

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ СПОРТУ»
ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ



ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступниця директора з навчальної роботи

Світлана ПАРХОМЕЦЬ

«30» серпня 2024 року

СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

АЕРОБІКА

1. Основні характеристики	
Назва освітнього компонента	Аеробіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Освітньо-професійна програма	Фізична культура і спорт
Освітньо-професійний ступінь	фаховий молодший бакалавр
Рік підготовки	3
Семестр	VI
Форма навчання	денна
Статус освітнього компонента	вибірковий за вибором здобувача освіти
Обсяг	кредити – 3 загальний обсяг годин – 90 годин аудиторної роботи - 44, з них: лекцій - 6, практичних занять - 30, годин самостійної роботи - 54, годин консультації – 1,8.
Контрольні заходи	практичні роботи, захист презентацій, тестування, модульний контроль
Мова викладання	українська
Розміщення освітнього компоненту	http://www.dfks.com.ua
2. Кадрове забезпечення	
Циклова комісія, що забезпечує викладання	циклова комісія професійної та практичної підготовки
Викладач	Олена КУДЗІЄВА
Електронна пошта (чи персональний сайт) викладача	Lenatom620@gmail.com

3. Мета та предметні результати навчання

Мета освітнього компонента	<p>формування системи знань, умінь і навичок в проведенні фізичних вправ під музикальний супровід, підвищення загальної і спеціальної фізичної підготовленості, розвиток почуття ритму, координації, культури руху, необхідних майбутньому спеціалісту з фізичної культури і спорту</p>
Компетентності	<p>ЗК1 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК2 Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свободи людини і громадянина в Україні.</p> <p>ЗК3 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.</p> <p>ЗК4 Здатність до набуття в процесі навчання або професійній діяльності широких спеціалізованих фактологічних та теоретичних знань.</p> <p>ЗК5 Здатність до розуміння (усвідомлення) рівня отриманих в процесі навчання або професійній діяльності знань.</p> <p>ЗК6 Здатність до розуміння предметної області та професійної діяльності.</p> <p>ЗК7 Здатність до розв'язання типових спеціалізованих задач широкого спектра, що передбачає ідентифікацію та використання інформації для прийняття рішень.</p> <p>ЗК8 Здатність до спілкування державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>ЗК11 Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, використання інформаційних та комунікаційних технологій.</p> <p>ЗК12 Здатність визначати роль фізичного виховання і спорту для формування здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я людини.</p> <p>ЗК13 Здатність до покращення результатів власної навчальної або професійної діяльності і результатів діяльності інших.</p> <p>ЗК14 Здатність до подальшого навчання с деяким рівнем автономності.</p> <p>ЗК15 Здатність до взаємодії, співробітництва з широким колом осіб для провадження професійної або навчальної діяльності.</p> <p>ЗК16 Здатність до здійснення обмежених управлінських функцій та прийняття рішень у незвичайних умовах з елементами непередбачуваності.</p> <p>ЗК17 Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології у практичній діяльності.</p> <p>ЗК18 Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p> <p>ЗК19 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>СК1 Здатність до формування особистості людини на основі цінностей фізичної культури.</p> <p>СК2 Здатність до проведення занять, тренувань, уроків фізичної культури, організації фізкультурно-спортивних, оздоровчих заходів.</p> <p>СК4 Здатність до використання знань про будову й функціонування організму людини для ефективної розробки індивідуальних та групових оздоровчих, навчально-тренувальних програм.</p> <p>СК5 Здатність до виконання інструкції долікарської допомоги під час виникнення невідкладних станів. Здатність надання долікарської допомоги у загрозованих для життя станах.</p> <p>СК10 Здатність здійснювати аналіз вікових та індивідуальних особливостей вихованців.</p>

	<p>СК11 Здатність до управління учнівським колективом під час навчально – виховного процесу з фізичного виховання та спортивного тренування.</p> <p>СК12 Здатність здійснювати аналіз програми для загальноосвітніх навчальних закладів з предмету «Фізична культура» з метою подальшої адаптації до умов викладання та проектування навчального процесу.</p> <p>СК16 Здатність до проведення контролю стану організму під впливом фізичних навантажень за функціональними показниками.</p> <p>СК18 Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p> <p>СК19 Здатність до формування мотивації у фізичному самовдосконаленні.</p>
<p>Програмні результати за ОПП</p>	<p>РН 1 Аналізувати особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту для удосконалення процесу фізичного розвитку людини.</p> <p>РН 2 Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією, дотримуватися етики ділового спілкування.</p> <p>РН 3 Організувати навчальний процес з фізичного виховання і спортивного тренування у відповідності з вимогами законодавства в галузі освіти, фізичного виховання і спорту, програмами та нормативними документами в галузі освіти, фізичного виховання і спорту.</p> <p>РН 4 Обробляти статистичні дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.</p> <p>РН 5 Застосовувати академічні знання та практичні навички в організації самостійної роботи та розвитку.</p> <p>РН 6 Аналізувати та застосовувати передовий досвід колег.</p> <p>РН 7 Застосовувати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення навчально-методичної праці.</p> <p>РН 8 Вміти провадити процес навчання фізичної культури і спорту в різних формах організації занять.</p> <p>РН 9 Дотримуватися вимог охорони праці і безпеки життєдіяльності, правил поведінки на спортивному об'єкті, використання інвентаря та обладнання, профілактики травматизму та протидії булінгу.</p> <p>РН 10 Здійснювати заходи з підготовки та проведення спортивних тренувань, уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного забезпечення.</p> <p>РН 11 Зміцнювати особистісне та громадське здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.</p> <p>РН 12 Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми оздоровчої та профілактичної мети, організувати та проводити спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи.</p> <p>РН 15 Організувати заняття масовими видами рухової активності оздоровчої спрямованості.</p> <p>РН 16 Застосовувати у професійній діяльності знання анатомо-фізіологічних особливостей організму людини під час планування занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>РН 17 Визначати та здійснювати контроль функціонального, психоемоційного, фізичного станів організму людини до, під час та після занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>РН 18 Надати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах.</p>

Результати навчання за освітнім компонентом	
Знати	<ul style="list-style-type: none"> - галузеву термінологію; - класифікацію оздоровчої аеробіки в залежності від складу програм; - методи викладання оздоровчої аеробіки дітям з різним рівнем фізичного розвитку, підготовленості, статі, віку; - види танцювальної аеробіки; - назви базових кроків; - фази занять аеробікою; - основні методи і принципи навчання; - методичні прийоми проведення занять; - вплив музики, як фактору навчання.
Вміти	<ul style="list-style-type: none"> - володіти фаховою термінологією; - проводити різні види вправ під музичний супровід; - збагачувати знання естетичним складом; - привертати увагу дітей до виразних, точних і гарних рухів; - самостійно провести комплекс аеробіки.

Структура освітнього компонента			
№	Тема	Зміст теми	Завдання/ форми контролю
III курс, VI семестр			
Модуль 1. Аеробіка як суспільне явище та галузь діяльності			
1	Тема 1.1. Розвиток аеробіки. Місце в системі фізичного виховання	Предмет і структура курсу «Аеробіка». Історія розвитку аеробіки. Місце аеробіки в системі фізичного виховання.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Тестування. Модульний контроль.
2	Тема 1.2. Класифікація аеробіки. Види аеробіки	Різновиди аеробіки. Різні напрямки сучасної аеробіки. Їх цілі і специфічні завдання.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Тестування. Модульний контроль.
3	Тема 1.3. Вплив аеробіки на організм людини	Вплив аеробіки на серцево-судинну та кардіо-респіраторну системи організму людини	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Тестування. Модульний контроль.
4	Тема 1.4. Терміни базових рухів і їх різновиди. Особливості виконання базових рухів в аеробіці	Назва основних кроків в аеробіці. Різновиди основних рухів. Особливості виконання основних рухів.	Самостійне опрацювання літератури. Виконання вправ і команд. Тестування. Модульний контроль.
5	Тема 1.5. Допоміжні рухи аеробіки та особливості їх виконання	Різновиди допоміжних рухів. Особливості виконання допоміжних рухів.	Самостійне опрацювання літератури. Виконання вправ і команд. Тестування. Модульний контроль.
6	Тема 1.6. Методика побудови заняття з аеробіки	Структура заняття. Фази заняття. Розподіл часу.	Самостійне опрацювання літератури. Виконання вправ і команд. Тестування. Модульний контроль.

7	Тема 1.7. Режим занять. Планування тренувань та тренувальних навантажень.	Методика планування тренувань та тренувальних навантажень.	Самостійне опрацювання літератури. Виконання вправ і команд. Тестування. Модульний контроль.
8	Тема 1.8. Фактори ризику виникнення травм	Основи травматології. Фактори ризику виникнення травм.	Самостійне опрацювання літератури. Захист презентацій. Тестування. Модульний контроль.
Модуль 2. Методичні прийоми навчання комплексу аеробіки			
1	Тема 2.1. Методичні прийоми навчання	Оперативний коментар і пояснення, як основний методичний прийом. Візуальне керування групою, як основний методичний прийом. Музика як фактор навчання. Симетричне навчання.	Самостійне опрацювання літератури. Виконання вправ і команд. Тестування. Модульний контроль.
2	Тема 2.2. Зміст занять аеробікою	Зміст занять аеробікою	Самостійне опрацювання літератури. Захист презентацій. Тестування. Модульний контроль.
Модуль 3. Методика навчання комплексу аеробіки			
1	Тема 3.1. Методи навчання	Метод «дзеркального» показу вправ. Метод ускладнень. Метод подібностей. Метод блоків.	Самостійне опрацювання літератури. Виконання вправ і команд. Тестування. Модульний контроль.
2	Тема 3.2. Особливості проведення занять аеробіки з дітьми дошкільного віку	Особливості проведення занять аеробіки з дітьми дошкільного віку	Самостійне опрацювання літератури. Захист презентацій. Тестування. Модульний контроль.

Дидактичні методи	На лекційних заняттях	Розповідь, бесіда, дискусія, пояснення
	На практичних заняттях	Практична робота, письмова робота, укладання документації.
Література основна	<ol style="list-style-type: none"> 1. Базова аеробіка з методикою викладання: [методич. реком. для студентів факультету фізичного виховання, вчителів фізичної культури та інструкторів аеробіки / уклад.: О.Є. Черненко, С.М. Кокарева, Б.В. Кокарев]. – Запоріжжя: ЗДУ, 2004. 2. Кокарев Б.В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: Навчально-методичний посібник з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка» для студентів факультету фізичного виховання / Б.В. Кокарев, О.Є. Черненко, О.А. Гордейченко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 3. Черненко О.Є. Базова аеробіка з методикою викладання: методичні рекомендації / Черненко О.Є., Кокарева С.М., Кокарев Б.В. – Запоріжжя, 2004. 4. https://ela.kpi.ua/handle/123456789/41610 	

Література додаткова	1. Іваночко В.В. Фітнес, як засіб оздоровлення: метод. матеріали / В.В. Іваночко (укладач). - Л.: Вид-во Львівської комерційної академії, 2014. 2. Слайд – аэробика / Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. 3. http://zounb.zp.ua/						
Система оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти							
	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2		Змістовий модуль 3		Загальна кількість балів
	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	
Робота на практичному занятті	4	6	4	6	4	6	72
Виконання завдань для самостійної роботи	1	3	1	4	1	3	10
Виконання МКР	1	6	1	6	1	6	18
Разом	100						
4. Політика освітнього компонента							
Правила взаємодії	<p>Самостійне виконання навчальних завдань, поточного та підсумкового контролю результатів навчання здобувачів освіти.</p> <p>У разі наявності плагіату в будь-яких видах робіт здобувача освіти, він не отримує оцінки і повинен повторно виконати завдання.</p> <p>Під час очного навчання, якщо завдання виконано після встановленого терміну (але не пізніше ніж через 2 тижні), то оцінка за його виконання знижується на 20%.</p> <p>Недопустимо використання засобів зв'язку для пошуку інформації в інтернеті під час виконання письмового чи усного опитування.</p> <p>Використання у навчальній діяльності лише перевірених і достовірних джерел інформації та грамотного посилання на них.</p> <p>Відвідування аудиторних занять та активність здобувача освіти під час навчання надає йому додаткові бонуси, під час оцінювання викладачем.</p> <p>Не припустимо пропонування хабара за отримання будь-яких переваг у навчальній діяльності, у тому числі з метою зміни отриманої академічної оцінки.</p>						
Додаткова інформація	Під час дистанційного навчання, якщо завдання виконано пізніше встановленого терміну, то воно перевіряється після закінчення навчального семестру.						

Силабус:

складено **Оленою КУДЗІЄВОЮ** – спеціалістом вищої кваліфікаційної категорії, викладачем-методистом

Обговорено та схвалено на засіданні циклової комісії професійної та практичної підготовки

Протокол від «11» серпня 2024 року № 1

Голова циклової комісії Людмила КОПИЛЕНКО

«11» серпня 2024 року

Затверджено на засіданні методичної ради коледжу

Протокол від «19» серпня 2024 року №1

Голова методичної ради Олена Олена КУДЗІЄВА
«19» серпня 2024 року