



Складно-координаційні види спорту (спортивна аеробіка)

Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Галузь знань	<i>Всі</i>
Спеціальність	<i>Всі</i>
Освітня програма	<i>Всі</i>
Статус дисципліни	<i>Вибіркова</i>
Форма навчання	<i>Очна (денна)</i>
Рік підготовки, семестр	<i>2-й курс, осінній / весняний семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>2 кредити (60 год) аудиторні заняття: лекції – 0 годин, практичні – 36 годин, самостійна робота – 24 години</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>Залік, модульна контрольна робота, календарний контроль</i>
Розклад занять	<i>2 години на тиждень</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	https://sport-fbmi.kpi.ua/index.php/navchalnij-protsess/sportivna-aerobika-ta-fitness
Розміщення курсу	Навчальне відділення спортивної аеробіки https://do.ipk.kpi.ua/user/view.php?id=13895&course=2951

Програма навчальної дисципліни

1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання

Основною метою навчальної дисципліни «Складно-координаційні види спорту (спортивна аеробіка)» є формування у студентів здатності підтримувати на достатньому рівні стан фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності; розвивати основні життєво необхідні професійно-прикладні рухові навички; формувати мотивацію до занять руховою активністю та спортом як складової здорового способу життя.

Дисципліна «Складно-координаційні види спорту (спортивна аеробіка)» має міждисциплінарний характер. Вона інтегрує, відповідно до свого предмету, знання з медико-біологічних, психолого-педагогічних та інших наук, які сприяють підвищенню рівня фізичного розвитку, функціональному удосконаленню систем організму, набуттю основних життєво важливих рухових навичок, вмінь для подальшої професійної діяльності.

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Складно-координаційні види спорту (спортивна аеробіка)» студенти зможуть сформуванати загальні компетентності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя:

- 1) використовувати засоби спортивної аеробіки з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей, відновлення та збереження здоров'я;

- 2) здійснювати контроль та самоконтроль за функціональним станом організму;
- 3) забезпечувати збереження і зміцнення стану індивідуального здоров'я з метою підтримки належного рівня фізичного стану.

2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)

Дисципліна «Складно-координаційні види спорту (спортивна аеробіка)» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є вибірковим компонентом Освітньої програми. Для успішного засвоєння дисципліни студентам необхідно належати за станом здоров'я до основної чи підготовчої медичної групи.

3. Зміст навчальної дисципліни

- | | |
|---------|---|
| Тема 1. | Інформаційне забезпечення проведення занять. |
| Тема 2. | Визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості. |
| Тема 3. | Формування фізичної підготовленості засобами спортивної аеробіки. |
| Тема 4. | Вивчення техніки виконання фізичних вправ. |
| Тема 5. | Контроль і оцінювання рівня фізичного стану. |
| Тема 6. | Розвиток фізичних якостей засобами спортивної аеробіки. |
| Тема 7. | Тестування рівня фізичної підготовленості |

4. Навчальні матеріали та ресурси

Базова навчальна література:

Навчальні посібники

1. Фізичне виховання студентів: навч.-метод. посіб. / О.М. Школа, Д.В. Пятницька, А.В. Бойченко, Г.В. Таможанська, Л.К. Грищенко, О.І. Галашко, О.І. Грищенко, Д.В. Сичов, О.В. Фоменко, В.Х. Фоменко / за загал. ред. О.М. Школи. – Х.: ФОП Бровін О.В., 2016. – 456 с.
УДК 378.016:796(076) ББК 74.580.055
2. Розвиток швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості спортсменок високого класу у спортивному командному фітнесі: навч. посіб. / Атаманюк С. І., Пасічна Т. В. – Вид-во: Запоріжжя, НУ «Запорізька політехніка», 2020. – 141 с.
<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/36363>
ISBN 978-617-529-274-7 УДК 796.4
3. Оздоровча аеробіка для студентів/ Тодорова В.Г./ Навчально-методичний посібник. – Одеса, 2013. – 53с.
4. МУЗИЧНА РИТМІКА І ОСНОВИ ХОРЕОГРАФІЇ/ Тодорова В.Г./ Навчально-методичний посібник. – Одеса, 2013. . – 10с.

Додаткова література:

1. Методичні вказівки для виконання практичних і самостійних завдань з дисципліни «Фізичне виховання» (Аеробіка) (для студентів 1-2 курсів денної форми навчання усіх спеціальностей) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. : О. І. Четчикова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. – 33 с.
2. Методичні рекомендації/ Головатенко О. М., Олексієнко Я. І., Дудник І. О. Фізична підготовленість студентів ВНЗ: методика розвитку та удосконалення. – Черкаси: Видавничий відділ ЧІБС, 2013. – 70 с.
3. Методичні рекомендації до застосування Аеро Фанку як складової оздоровчого та спортивного тренування студентів [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для

викладачів та тренерів / Т. В. Пасічна, Н. М. Лозенко ; НТУУ «КПІ». – Електронні текстові дані (1 файл: 24,0 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 52 с.

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/14925>

4. Степ-аеробіка, як сучасна методика оздоровчого та спортивного тренування студентів [Електронний ресурс] / Т. В. Пасічна, Н. М. Лозенко, О. М. Харачура ; НТУУ «КПІ». – Електронні текстові дані (1 файл: 5,42 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2013. – 49 с.

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/2901>

5. Деякі аспекти фізичного виховання студентської молоді. Методи сприяння розвитку координаційних здібностей за допомогою занять аеробікою / Череповська О. А., Пасічна Т. В., Сербо Є. В. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. – Вип. 4 (98). – С. 179–182. <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/30359>

6. Вплив дихальної гімнастики на функціональний стан студентів СМГ/ Атаманюк С.І., Кириченко О.В., Пасічна Т.В.// СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ОСВІТІ,журнал , серпень 2017

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/31988>

7. Музика як одна зі складових ефективності занять фітнес-аеробікою // Лозенко Н. М. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 18 вересня 2019. – Вип. 53; -С.126-128

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/31985>

8. Фізичне виховання [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ». Методичні рекомендації для студентів, які займаються аеробікою / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, Н. В. Градусова [та ін.]. – Електронні текстові дані (1 файл: 32,4 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 137 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/15480>

9. Базова аеробіка у структурі оздоровчого фітнесу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Градусова, Н. В. Кузьменко. – Електронні текстові дані (1 файл: 187 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2011. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1780>

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Перший семестр

Практичне заняття № 1.

Задачі: 1. Надати теоретичні знання з організації системи фізичного виховання в КПІ ім. Ігоря Сікорського.

2. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях.

Засоби: Інтерактивні засоби з техніки безпеки та правил поведінки на практичних заняттях з спортивною аеробіки.

Практичне заняття № 2.

Задачі: 1. Ознайомити з впливом оздоровчої аеробіки на систему кровообігу.

2. Навчити техніці основних кроків базової аеробіки.
3. Вдосконалити техніку дихання при виконанні фізичних вправ.

Засоби: Базові крок тер-tach, grape wine, V-step, cross, shasse, jumping jack, mambo, cha-cha.

Аеробний комплекс «безударний», без стрибків.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 3.

Задачі: 1. Ознайомити з впливом оздоровчої аеробіки на респіраторну систему.

1. Навчити техніці основних кроків степ аеробіки.
2. Вдосконалити техніку виконання базових кроків з технікою дихання.

Засоби: Базові крок тер-tach, grape wine, V-step, cross, shasse, jumping jack, mambo, cha-cha.

Аеробний комплекс «безударний», без стрибків. Заборонені елементи. Робота на тренажерах;

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 4.

Задачі: 1. Ознайомити з впливом оздоровчої аеробіки на опорно-руховий апарат.

2. Навчити техніці основних кроків фанк аеробіки.
3. Сприяти розвитку сили м'язів черевного пресу та спини.

Засоби: Комплекс танцювальних рухів: белліданс, зумба, фанк, хіп-хоп. Аеробний комплекс виконати зі зміною послідовності. Вправи біля хореографічного станка: махи ногами у різній площині, випади, напівшпагати, шпагати;

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 5.

Задачі: 1. Ознайомити з впливом оздоровчої аеробіки на травну систему та обмін речовин.

2. Навчити техніці основних кроків спортивної аеробіки.
3. Сприяти розвитку сили м'язів ніг та рук.

Засоби: Аеробний комплекс вправ, вправи основної частини заняття: стрибки, базові кроки ускладнені роботою рук, випади, махи ногами в різних напрямках, вправи підготовчої частини заняття ;

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 6.

Задачі: 1. Ознайомити з впливом оздоровчої аеробіки на нервову систему та психічно-емоційну.

2. Навчити техніці стрибків спортивної аеробіки.
3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Гімнастичні вправи «Пілатес». Аеробний комплекс вправ підготовчої та основної частини заняття: базові кроки на місці та в пересуванні з роботою рук, нахили, стрибки в поєднанні з елементами групи В ;

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 7.

Задачі: 1. Ознайомити з впливом оздоровчої аеробіки на ендокринну та імунну системи.

2. Навчити техніці виконання вправ під музичний супровід.
3. Сприяти розвитку фізичної якості координації.

Засоби: Аеробний комплекс вправ з гімнастичним м'ячем на місці та в пересуванні зі зміною напрямку та темпу музичного супроводу;

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 8.

- Задачі: 1. Ознайомити із станом розвитку оздоровчої та спортивної аеробіки в Україні.
2. Навчити техніці виконання вправ синхронно (в групі).
3. Сприяти розвитку аеробної потужності .

Засоби: Елементи танцювального стилю "Латино". Акробатичні елементи: кувирок, колесо, переверот вперед, арабське колесо, рандат. Аеробний комплекс вправ на степ-платформах; Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 9.

- Задачі: 1. Ознайомити із Правилами змагань зі спортивної аеробіки.
2. Навчити техніці виконання вправ на рівновагу.
3. Сприяти розвитку спеціальної витривалості.

Засоби: Аеробний комплекс групами та індивідуально. Елементи групи Д: повороти на одній нозі на 360°, високі махи ногами, махи ногами з поворотом на 360°, фронтальний шпагат, вертикальний шпагат з опорою руками о підлогу, шпагат лежачи на спині. Комплекс вправ «Пілатес»;

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 10.

- Задачі: 1. Ознайомити із критеріями ефективності занять.
2. Навчити техніці виконання вправ на точність і спритність.
3. Сприяти розвитку гнучкості та рівноваги.

Засоби Елементи групи Д: повороти на одній нозі на 360°, високі махи ногами, махи ногами з поворотом на 360°, фронтальний шпагат, вертикальний шпагат з опорою руками о підлогу, шпагат лежачи на спині. Вправи з гантелями, ізотонічними кільцями. Стрибки через скакалку на час. Естафета «Strenflex»;

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 11.

- Задачі: 1. Ознайомити із критеріями оцінювання в спортивній аеробіці.
2. Навчити техніці виконання вправ на гнучкість.
3. Вдосконалити техніку виконання базових кроків у комплексі вправ.

Засоби: Комплекс танцювальних рухів: белліданс, зумба, фанк, хіп-хоп. Аеробний комплекс виконати зі зміною послідовності. Вправи біля хореографічного станка: махи ногами у різній площині, випади, напівшпагати, шпагати. Заключний стрейчінг;

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 12.

- Задачі: 1. Ознайомити із поняттям рівня навантаження аеробних програм.
2. Навчити техніці виконання вправ на стрибучість.
3. Вдосконалити техніку виконання базових кроків ногами і руками у комплексі вправ.

Засоби: Стрибки через скакалку на час, упор на передпліччі, з в.п. лежачи на спині, руки за головою, підйом тулуба, аеробний комплекс вправ. Естафета «Strenflex»;

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 13.

- Задачі: 1. Ознайомити із поняттям артистичності аеробних програм.
2. Навчити техніці виконання комплексів вправ під різний музичний супровід.
3. Сприяти розвитку аеробних спроможностей організму.

Засоби: Вправи змагального комплексу, у складі команди та індивідуально, зі зміною музичного супроводу. Аеробний комплекс на степ-платформах. Естафети;
Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 14.

Задачі: 1. Ознайомити із поняттям цільової направленості аеробних програм.
2. Навчити техніці виконання комплексів вправ зі степ платформою.
3. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ з фанк аеробіки.

Засоби: Вправи змагального аеробного комплексу командами по 3-5 осіб, та індивідуально.
Аеробний комплекс на степ-платформах;
Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 15.

Задачі: 1. Ознайомити з можливістю використання аеробних програм в самостійних заняттях студентів.
2. Навчити техніці виконання комплексів вправ з фанк аеробіки.
3. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ з обладнанням.

Засоби: Змагальний комплекс фанк аеробіки - вправи без роботи рук, робота рук, узгодження роботи рук з роботою ніг в командах та індивідуально, зі зміною темпу виконання, та вихідного положення;
Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 16.

Задачі: 1. Контроль функціонального стану.
2. Контроль психо-фізіологічних особливостей.

Засоби: Контрольні нормативи – Стрибок з місця вгору, човниковий біг 4x9 м з високого старту, нахил тулуба з положення сидячи, згинання-розгинання рук в упорі лежачи (дівч.) підтягування на перекладині (чол.) ;
Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття №17

Виконання модульної контрольної роботи.

Практичне заняття №18

Проведення заліку.

6. Самостійна робота студента

Підготовка до практичних занять, проведення розрахунків за первинними даними, отриманими під час та після виконання функціональних проб (на початку кожного місяця), виконання модульної контрольної роботи (17 тиждень), ведення щоденника самоконтролю.

Політика та контроль

7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Правила відвідування занять: студенти, які спізнилися на заняття, до них не допускаються; студенти допускаються до занять за наявності у них спортивного одягу та спортивного взуття, та наявності довідки щодо їхньої медичної групи за станом здоров'я.

Правила поведінки на заняттях: вимкнення телефонів, дотримання вимог з техніки безпеки.

Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципу академічної доброчесності

- 1) Правила призначення заохочувальних балів: Позитивну динаміку фізичного стану за результатами щомісячних функціональних тестів (щоденник самоконтролю) + 5...+7 балів.
- 2) Виконання аналітичної роботи за узгодженою з викладачем тематикою до 10 балів.
- 3) Участь у міських, всеукраїнських та/або міжнародних змаганнях + 5...+7 балів.

Сума заохочувальних балів не може перевищувати 10 балів.

політика дедлайнів та перескладань: у студентів є можливість двох перескладань у присутності комісії.

- інші вимоги, що не суперечать законодавству України та нормативним документам Університету: під час складання тестування студентам слід дотримуватися правил техніки безпеки.

- Політика щодо академічної доброчесності: політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки студентів і працівників Університету визначені у кодексі честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

8. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)

Виконання тестових завдань на практичних заняттях

На практичних заняттях №1-16 тестові завдання оцінюються у 1 бал.

Максимальна кількість балів за тестові завдання – 16 балів.

Модульна контрольна робота

Проводиться на 17-му практичному занятті у формі тесту, що містить 30 тестових завдань, кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал.

Максимальна оцінка – 30 балів.

Ведення «Щоденника самоконтролю»

Контроль ведення щоденника проводиться щомісячно.

Максимальна оцінка – 4 бали.

тести з фізичної підготовленості - 50 балів.

Стрибок вгору з місця (см);

Чол.	55	51	48	43	40	≤39
Жін.	45	42	38	35	30	≤29
Бали	10	9	8	7	6	5

Човниковий біг 4 x 9 м.,(сек);

Чол.	9,0	9,4	9,8	10,3	10,8	11,0	>11,0
Жін.	10,4	10,7	11,2	11,6	12,0	12,3	>12,3
Бали	10	9	8	7	6	5	0

Силова вправа: чоловіки – підтягування на поперечині; жінки – згинання-розгинання рук в упорі лежачи (разів);

Чол.	10	9	8	7	6	5	<5
Жін.	20	15	12	10	8	7	<7
Бали	10	9	8	7	6	5	0

Вправа на гнучкість (см);

Чол.	13	11	9	7	5	3	<3
Жін.	16	14	12	10	8	6	<6

Бали	10	9	8	7	6	5	0
------	----	---	---	---	---	---	---

За окремим графіком протягом семестру: плавання вільним стилем без урахування часу (м).

Чол.	100	75	50	25	<25
Жін.	100	75	50	25	<25
Бали	10	8	6	4	0

Календарний контроль проводиться протягом семестру як моніторинг поточного стану виконання вимог силабусу. Позитивний результат з КК студент отримує коли його поточний рейтинговий бал складає не менше 50% від максимально можливого на момент проведення КК.

Остаточна оцінка опанування студентом освітнього компонента оцінюється за результатом його роботи за семестр з переведенням його рейтингових балів до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1).

Остаточний рейтинг студента не може перевищувати 100 балів!

Семестровий контроль – залік.

Якщо за результатами роботи у семестрі студент набрав менше 60 балів або він бажає підвищити свій рейтинговий бал, то на останньому за розкладом занятті (18-й тиждень), йому надається можливість виконати інтегральну *залікову контрольну роботу*, а його попередній рейтинг анулюється.

Залікова контрольна робота проводиться у формі тестування. Студенту пропонується інтегральний тест, що містить 50 питань, кожна правильна відповідь оцінюється у 2 бали.

Отримані студентом бали за інтегральний тест переводяться у оцінку за університетською шкалою:

Таблиця 1

Відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

Рейтингові бали студента	Оцінка за університетською шкалою
95 – 100	Відмінно
85 – 94	Дуже добре
75 – 84	Добре
65 – 74	Задовільно
60 – 64	Достатньо
< 60	Незадовільно

9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

Під час проходження навчального матеріалу з навчальної дисципліни передбачено використання сучасних технологій в навчальному процесі. Протягом навчального періоду передбачено використання студентами засобів та методів самоконтролю за станом здоров'я, дотримання ними вимог з попередження травматизму та захворювань, ведення щоденників самоконтролю за станом організму.

Практичні завдання студентам надаються залежно від поточного стану функціональної готовності їхнього організму та ступеню їхнього оволодіння технікою виконання спортивних та фізичних вправ.

Методика реалізації завдань регламентується правилами техніки безпеки та здійсненням студентами самостійного контролю за станом основних функціональних систем.

На практичних заняттях вирішуються завдання з підвищення рівня розвитку фізичних і психічних якостей, використовуються аналітичні підходи до вибору методів розвитку сили

окремих м'язів та їх груп, а також методи та засоби активного відпочинку і відновлення організму.

Під час занять, відповідно до вимог та форм організації навчальних занять зі спортивної аеробіки, використовується навчальний інвентар та спортивно-технічна база.

До програмного матеріалу для груп початкової фізичної підготовки включено:

- фізичну підготовку, основною метою якої є створення бази для підвищення рівня майстерності за допомогою загально-фізичних засобів підготовки
- технічну підготовку, основною метою якої є вдосконалення індивідуальної техніки, розширення діапазону рухових навичок;

Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):

Складено: завідувач кафедри спортивного вдосконалення, к.п.н., доцент, Новицький Юрій Володимирович

Ухвалено кафедрою спортивного вдосконалення (протокол №_2_ від 27. 11 2020)

Погоджено Методичною радою університету (протокол № 6 від 25 .02.2021)