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)

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. Чорнокоза. 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.