



ЗАТВЕРДЖУЮ

Виконуючий обов'язки директора коледжу

Олег ДЕРЛЮК

Олег Дерлюк
« 04 » березня 2024 року

Дніпропетровська обласна рада

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ СПОРТУ»
ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»**

ПРОГРАМА

освітнього компонента

АЕРОБІКА

**підготовки фахового молодшого бакалавра
зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка**

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:

Олена КУДЗІЄВА – спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, викладач-методист



Обговорено на засіданні циклової комісії професійної та практичної підготовки

« 28 » серпня 2024 року, протокол № 1

Схвалено методичною радою

« 29 » серпня 2024 року, протокол № 2

Голова методичної ради Молл Олена КУДЗІЄВА

Вступ

Програма освітнього компонента «АЕРОБІКА» складена відповідно до освітньо-професійного ступеня підготовки **фахового молодшого бакалавра** спеціальності **017 Фізична культура і спорт** галузі знань **01 Освіта/Педагогіка**

Предметом вивчення освітнього компонента виступають загальні закономірності управління процесом фізичного виховання людини: соціологічного, педагогічного та біологічного напрямку.

Для вивчення курсу здобувачі освіти потребують базових знань з освітніми компонентами, що формують загальні компетентності: українська мова за професійним спрямуванням; анатомія людини; педагогіка; основи загальної та вікової психології; охорона праці та безпека життєдіяльності; з освітніми компонентами, що формують спеціальні компетентності: вступ до спеціальності; історія фізичної культури; психологія спорту; основи теорії і методики фізичного виховання, ТМФВ в початковій школі.

1. Мета та завдання освітнього компонента

1.1. *Метою вивчення освітнього компонента* є - 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.

1.2. *Основними завданнями «Аеробіки»* як освітнього компонента є:

- всебічний, гармонійний розвиток форм тіла і функцій організму людини, направлений на вдосконалення фізичних здібностей, укріпленню здоров'я;
- виховання моральних, волевих, естетичних якостей, розвиток пам'яті, уваги, розумового кругозору, загальної культури поведінки людини;
- формування умінь і навичок узгодження рухів з музикою, оволодіння технікою базових елементів аеробіки і сучасних танців;
- оволодіння навичками самостійної роботи при підборі і проведенні комплексів аеробіки, з урахуванням віку, статі, фізичного розвитку і рівня підготовленості дітей;
- формування професійно-педагогічних навичок в складанні комплексів і підборі фонограми;
- приближення складу навчання до потреб майбутньої практичної діяльності здобувачів освіти.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі освіти повинні:

знати:

- 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:

- 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.

1.4. Відповідно до ОПП *програмними результатами навчання є:*

РН 1 Аналізувати особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту для удосконалення процесу фізичного розвитку людини.

РН 2 Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією, дотримуватися етики ділового спілкування.

РН 3 Організовувати 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.

РН 4 Обробляти статистичні дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

РН 5 Застосовувати академічні знання та практичні навички в організації самостійної роботи та розвитку.

РН 6 Аналізувати та застосовувати передовий досвід колег.

РН 7 Застосовувати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення навчально-методичної праці.

РН 8 Вміти провадити процес навчання фізичної культури і спорту в різних формах організації занять.

РН 9 Дотримуватися вимог охорони праці і безпеки життєдіяльності, правил поведінки на спортивному об'єкті, використання інвентаря та обладнання, профілактики травматизму та протидії булінгу.

PH 10 Здійснювати заходи з підготовки та проведення спортивних тренувань, уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного забезпечення.

PH 11 Зміцнювати особистісне та громадське здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.

PH 12 Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми оздоровчої та профілактичної мети, організовувати та проводити спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи.

PH 15 Організовувати заняття масовими видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

PH 16 Застосовувати у професійній діяльності знання анатомо-фізіологічних особливостей організму людини під час планування занять фізичною культурою і спортом.

PH 17 Визначати та здійснювати контроль функціонального, психоемоційного, фізичного станів організму людини до, під час та після занять фізичною культурою і спортом.

PH 18 Надати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах.

1.5. Відповідно до освітньо-професійної програм даному компоненту відповідають наступні *сформовані компетентності*:

ЗК13датність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

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.

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.

ЗК4 Здатність до набуття в процесі навчання або професійній діяльності широких спеціалізованих фактологічних та теоретичних знань.

ЗК5 Здатність до розуміння (усвідомлення) рівня отриманих в процесі навчання або професійній діяльності знань.

ЗК6 Здатність до розуміння предметної області та професійної діяльності.

ЗК7 Здатність до розв'язання типових спеціалізованих задач широкого спектра, що передбачає ідентифікацію та використання інформації для прийняття рішень.

ЗК8 Здатність до спілкування державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК11 Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, використання інформаційних та комунікаційних технологій.

- ЗК12 Здатність визначати роль фізичного виховання і спорту для формування здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я людини.
- ЗК13 Здатність до покращення результатів власної навчальної або професійної діяльності і результатів діяльності інших.
- ЗК14 Здатність до подальшого навчання с деяким рівнем автономності.
- ЗК15 Здатність до взаємодії, співробітництва з широким колом осіб для провадження професійної або навчальної діяльності.
- ЗК16 Здатність до здійснення обмежених управлінських функцій та прийняття рішень у незвичайних умовах з елементами непередбачуваності.
- ЗК17 Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології у практичній діяльності.
- ЗК18 Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- ЗК19 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- СК1 Здатність до формування особистості людини на основі цінностей фізичної культури.
- СК2 Здатність до проведення занять, тренувань, уроків фізичної культури, організації фізкультурно-спортивних, оздоровчих заходів.
- СК4 Здатність до використання знань про будову й функціонування організму людини для ефективної розробки індивідуальних та групових оздоровчих, навчально-тренувальних програм.
- СК5 Здатність до виконання інструкції долікарської допомоги під час виникнення невідкладних станів. Здатність надання долікарської допомоги у загрозованих для життя станах.
- СК10 Здатність здійснювати аналіз вікових та індивідуальних особливостей вихованців.
- СК11 Здатність до управління учнівським колективом під час навчально – виховного процесу з фізичного виховання та спортивного тренування.
- СК12 Здатність здійснювати аналіз програми для загальноосвітніх навчальних закладів з предмету «Фізична культура» з метою подальшої адаптації до умов викладання та проектування навчального процесу.
- СК16 Здатність до проведення контролю стану організму під впливом фізичних навантажень за функціональними показниками.
- СК18 Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
- СК19 Здатність до формування мотивації у фізичному самовдосконаленні.

На вивчення освітнього компонента відводиться 90 годин/3 кредити ECTS.

2. Інформативний обсяг освітнього компонента

Модуль I. АЕРОБІКА ЯК СУСПІЛЬНЕ ЯВИЩЕ ТА ГАЛУЗЬ ДІЯЛЬНОСТІ

1. Розвиток аеробіки. Місце в системі фізичного виховання
2. Класифікація аеробіки. Види аеробіки
3. Вплив аеробіки на організм людини
4. Терміни базових рухів і їх різновиди. Особливості виконання базових рухів в аеробіці
5. Допоміжні рухи аеробіки та особливості їх виконання
6. Методика побудови заняття з аеробіки
7. Режим занять. Планування тренувань та тренувальних навантажень.
8. Фактори ризику виникнення травм

Модуль II. МЕТОДИЧНІ ПРИЙОМИ НАВЧАННЯ КОМПЛЕКСУ АЕРОБІКИ

1. Методичні прийоми навчання
2. Зміст занять аеробікою

Модуль III. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ КОМПЛЕКСУ АЕРОБІКИ

1. Методи навчання
2. Особливості проведення занять аеробіки з дітьми дошкільного віку

Зміст освітнього компонента

Модуль I. АЕРОБІКА ЯК СУСПІЛЬНЕ ЯВИЩЕ ТА ГАЛУЗЬ ДІЯЛЬНОСТІ

Розвиток аеробіки. Місце в системі фізичного виховання

Предмет і структура курсу «Аеробіка». Історія розвитку аеробіки. Місце аеробіки в системі фізичного виховання.

Класифікація аеробіки. Види аеробіки

Різновиди аеробіки. Різні напрямки сучасної аеробіки. Їх цілі і специфічні завдання.

Вплив аеробіки на організм людини

Вплив аеробіки на серцево-судинну та кардіо-респіраторну системи організму людини.

Терміни базових рухів і їх різновиди. Особливості виконання базових рухів в аеробіці

Назва основних кроків в аеробіці. Різновиди основних рухів. Особливості виконання основних рухів.

Допоміжні рухи аеробіки та особливості їх виконання

Різновиди допоміжних рухів. Особливості виконання допоміжних рухів.

Методика побудови заняття з аеробіки

Структура заняття. Фази заняття. Розподіл часу.

Режим занять. Планування тренувань та тренувальних навантажень.

Методика планування тренувань та тренувальних навантажень.

Фактори ризику виникнення травм

Основи травматології. Фактори ризику виникнення травм.

Модуль II. МЕТОДИЧНІ ПРИЙОМИ НАВЧАННЯ КОМПЛЕКСУ АЕРОБІКИ

Методичні прийоми навчання

Оперативний коментар і пояснення, як основний методичний прийом. Візуальне керування групою, як основний методичний прийом. Музика як фактор навчання. Симетричне навчання.

Зміст занять аеробікою

Вибір вправ для занять оздоровчою аеробікою, перелік вправ, що рекомендовані для використання на уроці оздоровчої аеробіки.

Модуль III. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ КОМПЛЕКСУ АЕРОБІКИ

Методи навчання

Метод «дзеркального» показу вправ. Метод ускладнень. Метод подібностей. Метод блоків.

Особливості проведення занять аеробіки з дітьми дошкільного віку

Особливості проведення занять аеробіки з дітьми дошкільного віку.

3. Рекомендована література

Основна*:

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>

Додаткова:

1. Іваночко В.В. Фітнес, як засіб оздоровлення: метод. матеріали / В.В. Іваночко (укладач). - Л.: Вид-во Львівської комерційної академії, 2014.
2. Слайд – аеробіка / Е.А. Яных, В.А. Захаркіна. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007.
3. <http://zounb.zp.ua/>

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:

VI семестр – залік

- #### **5. Засоби діагностики успішності навчання:** практичне виконання окремих прийомів та вправ, тестування, захист презентацій, модульний контроль.

Засоби для проведення початкового, поточного, проміжного та підсумкового контролю знань здобувачів освіти

У процесі вивчення курсу «Аеробіка» використовуються такі види контролю: поточний (виконання практичних робіт, письмових робіт, виконання самостійної роботи здобувачами освіти), проміжний (тестові завдання, практичне виконання окремих прийомів та вправ) і підсумковий контроль (виконання модульних контрольних робіт).