

## **АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ АЕРОБІКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ**

- Метою вивчення навчальної дисципліни «Аеробіка з методикою викладання» є формування у здобувачів вищої освіти системи знань умінь і навичок щодо змісту, структури, засобів, методів та форм різних видів оздоровчого фітнесу. Навчальна дисципліна «Аеробіка з методикою викладання» взаємопов'язана з такими навчальними дисциплінами як: «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика фізичного виховання», «Фітнес», «Основи теорії і методики спортивно-оздоровчого тренування», «Ритміка і хореографія».

- **Перелік компетентностей, здобуття яких гарантуватиме вивчення навчальної дисципліни.**

Відповідно до освітньо-професійної програми «014 Середня освіта (Фізична культура)» (затверджена ухвалою вченої ради К-ПНУ імені Івана Огієнка від 25 квітня 2019 року, протокол за №. 4) у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня формуються наступні *загальні компетентності*:

- здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях;
- здатність до адаптації та дії в новій ситуації на основі креативності;
- здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.

*Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:*

- здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності;
- здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей;
- здатність використовувати нетрадиційні методи, засоби і технології в організації масової фізичної культури різних верств населення;
- вміння формувати навички самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності;

**Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.**

Після опанування навчальної дисципліни «Аеробіка з методикою викладання» майбутні фахівці в рамках навчально-виховної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи здатні: оцінювати рівень фізичного стану та фізичної підготовленості; визначати дозування фізичних навантажень і складати відповідні програми; підбирати найбільш ефективні і адекватні фізичні вправи; самостійно складати і проводити індивідуальні і групові заняття різних видів аеробіки; самостійно складати і проводити індивідуальні і групові заняття з танцювальних видів; регулювати фізичне навантаження під час занять; проводити тестування для визначення рівня фізичної тренуваності; на основі результатів тестування складати програми занять різними видами аеробіки; рецензувати тренування з аеробіки; планувати та проводити тренування з аеробіки; складати комплекс вправ у партері; підбирати музичний супровід та одяг для тренування.

### **3. Зміст навчальної дисципліни за модулями та темами**

#### **Змістовий модуль 1а**

**Теоретичний блок**  
**Аеробіка з методикою викладання**

Тема 1 Історія розвитку оздоровчої аеробіки.

Тема 2 Аеробіка з основами теорії.

Тема 3 Особливості використання вправ з метою виховання відчуття ритму, музикальності пластичності.

Тема 4 Медико-педагогічний контроль на заняттях аеробікою.

**Змістовий модуль 1б.**

**Практичний блок**

Тема 1 Основні принципи класифікації вправ класичної аеробіки

Тема 2 Основні вихідні положення елементів хореографії класичної аеробіки.

Тема 3 Особливості використання вправ з метою виховання відчуття ритму, музикальності пластичності.

Тема 4 Загальні особливості навчання вправ аеробіки.

Тема 5 Урочна форма занять аеробікою.

Тема 6 Складання комплексів. Підбір музики та вправ в аеробіці.

Тема 7 Правила музичного супроводу на заняттях різними видами аеробіки.

Тема 8 Характеристика спеціальних вправ фізичної підготовки в аеробіці.

Тема 9 Виховання артистичності і вміння передавати настрої рухами.

Тема 10 Самоконтроль студентів на заняттях аеробікою.

Тема 11 Вплив навантаження на серцево-судинну систему.

**Обсяг вивчення навчальної дисципліни:**

- кількість кредитів ЄКТС – 4;

- кількість годин – 120;

- кількість аудиторних годин – 40, 10 годин лекцій, 30 годин практичних занять;

- кількість годин самостійної роботи – 80.

**5. Форма семестрового контролю – залік.**

**6. Інформація про науково-педагогічних працівників, які забезпечують викладання дисципліни:**

Боднар Аліна Олександрівна, кандидат педагогічних наук, старший викладач.

Погребняк Тетяна Миколаївна, асистент.

**7. Перелік основної літератури:**

- Ленська Т. Г. Оздоровчий фітнес: навчально-методичний посібник / Т. Г. Ленська, Т. М. Погребняк, Л. Р. Головата. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2011. – 228 с.
- Аэробика: теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов физ. вузов / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
- Давыдов В.Ю. Новые фитнес-программы / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград, 2001. – 139 с.
- 3. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Борисова В.В., Головата Л.Р. Методичні основи хореографії: Методичний посібник. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ КПДУ, 2007. – 80 с.
- 4. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Борисова В.В., Головата Л.Р. Ритмічна гімнастика (теорія і методика) : Методичні рекомендації. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2007. – 76 с.
- 5. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Вакуляк І.Я. Аеробіка з основами теорії: Методичні рекомендації. – Кам'янець-Подільський: ПП Мошинський, 2006. – 52 с.
- 6. Ленська Т.Г., Погребняк Т.М., Головата Л.Р. Оздоровчий фітнес : Навчально-методичний посібник. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2011. – 228 с.
- 7. Лисицкая, Т.С. Аэробика. Т. 1. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: ФАР, 2002. – 230 с.
- 8. Лоурэнс Д. Аквaаэробика: упражнения в воде / Дэбби Лоурэнс. – М.: ФАИР-Пресс, 2000. – 256 с.

- 9. Освальд К. Стретчинг для всех / К. Освальд, С. Басков. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 192 с.
- 10. Репникова Е.А. Методика повышения эффективности занятий шейпингом на основе применения статодинамического режима выполнения упражнений: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Репникова Е.А. – М., 2003. – 25 с.
- 11. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – Киев : Олимп. лит., 2000. – 367 с.