



Назва навчальної дисципліни	<i>Аеробіка</i>
Галузь знань	<i>01 Освіта / Педагогіка</i>
Спеціальність	<i>014 Середня освіта (за предметними спеціальностями)</i>
Кількість кредитів	<i>3</i>
Прізвище, ім'я, по батькові викладача	<i>Гурковський Олександр Миколайович</i>
Кваліфікаційна категорія	<i>Спеціаліст другої категорії</i>
Педагогічне звання	
Посада викладача	<i>Голова циклової комісії фізичного виховання</i>
Контактний телефон викладача	<i>0674212384</i>
Е-mail викладача	<i>gurik1986@ukr.net</i>
Профайл викладача	<i>https://kogpa.edu.ua/uk/fakhovyi-koledzh/struktura-koledzhu/viddilennia-fizychnoi-kultury-ta-mystetstv/tsyklova-komisiia-fizychnoho-vykhovannia</i>
Розклад консультацій	<i>Очні консультації</i>
Час проведення	<i>14.40 – 16.00</i>
Місце проведення	<i>Гімнастичний зал</i>

Опис навчальної дисципліни

Освітній компонент «Аеробіка» належить до вибіркових навчальних дисциплін для здобувачів фахової передвищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (за предметними спеціальностями).

Мета викладання навчальної дисципліни «Аеробіка» полягає в оволодінні здобувачами освіти головним засобів і методів занять аеробікою та застосування запропонованих програм.

В осіб молодого і середнього віку, без явних фізичних вад або недугів, фізичні рухи можуть застосовуватись у формі аеробіки. Аеробіка включає комплекс дозованих фізичних вправ, які виконуються з різним фізичним навантаженням і швидкістю. Вправи виконують на свіжому повітрі, здебільшого у супроводі музики, завдяки чому створюється піднесений емоційний стан при виконанні фізичних рухів, що активізує процеси енергетичного обміну, засвоєння організмом кисню, діяльність симпатичної та парасимпатичної систем. Все це сприяє ефективному відновленню фізичних сил організму, швидкому зняттю втоми, підвищенню працездатності, поліпшенню настрою, викликає енергійний підйом творчості й емоційного стану організму.

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Аеробіка» здобувачі фахової передвищої освіти зможуть:

- 1) використовувати засоби аеробіки: спортивної, танцювальної, тренінгу силового спрямування 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

Навчальний контент

Теми лекцій	Теми практичних занять	Методи навчання	Методи контролю
Змістовий модуль 1. Поняття про аеробіку, її цінність			
Вступ. Історичний огляд походження аеробіки.	Вступ. Історичний огляд походження аеробіки.	Лекція, бесіда, ілюстрація, демонстрація	Усне та письмове опитування, тестовий контроль
Загальні умови заняття аеробікою	Загальні умови заняття аеробікою		
Приміщення	Приміщення		
Інструктор	Інструктор		
Групи	Групи		
Програма	Програма		
Змістовий модуль 2. Основні фази занять аеробікою			
Розминка.	Розминка.	Лекція, бесіда, ілюстрація, демонстрація	Усне та письмове опитування, тестовий контроль
Аеробна фаза.	Аеробна фаза.		
Затримка.	Затримка.		
Силове навантаження.	Силове навантаження.		
Залік			

Формування компетентностей

Індекс в матриці ОП	Компетентності
ІК	Вміти вирішувати типові спеціалізовані задачі в галузі середньої освіти та педагогіки або у процесі навчання, що вимагає застосування положень і методів педагогічних наук та може характеризуватися певною невизначеністю умов; нести відповідальність за результати своєї діяльності; здійснювати контроль інших осіб у визначених ситуаціях.
ЗК2	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.
ЗК5	Здатність до міжособистісної взаємодії.
ЗК6.	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
СК3	Здатність до інтеграції предметних знань з різних освітніх галузей.

Формування результатів навчання

Індекс в матриці ОП	Результати навчання
РН3	Аналізувати можливості професійного розвитку з урахуванням умов педагогічної діяльності та індивідуальних запитів і потреб.
РН6	Застосовувати міжпредметні зв'язки та інтеграцію змісту різних освітніх галузей в освітньому середовищі.

Передумови для вивчення навчальної дисципліни

Пререквізити: (базові знання необхідні для успішного опанування компетентностями):
Фізична культура, Фізичне виховання.

Постреквізити: Ритміка, гімнастика, легка атлетика.

Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Проведення занять відбувається у запропонованому залі із музичним супроводом. Для успішного засвоєння програмного матеріалу здобувач освіти зобов'язаний самостійно вивчити матеріал пропущеного заняття; конструктивно підтримувати зворотній зв'язок на всіх заняттях; дотримуватись дедлайнів у виконанні завдань; брати участь у контрольних заходах (поточний, підсумковий контроль).
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. Будь-яке копіювання або відтворення результатів чужої праці кваліфікується як порушення норм і правил академічної доброчесності
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в онлайн формі за погодженням із керівником курсу.

Рекомендована література

Базова

1. Фізичне виховання. Аеробіка: навчальний посібник / уклад. Толмачова С. Є., Кузьменко Н. В., Чеховська А. Ю., Захарова І. Ю. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 151 с.
2. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава, ПНПУ, 2010. 244 с.
3. Розвиток швидко-силових якостей та спеціальної витривалості спортсменок високого класу у спортивному командному фітнесі: навч. посіб. / уклад. Атаманюк С. І., Пасічна Т. В. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2020. 141 с.
4. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості : навчальний посібник / Харків, 2017. 217 с.

Допоміжна

1. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник / упоряд. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О.М. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.
2. Толмачова С. Є., Іванюта Н. В. Методичні рекомендації по пілатес для студентів I-II курсів для самостійних занять студентів відділення навчальної аеробіки. URL : www.library.kpi.ua.
3. Індивідуалізація навчального процесу студентів на практичних заняттях з шейпінгу : методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення шейпінгу / уклад. Бойко Г. Л., Шарафутдінова С. У., Козлова Т. Г., Іванюта Н. В., Гаврилова Н. Є. Київ, 2017. 58 с.