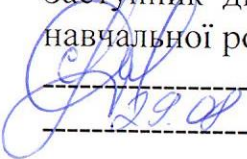


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ  
«ТЕХНІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ  
ЛУЦЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»  
ЦИКЛОВА КОМІСІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Заступник директора з  
навчальної роботи

  
----- С. БУСНЮК  
----- 2023 р.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання. Секція з аеробіки

Розробник: \_\_\_\_\_ Л. ФУКС  
Статус навчальної дисципліни: \_\_\_\_\_ обов'язкова  
Мова навчання: \_\_\_\_\_ українська

2023 р.

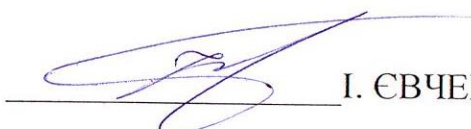
Програма навчальної дисципліни Фізичне виховання. Секція з аеробіки для здобувачів фахової передвищої освіти денної форми навчання, розробленої на основі освітньо - професійної програми, підготовки фахового молодшого бакалавра

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року.

Розробники: викладач Л. ФУКС

Програма затверджена на засіданні циклової комісії фізичного виховання та захисту України.

Протокол від «28» 08 2023 року № 1

Голова циклової комісії фізичного виховання та захисту України дисциплін \_\_\_\_\_  І. СВЧЕНКО

Схвалено Педагогічною радою ТФК ЛНТУ

Протокол від «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_

Програма затверджена на засіданні циклової комісії фізичного виховання та захисту України.

Протокол від «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_

Голова циклової комісії фізичного виховання та захисту України дисциплін \_\_\_\_\_ І. СВЧЕНКО

Схвалено Педагогічною радою ТФК ЛНТУ

Протокол від «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_

## I. Опис навчальної дисципліни

	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-професійний ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
Тем – 6.	07 Управління та адміністрування 073 Менеджмент	Базова	
	022 Дизайн 02 Культура і мистецтво		
	14 Електрична інженерія 141 Електроенергетика, електротехніка 27 Транспорт		
	247 Автомобільний транспорт 12 Інформаційні технології	<b>денна форма навчання</b>	
	126 Інформаційні системи та технології 12 Комп'ютерна інженерія та інформаційні системи 123 Комп'ютерна інженерія	<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 66.		5-й	6-й
Для денної форми навчання: практичних – 64.	Освітньо- професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр	<b>Лекції</b>	
		-	-
		<b>Практичні</b>	
		30 год.	34 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		-	-
		<b>Вид контролю</b>	
Залік	Диференційований залік		

## II. Мета та завдання навчальної дисципліни

### 1. МЕТА ДИСЦИПЛІНИ, ПЕРЕДУМОВИ ЇЇ ВИВЧЕННЯ ТА ЗАПЛАНОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Місце дисципліни в освітній програмі:

Фізичне виховання як складова загальної культури, закладає основи збереження здоров'я та розвитку всіх його складових, використовує комплексний підхід до формування розумових та фізичних якостей і навичок, удосконалює фізичну та психологічну підготовку до активної життєдіяльності, формує пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ та забезпечує загальний культурний розвиток особистості.

Інваріантна складова Типових навчальних планів, до якої входить навчальний предмет «Фізичне виховання», сформоване на державному рівні і є однаковою для всіх закладів освіти незалежно від підпорядкування та форми власності.

Навчання в закладах освіти фізичне виховання спрямоване на досягнення загальної мети-підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів. *Адже для досягнення мети фізичного виховання здобувачів освіти передбачається вирішення наступних завдань* : розвиток освіченої особистості, яка поєднує в собі творчий потенціал до навчання, ініціативність до саморозвитку та самонавчання в умовах глобальних змін та викликів, здатності ідентифікувати себе як важливу і відповідальну складову українського суспільства, яка готова змінювати і відстоювати національні цінності українського народу.

Провідним засобом реалізації вказаної мети є запровадження компетентнісного підходу в навчальний процес, на основі ключових компетентностей як результату навчання.

Фізичне виховання – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку студентської молоді.

**Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:**

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через

- цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
  - формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
  - формування високих моральних якостей особистості.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона складається з двох інваріантних, або обов'язкових модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і варіативних модулів. Програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей здобувачів освіти, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу (спортивний зал, спортивні майданчики, стадіон тощо), кадрового забезпечення. На удосконалення кожного варіативного модуля відводиться приблизно однакова кількість годин. Однак не виключається можливість мотивованого їх збільшення чи зменшення кількістю годин на вивчення цих окремих модулів.

**Зміст навчальної дисципліни** передбачає вивчення таких розділів: «Легка атлетика»; «Волейбол»; «Баскетбол».

Вивчення навчальної дисципліни фізичне виховання здійснюється у формах: практичних занять, самостійної роботи здобувачів освіти, яка виконується під час секційних занять, виконання контрольних нормативів.

Практичні заняття передбачають удосконалення техніки спеціальних навичок і вмінь, які у свою чергу призводять до подальшої інтенсифікації фізичних зусиль та поступового психічного навантаження, таким чином створюють умови практичної реалізації оздоровчого впливу фізичної культури та фізичного виховання: підвищення розумової й фізичної працездатності, нервово-психічної стійкості організму до факторів зовнішнього середовища.

У навчальній програмі виокремлено такі наскрізні змістові лінії: «Екологічна безпека та сталий розвиток», «Громадянська відповідальність», «Здоров'я і безпека», «Підприємливість та фінансова грамотність».

Наскрізні змістові лінії відбивають провідні соціально й особистісно значущі ідеї, що послідовно розкриваються у процесі навчання і виховання здобувачів освіти, та є засобом інтеграції навчального змісту, корелюються з ключовими компетентностями, опанування

яких забезпечує формування ціннісних і світоглядних орієнтацій здобувачів освіти, що визначають їхню поведінку в життєвих ситуаціях.  
Відповідно до Інструкції про розподіл здобувачів освіти на групи для занять на заняттях фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674 здобувачі освіти розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

Компетентності загальні або фахові:

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.  
ЗК 3. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.  
ЗК 12. Здатність розв'язувати проблеми з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.  
ЗК 13. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).  
ФК 1. Здатність використовувати компетентнісний підхід у фізичному вихованні закладів середньої освіти.  
ФК 2. Здатність оптимізувати навчально-виховний процес на основі інтегрованого навчання із застосуванням елементів інноваційних методів навчання і виховання.  
ФК 3. Здатність задовольняти особистісні потреби дитини в процесі фізкультурної діяльності та досягти індивідуалізації навчання.  
ФК 4. Здатність реалізації принципу розвиваючого навчання, забезпечення гнучкості та можливості до нововведень.  
ФК 5. Здатність використовувати сучасні фізкультурно -оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей.  
ФК 8. Готовність до розробки та реалізації методичних моделей, методик, технологій і прийомів навчання, до аналізу результатів процесу їхнього використання в організаціях, що здійснюють освітню діяльність.  
ФК 9. Здатність аналізувати та проектувати на сучасному рівні освітній процес, науково-дослідну, організаційно-управлінську, спортивну, фізкультурно-оздоровчу діяльність, у тому числі в умовах інклюзивної освіти.

Програмні результати навчання:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво- необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- формування високих моральних якостей особистості.
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;

Передумови для вивчення дисципліни:

Для вивчення даної програми необхідними є знання для здобувачів освіти з навчальних дисциплін за базову загальну середню освіту «Біологія», «Хімія», «Історія». Вона забезпечує зв'язок з навчальними дисциплінами «Психологія», «Основи філософських знань», «Захист України» та «Організація фізичної культури».





6	Тема 6. Хореографічна підготовка Програма аеробних вправ по Пілатесу.		10					10										
	<b>Всього:</b>		<b>34</b>					<b>34</b>										
	<b>Разом з дисципліни:</b>		<b>66</b>					<b>66</b>		<b>2</b>								

#### IV. Тематика практичних занять

Тематик практичних занять, зміст	Рекомендована література (№ у списку, сторінки)	К-ть Годин
<b>Змістовий модуль I.</b> <b>Історія розвитку, мета, завдання оздоровчої аеробіки.</b>		30
<p><b>Практичне заняття №1-6. Організаційно-методичні напрями аеробіки серед інших форм ОФК.</b></p> <p>Зміст</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Сфери населення які відносяться до лікувально – реабілітаційних напрямів.</li> <li>2.Адаптивний напрям АФК.</li> <li>3.Рекреативний напрям РФК.</li> <li>4.Конденційно – профілактичний напрям .</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Фукс Л.П. Методичні вказівки до занять фізичною культурою для здобувачів початкового рівня (короткий цикл) вищої освіти з послабленим здоров'ям “Фізична культура і здоров'я” м.Луцьк 2019. – 120 с.</li> <li>2.Збірник матеріалів ІІ обласної науково-практичної конференції «Вектор пошуку в сучасному освітньому просторі»2017р.м.Луцьк.</li> <li>3. Нерушенко Є.В. Фізичне виховання: аеробіка: Методичні рекомендації для студентів 1 4 курсів усіх спеціальностей / Є.В. Нерушенко. – Запоріжжя: ЗНУ. – 41с.</li> </ol>	6
<p><b>Практичне заняття № 7-16. Мета, завдання, засоби, зміст, форми оздоровчої аеробіки.</b></p> <p>Зміст</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Засоби оздоровчої аеробіки і їх характеристика.</li> <li>2.Завдання, які стоять перед оздоровчою аеробікою.</li> <li>3.Групові, індивідуальні і самостійні заняття з оздоровчої аеробіки:             <ol style="list-style-type: none"> <li>а). Полька - муз. розмір 2/4 - <i>поперемінний крок</i>, який виконується з легкими стрибками. Починається легким стрибком нозі, другу</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.ВасильчукА.Г., «Гуртки в школі» (навчальний посібник)1-11 кл.-Технодрук 2019р.</li> <li>2. Нерушенко Є.В. Фізичне виховання: аеробіка: Методичні рекомендації для студентів 1 4 курсів усіх спеціальностей / Є.В. Нерушенко. – Запоріжжя: ЗНУ. – 41с.</li> </ol>	10

<p>вперед - донизу із-за такту.</p> <p>б). <i>Приставний крок</i> виконується ледве помітним стрибком. Виконується полька легко доповнюючи рухами рук і голови.</p> <p>в). <i>Кроки польки назад</i> виконуються так само як і в перед, до повороту голови доповнюються поворот тулуба в сторону однойменної ноги.</p> <p>г). <i>Кроки польки з поворотом</i> кругом виконуються так само як поперемінний крок кругом, але з двома легкими стрибками. Перший на приставному кроці і другий з поворотом кругом при зміні ноги.</p> <p>д). Виконати кроки польки в різних варіантах по одному і в парах</p>		
<p><b>Практичне заняття №17-30</b> Види рівноваг:</p> <p>а) вправи в рівновазі виконуються на місці статичні і в русі динамічні. В збереженні ♥9''рівноваги велику роль відіграє відчуття форми рухів, правильна постава безперервний контроль за нею і особливо положення голови.</p> <p>б) висока рівновага - тулуб тіло у вертикальному положенні, злегка прогнуто в грудній частині, голова як найвище руки і ноги в різних положеннях;</p> <p>в) передня рівновага - тулуб паралельно підлозі, вільна нога піднята наза</p>	<p>1.Абрамов М.С. Аеробіка і ми. / М.С.Абрамов. – Т.: Медицина. – 2004. – 176 с.</p> <p>2. Нерушенко Є.В. Фізичне виховання: аеробіка: Методичні рекомендації для студентів 1 4 курсів усіх спеціальностей / Є.В. Нерушенко. – Запоріжжя: ЗНУ. – 41с.</p>	14

<p><b>Практичне заняття № 31-40. Види аеробіки і їх значення для фізичної підготовки.</b> Зміст</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Слайд - аеробіка, комплекс коригуючих вправ на велотренажерах.</li> <li>2. Заняття на степах висотою 15-20 см.</li> <li>3. Комплекс вправ на фітбольних м'ячах.</li> <li>4. Дати характеристику тераробіки.</li> <li>5. Комплекс вправ танцювальної аеробіки під музичний супровід.</li> <li>6. Заняття памп – аеробікою в тренажерному залі.</li> <li>7. Комплекс коригуючих вправ з аква – аеробіки в басейні.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фукс Л.П. Методичні вказівки до занять фізичною культурою для здобувачів початкового рівня (короткий цикл) вищої освіти з послабленим здоров'ям “Фізична культура і здоров'я” м.Луцьк 2019. – 120 с..</li> <li>2. Нерушенко Є.В. Фізичне виховання: аеробіка: Методичні рекомендації для студентів 1-4 курсів усіх спеціальностей / Є.В. Нерушенко. – Запоріжжя: ЗНУ. – 41с.</li> </ol>	<p align="center">12</p>
<p><b>Практичне заняття № 41-51. Елементи бальних і народних танців.</b> Зміст</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Елементи бальних танців, вальсова доріжка по колу.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ареф'єв В.Г. та ін. Фізична культура (підручник) Просвіта Наказ МОН від 02.02.2009 № 56</li> <li>2. Гамалійчук М.Г. Методична розробка на тему: «Удосконалення фізичної та технічної підготовленості»</li> </ol>	<p align="center">12</p>

<p>2. Полька - муз. розмір 2/4 - <i>поперемінний крок</i>, який виконується з легкими стрибками. Починається легким стрибком нозі, другу вперед - донизу із-за такту.</p> <p>3. <i>Приставний крок</i> виконується ледве помітним стрибком. Виконується полька легко доповнюючи рухами рук і голови.</p> <p>4. <i>Кроки польки назад</i> виконуються так само як і в перед, до повороту голови доповнюються поворот тулуба в сторону однойменної ноги.</p> <p>5. <i>Кроки польки з поворотом</i> кругом виконуються так само як поперемінний крок кругом, але з двома легкими стрибками. Перший на приставному кроці і другий з поворотом кругом при зміні ноги.</p> <p>6. Виконати кроки польки в різних варіантах по одному і в парах.</p>	<p>волейболістів»2016р.</p> <p>3.Толмачова С.Є., Іванюта Н.В. Фізичне виховання: методичні рекомендації для виконання комплексу вправ за системою Пілатес / С.Є.Толмачова, Н.В.Іванюта. – К.: НТУУ «КПІ». – 2014. – 66 с.</p>	
--	---	--

**Практичне заняття №52-64. Хореографічна підготовка. Програма аеробних вправ по Пілатесу.**

Зміст

1.Засоби ритмічної гімнастики та їх характеристика.

2.Позиції рук. Підготовча позиція: руки внизу округлені.

I - руки вперед округлені злегка зігнуті в ліктях, кисті повернуті одна до одної.

II - руки в сторони округлені кисті направлені вперед.

III - руки вгору округлені кисті до середини.

3. Посадження вправ в різних позиціях ніг і рук без опори. Музичний розмір 2/4 і 3/4.

5. Особливості проведення занять по Пілатесу.

1.Лікувальна фізична культура в загальноосвітніх навчальних закладах (методичний посібник) Пустолякова Л.М. Лист ІТЗО від 02.07.2014 № 14.1/12-Г1042

2.Фукс Л.П. Методичні вказівки до занять фізичною культурою для здобувачів початкового рівня (короткий цикл) вищої освіти з послабленим здоров'ям "Фізична культура і здоров'я" м.Луцьк 2019. – 120 с.

## V. Завдання для самостійної роботи здобувачів освіти

Тематика самостійної роботи, завдання	Рекомендована література (№ у списку, сторінки)	К-ть годин
<b>Змістовий модуль I.</b> <b>Історія розвитку, мета, завдання аеробіки.</b>		30
<p>Самостійне заняття № 1.</p> <p>Тема. <b>Значення музичного супроводу в хореографічному мистецтві . Комплекси вправ з ритмічної гімнастики.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значення музичного супроводу в хореографічному мистецтві</li> <li>2. Добір музики - є важливим компонентом у якості виконання хореографічних постановок</li> <li>3. Хвилеподібні і плавні рухи руками</li> <li>4. Одночасна і безперервна хвиля руками виконується вперед, в сторони, вгору, однією і двома руками.</li> <li>5. Послідовна хвиля руками - це коли одна рука ще не закінчила виконувати, а інша вже починає виконувати хвилю Почергова хвиля - одна рука починає після того, коли друга вже закінчила виконувати.</li> <li>6. Виконання хвилеподібних рухів руками в поєднанні різних кроків і позицій ніг.</li> <li>7. Комплекси вправ з ритмічної гімнастики.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Фукс Л.П. Методичні вказівки до занять фізичною культурою для здобувачів початкового рівня (короткий цикл) вищої освіти з послабленим здоров'ям “Фізична культура і здоров'я” м.Луцьк 2019. – 120 с.</li> <li>2.Збірник матеріалів II обласної науково-практичної конференції «Вектор пошуку в сучасному освітньому просторі»2017р.м.Луцьк.</li> <li>3. Нерушенко Є.В. Фізичне виховання: аеробіка: Методичні рекомендації для студентів 1-4 курсів усіх спеціальностей / Є.В. Нерушенко. – Запоріжжя: ЗНУ. – 41с.</li> </ol>	4

Самостійне заняття № 2.

Тема № 2. **Види ходьби в ритмічній гімнастиці:**

а) *м'який крок* - ходьба перекатом з носка на всю ступню;

б) *перекатний крок* - ковзаючись носком вперед одночасно підняти на носок, виконати перекатний крок з носка на всю ступню;

в) *пружинячий крок* - із стойки на носках невеликий крок з носка на всю ступню, згинаючи ногу і швидко випрямляючи коліно перейти на носок, другу ногу вперед;

г) *гострий крок* — крок лівою, згинаючи праву вперед, сильно витягнути носок і торкнутись підлоги і різко опуститись на всю ступню;

д) *високий крок* - виконується з підніманням ніг під кутом 90°.

III- ступні одна поперед другої, але п'ятка передньої знаходиться

на середині ззаду стоячої ноги

IV- ступні одна поперед другої, п'ятка спереду стоячої ноі

знаходиться напроти носка ззаду стоячої ноги, відстань між ними

ступня

V- теж саме, тільки

ступні зімкнуті.

1. Васильчук А.Г., «Гуртки в школі» (навчальний посібник) 1-11 кл.- Технодрук 2019р.

2. Нерушенко Є.В. Фізичне виховання: аеробіка: Методичні рекомендації для студентів 1-4 курсів усіх спеціальностей / Є.В. Нерушенко. – Запоріжжя: ЗНУ. – 41с.



Самостійне заняття № 3.

Тема №3 **Види поворотів в художній гімнастиці.**

При виконанні поворотів і зберігаючи рівновагу здійснюються повороти на певну кількість градусів. Як правило, повороти здійснюються на носку (носках) з різними положеннями вільної ноги, тулуба і рук. Головне при поворотах зберігати рівновагу, розраховувати силу і своєчасно зупинити інерцію.

- а) Повороти переступанням - виконується на високо піднятих носках, при чому дуже швидко, коліна не згинати, слідкувати за поставою
- б) Повороти на місці ставлячи ногу схресно вперед або назад. Із стойки на всій ступні поставити одну ногу схресно вперед (назад) на носок, виконати поворот на  $180^\circ$ ,  $270^\circ$  або  $360^\circ$  спираючись і відштовхуючись ногою, яка ставиться схресно, а після повороту опуститись на всю ступню руки в різних положеннях
- в) Однойменний поворот виконується в сторону однойменної ноги на правій нозі — направо і навпаки на  $180^\circ$  і більше. Закінчується поворот приставленням вільної ноги в

1.Абрамов М.С. Аеробіка і ми. / М.С.Абрамов. – Т.: Медицина. – 2004. – 176 с.

2. Нерушенко Є.В. Фізичне виховання: аеробіка: Методичні рекомендації для студентів 1-4 курсів усіх спеціальностей / Є.В. Нерушенко. – Запоріжжя: ЗНУ. – 41с.

стойку на носках або з переходом в інше положення.  
г) Різнойменний поворот виконується в сторону різнойменної ноги (на правій - наліво і навпаки). Руки в різних положеннях.

Самостійне заняття № 4.

**Тема №4 Хореографічна підготовка**

1. Завдання хореографічної підготовки
2. Танець - це сукупність виразних і організованих рухів підпорядкованих загальному ритмові, втілених у завершену художню форму
3. Танцювальні кроки
  - а) приставні кроки виконуються вперед, назад, в сторону з однієї і тієї ж ноги. Наприклад: вперед з правої, ліву приставити ззаду (виконувати по два, чотири або вісім кроків)
  - б) кроки галопу - це ті самі кроки, але виконуються з підскоком так само вперед, назад, в сторону
  - в) поперемінний крок складається з приставного кроку і кроку з тієї самої ноги, слідуючий крок виконується з другої ноги. Виконуються поперемінні кроки вперед і назад

1. Ареф'єв В.Г. та ін. Фізична культура (підручник) Просвіта Наказ МОН від 02.02.2009 № 56

2. Гамалійчук М.Г. Методична розробка на тему: «Удосконалення фізичної та технічної підготовленості волейболістів» 2016р.

3. Толмачова С.Є., Іванюта Н.В. Фізичне виховання: методичні рекомендації для виконання комплексу вправ за системою Пілатес / С.Є. Толмачова, Н.В. Іванюта. – К.: НТУУ «КПІ». – 2014. – 66 с.

<p>г) скачок - підскок на одній нозі, другу зігнути вперед, виконується по чергово з однієї і другої ноги.</p> <p>4. Виконання танцювальних кроків під музичний супровід 2/4 в різних варіантах і з різним положенням рук.</p>		
<p>Самостійне заняття № 5.</p> <p>Тема №5. <b>Організаційно-методичні напрями аеробіки серед інших форм ОФК.</b></p> <p>1. Конденційно – профілактичний напрям</p> <p>2.Класифікація загально розвиваючих вправ.</p> <p>3.Особливість використання різних предметів при виконанні вправ різного характеру.</p> <p>Оздоровча аеробіка відноситься до конденційно-профілактичного напрямку.</p> <p>Махові рухи руками, ногами і тулубом махи руками виконуються в основних і проміжних площинах, в різних напрямленнях по дузі, по колу, однойменно, різнойменно, по чергово і послідовно махи тулубом виконуються з різних вихідних положень, розслабленим тулубом, головою і руками попередньо розкачуючись з різними поворотами, в горизонтальному і вертикальному положеннях.</p> <p>Махи ногами - найбільш поширені рухи виконуються вперед, назад, в сторону.</p>	<p>1. Толмачова С.Є., Іванюта Н.В. Фізичне виховання: методичні рекомендації для виконання комплексу вправ за системою Пілатес / С.Є.Толмачова, Н.В.Іванюта. – К.: НГУУ «КП». – 2014. – 66 с.</p> <p>2.Абрамов М.С. Аеробіка і ми. / М.С.Абрамов. – Т.: Медицина. – 2004. – 176 с.</p>	<p>7</p>

<p>Самостійне заняття № 6.</p> <p><b>Тема №6. Види оздоровчої аеробіки і їх значення для фізичної підготовки.</b></p> <p>а) аеробіка - як новий вид спорту</p> <p>б) пауерліфтінг - силовий вид спорту</p> <p>в) шейпінг - це здоров'я і краса, існує 50 ритмопластичних напрямків у гімнастиці</p> <p>г) степ - аеробіка - виконання нескладних вправ з використанням степ платформи (сходинки)</p> <p>д) стрейчінг - комплекс вправ на розтягування, найефективніший засіб розвитку гнучкості</p> <p>є) каланетика - сполучення вправ на розвиток сили і гнучкості є) фітнес, атлетична гімнастика</p>	<p>1.Єрмолова В.М., Іванова Л.І. Фізична культура (підручник) ВД «Слово» Наказ МОН від 02.02.2009 № 56 61.</p> <p>2.Гамалійчук М.Г.Методичні вказівки до виконання самостійної роботи для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання.2012р.</p>	<p>8</p>
<p>Самостійне заняття № 7.</p> <p><b>Тема№7. Методичні особливості проведення занять з оздоровчої аеробіки.</b></p> <p>Це універсальний вид оздоровчої гімнастики. З використанням сучасних ритмів а також різноманітними цікавими засобами. Вона доступна широкому колу людей починаючи з раннього дитинства. Мета оздоровчої аеробіки компенсувати недоліки рухової активності, позбутись від наслідків викликаних малорухомим способом життя.</p>	<p>1.Збірник матеріалів ІІ обласної науково-практичної конференції «Вектор пошуку в сучасному освітньому просторі»2017р.м.Луцьк.</p> <p>2.ВасильчукА.Г., «Гуртки з футболу в школі» (навчальний посібник)1-11 кл.-Технодрук 2019р.</p> <p>3.Толмачова С.Є., Іванюта Н.В. Фізичне виховання: методичні рекомендації для виконання комплексу вправ за системою Пілатес / С.Є.Толмачова, Н.В.Іванюта. – К.: НГУУ «КПІ». – 2014. – 66 с.</p>	<p>8</p>

<p>Учбова практика проведення комплексу оздоровчої аеробіки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) вміння підібрати вправи рівного характеру</li> <li>б) при переході від однієї до іншої дотримуватись невеликих пауз, робити акцент на початку кожної вправи, вести підрахунок</li> <li>в) виконувати вправи спочатку по частинам, а по мірі засвоєння в цілому</li> <li>г) починати заняття з простих, доступних дітям вправ</li> <li>д) виконували і розподіляти вправи, які діють на всі групи м'язів рівномірно</li> <li>е) підбирати вправи для складання комплексів в різних положеннях (стоячи, сидячи, лежачи і т. д.)</li> <li>є) обов'язково включати вправи танцювального характеру, різних видів стрибків, поворотів і т. д.</li> </ul>		
<p>Самостійне заняття № 8. Тема №8. <b>Поняття про народні танці їх значення, характер форми і елементи рухів.</b> Український народний танець і його головні елементи, музичний розмір 2/4 <i>Бігунець</i> - вихідне положення ноги в шостій позиції. Затакт - злегка присівши на</p>	<p>1. Лікувальна фізична культура в загальноосвітніх навчальних закладах (методичний посібник) Пустолякова Л.М. Лист ІТЗО від 02.07.2014 № 14.1/12-Г1042</p> <p>2. Фукс Л.П. Методичні вказівки до занять фізичною культурою для здобувачів початкового рівня (короткий цикл) вищої освіти з послабленим здоров'ям "Фізична культура і здоров'я" м.Луцьк 2019. – 120 с.</p>	8

лівій нозі, невисоко підняти і винести вперед праву, вільну в коліні ногу; зробити широкий стрімкий крок правою ногою вперед, ніби пролітаючи в довжину. На „раз” - опуститися на всю ступню правої ноги, коліно трохи зігнути, носок - вперед у напрямку руху, невеликий стрімкий крок вперед лівою.

*Припадання-в.п-* ноги в третій позиції. Затакт - праву ногу трохи підняти над підлогою та вивести вправо. На „раз” зробити крок правою ногою праворуч, опускаючи на підлогу всю ступню. Коліно трохи зігнути. Вагу корпусу перенести на праву ногу, ліву ногу підтягнути позаду правої, вагу корпусу перенести на ліву ногу, а праву злегка відокремити від підлоги.

*Віршовочка* - В. П. Ноги в третій позиції. Затакт - з ледь помітним підскоком проковзнути вперед на низьких півпальцях лівої ноги, зігнувши праву ногу підняти попереду лівої і перевести назад за ліву ногу, коліно спрямоване в бік і трохи вперед. Опустити праву ногу позаду лівої в третю позицію з ледь помітним підскоком проковзнути вперед на правій нозі, а ліву ногу перевести назад.

*Голубці* - В. П. Ноги в шостій позиції. Праву ногу винести праворуч. На „раз” ковзним стрибком на лівій нозі праворуч (ніби наздоганяючи праву) ударити в повітрі

каблуками обох ніг, ступні паралельні, після удару праву ногу знову перевести праворуч, ліву поставити на підлогу. Голубець часто виконується з притулами або один за одним.

*Голубці парами у переході* - танцюристи стоять парами (передній спиною) руки з'єднані вгорі. На „раз“ передній виконує „голубці“ ліворуч, задній праворуч одночасно помінявшись місцями, відводять праві руки вбік, а ліві піднімають над головою. 3-4 такт повторити в інший бік і з другої ноги.

*Тинок ~ па-де-баск* - затакт - злегка присісти на лівій нозі піднімаючи невисоко вперед праву ногу і перескочити з лівої ноги на праву. В момент перескоку права нога злегка підводиться праворуч, описуючи в повітрі невелику дугу. Переступаючи лівою ногою на півпальці попереду на всю вагу корпусу перенести на праву ногу, ліву ногу підтягнути позаду правої, вагу корпусу перенести на ліву ногу, а праву злегка відокремити від підлоги.

*Віршовочка* – в.п.-ноги в третій позиції. За такт – з ледь помітним підскоком проковзнути вперед на низьких півпальцях лівої ноги, зігнувши праву ногу підняти попереду лівої і перевести назад за ліву ногу, коліно спрямоване в бік і трохи вперед. Опустити праву ногу позаду лівої в третю позицію з ледь помітним підскоком

проковзнути вперед на правій нозі, а ліву ногу перевести назад.

*Голубці* – в.п.-ноги в шостій позиції. Праву ногу винести праворуч. На „раз“ ковзним стрибком на лівій нозі праворуч (ніби наздоганяючи праву) ударити в повітрі каблуками обох ніг, ступні паралельні, після удару праву ногу знову перевести праворуч, ліву поставити на підлогу. Голубець часто виконується з притулами або один за одним.

*Голубці парами у переході* - танцюристи стоять парами (передній спиною) руки з'єднані вгорі. На „раз“ передній виконує „голубці“ ліворуч, задній праворуч одночасно помінявшись місцями, відводять праві руки вбік, а ліві піднімають над головою. 3-4 такт повторити в інший бік і з другої ноги.

*Тинок - па-де-баск* - затакт - злегка присісти на лівій нозі піднімаючи невисоко вперед праву ногу і перескочити з лівої ноги на праву. В момент перескоку права нога злегка підводиться праворуч, описуючи в повітрі невелику дугу. Переступаючи лівою ногою на півпальці попереду на всю ступню правою ногою на місці позаду лівої. Перескочити з правої ноги на ліву.



## VI. Індивідуальна робота здобувачів освіти

### Тема №1. Методика викладання аеробіки.

1. Методичні особливості при проведенні занять з аеробіки.
2. Елементи класичного тренажа (екзерсизу) біля опори
3. Види рівноваг в художній гімнастиці

Вправи в рівновазі виконуються на місці (статичні) і в русі (динамічні). В збереженні рівноваги велику роль відіграє відчуття форми рухів, правильна постава (безперервний контроль за нею) і особливо положення голови.

а) Висока рівновага - тулуб (тіло) у вертикальному положенні, (злегка прогнута в грудній частині, голова як найвище) руки і ноги в різних положеннях;

б) передня рівновага - тулуб паралельно підлозі, вільна нога піднята назад, руки в різних положеннях;

в) задня рівновага - нахил тулуба назад, а положення рук і ніг додатково пояснюється. Це сама складна рівновага;

г) бокова рівновага - вільну ногу в сторону, нахил тулуба в протилежну сторону, руки вгору, в сторони, за голову, одна рука в сторону друга вздовж тулуба і т. д.

Навчати вправам в рівновазі треба починати з простих елементів: стійка на носках, на одній нозі. Спочатку біля опори або з допомогою партнера.

### Тема №2. Елементи художньої гімнастики.

1. Класифікація загально розвиваючих вправ. Особливість використання різних предметів при виконанні вправ різного характеру.

2. Махові рухи руками, ногами і тулубом

- махи руками виконуються в основних і проміжних площинах, в різних напрямленнях по дузі, по колу, однойменно, різнойменно, почергово і послідовно
- махи тулубом виконуються з різних вихідних положень, розслабленим тулубом, головою і руками попередньо

розкачуючись з різними поворотами, в горизонтальному і вертикальному положеннях.

- махи ногами - найбільш поширені рухи виконуються вперед, назад, в сторону, однією ногою в положенні стоячи, а двома в положенні лежачи, сидячи. Махи виконуються з максимальною амплітудою пружинячи на одній нозі

### **Тема №3. Елементи бальних танців в шкільній програмі.**

В уроках ритмічної гімнастики використовуються найпростіші з'єднання бальних і народних танців. Ці вправи потрібні для оволодіння танцювальним характером рухів і емоційністю їх виконання. Тому елементи польки, галопу, мазурки, вальсу мають місце при виконанні шкільної програми. При виконанні групових танців формується навик колективних пересувань, рухів, набуваються вміння розподілити в часі і просторі, а також взаємодіяти з партнером і колективом. Велике емоційне і фізичне навантаження при багатократних повтореннях танцювальних рухів сприяють розвитку спеціальної витривалості. Танцювальний крок можна розділити на частини і ці окремі частини служать підвідними вправами.

2. Танцювальна комбінація елементів польки - „Полька з підскоками“, муз. розмір 2/4. Стоячи боком один до одного руки схресно, виконати (1-4 такт) крок польки з правої ноги, крок польки з лівої, чотири підскоки з правої і лівої ноги; 5-8 такт повторити 1-4 такт; 9-12 такт - стоячи лицем один до одного боком по ходу руху по колу руки в сторони виконати чотири кроки галопу в сторону по підлозі, повернутись спиною і продовжити виконання кроків галопу в сторону; 13-16 такт повторити 9-12 такт.

3. Учбова практика у виконанні елементів польки і галопу.

### **Тема №4. Аналіз програми з ритмічної гімнастики в школі.**

Починаючи з початкової школи в програмі з фізичної культури включені елементи бальних і народних танців а саме: полька, галоп, мазурка, вальс, українські танці, закарпатські і т. д. Тому, особлива увага повинна приділятися в школі хореографічній підготовці в школі. Уроки ритмічної гімнастики потребують певної підготовки, так як виконувати вправи складної координації під музичний супровід потребує певних знань, вмінь і навичок. Звичайно, необхідно звертати увагу на індивідуальний підхід, вираховувати вікові особливості і фізичну підготовку дітей. Ритмічну гімнастику можна проводити тільки в підготовчій частині уроку, наприклад, на уроках основної гімнастики

2. Вальсові кроки (музичний розмір 3/4). Вальсові кроки виконуються вперед, назад, в сторону і з поворотом. Кожний

вальсовий крок складається з трьох невеликих кроків і виконується на один такт музики, з поворотом на два такти.

а) *Вальсовий крок вперед* - 1. Із стійки на носках перекатний крок правою. 2. Крок лівою на носок. 3. Крок правою на носок, другий крок з лівої. 1. Перекатний крок лівою. 2. Крок правою на носок.

### **Тема №5. Музичний супровід у хореографічному мистецтві.**

1. Естетичне виховання музики
2. Завдання виконання вправ застосовуючи музичний розмір творів
3. Класичний екзерсис біля опори
4. Види стрибків в художній гімнастиці. Стрибки поштовхом однієї ноги:

- а) стрибки з однієї на другу
- б) почергові стрибки то на одній нозі, то на другій
- в) скачок на одній нозі, другу зігнути вперед
- г) „закритий" і „відкритий" стрибок
- д) стрибок махом однієї ноги вперед з поворотом кругом
- е) підбивні стрибки вперед, назад, в сторону
- є) стрибки зі зміною ніг вперед, назад ж) стрибки кроком

5. Поєднання різних видів стрибків з маховими рухами рук
- Учбова практика у виконанні комплексів з ритмічної гімнастики

### **Тема №6. Поняття про народні танці і їх значення, характер форми і елементи рухів.**

Український народний танець і його головні елементи, музичний розмір 2/4

*Бігунець* - вихідне положення ноги в шостій позиції. Затакт - злегка присівши на лівій нозі, невисоко підняти і винести вперед праву, вільну в коліні ногу; зробити широкий стрімкий крок правою ногою вперед, ніби пролітаючи в довжину. На „раз" - опуститися на всю ступню правої ноги, коліно трохи зігнуте, носок - вперед у напрямку руху, невеликий стрімкий крок вперед лівою.

*Припадання-в.п-* ноги в третій позиції. Затакт - праву ногу трохи підняти над підлогою та вивести вправо. На „раз" зробити крок правою ногою праворуч, опускаючи на підлогу всю ступню. Коліно трохи зігнуте. Вагу корпусу перенести на праву ногу, ліву ногу підтягнути позаду правої, вагу корпусу перенести на ліву ногу, а праву злегка відокремити від підлоги.

*Вірвовочка* - В. П. Ноги в третій позиції. Затакт - з ледь помітним підскоком проковзнути вперед на низьких півпальцях

лівої ноги, зігнувши праву ногу підняти попереду лівої і перевести назад за ліву ногу, коліно спрямоване в бік і трохи вперед. Опустити праву ногу позаду лівої в третю позицію з ледь помітним підскоком проковзнути вперед на правій нозі, а ліву ногу перевести назад.

*Голубці* - В. П. Ноги в шостій позиції. Праву ногу винести праворуч. На „раз“ ковзним стрибком на лівій нозі праворуч (ніби наздоганяючи праву) ударити в повітрі каблуками обох ніг, ступні паралельні, після удару праву ногу знову перевести праворуч, ліву поставити на підлогу. Голубець часто виконується з притулами або один за одним.

*Голубці парами у переході* - танцюристи стоять парами (передній спиною) руки з'єднані вгорі. На „раз“ передній виконує „голубці“ ліворуч, задній праворуч одночасно помінявшись місцями.

## VII. Критерії оцінювання результатів навчання

Оцінювання за національною шкалою:				Критерії та визначення оцінювання	
рівень компетентності	оцінка:				
		5-бальна	2-бальна		
1	2	3	4	7	
Високий (творчий)		5 (відмінно)	Зараховано	Здобувач освіти володіє узагальненими, міцними знаннями з предмета; має достатню тактичну підготовку для виконання навчальних завдань; має системні навички техніки виконання фізичних вправ, що відповідають встановленим вимогам	
Достатній (конструктивно-варіативний)		4 (добре)		Здобувач освіти виявляє розуміння основних положень навчального матеріалу, наводить приклади; техніка виконання фізичних вправ має незначні відхилення від встановлених вимог, які аналізуються та виправляються з допомогою викладача	
Середній (репродуктивний)		3 (задовільно)		Не зараховано	Здобувач освіти має фрагментарні уявлення з предмета; розрізняє та виконує відповідно до вимог лише елементи фізичних вправ
Початковий (рецептивно-продуктивний)		2 (не задовільно)			

## VIII. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна література:

1.	Абрамов М.С. Аеробіка і ми. / М.С.Абрамов. – Т.: Медицина. – 2004. – 176 с.
2.	Указ президента України «Про національну доктрину розвитку фізичної культури та спорту» від 28.09.2004 № 1148/2004, із змінами та доповненнями.
3.	Ареф'єв В.Г. та ін. Фізична культура (підручник) Просвіта Наказ МОН від 02.02.2009 № 56
4.	Гамалійчук М.Г.Методичні вказівки до виконання самостійної роботи для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання.2012р.
5.	Збірник матеріалів II обласної науково-практичної конференції «Вектор пошуку в сучасному освітньому просторі»2017р.м.Луцьк.
6.	ВасильчукА.Г., «Гуртки в школі» (навчальний посібник)1-11 кл.-Технодрук 2019р.
7.	Єрмолова В.М., Іванова Л.І. Фізична культура (підручник) ВД «Слово» Наказ МОН від 02.02.2009 № 56 61.
8.	«Легка атлетика» для закладів освіти України (навчальний посібник) Квасниця О.М., Ребрина А.А., Коломоєць Г.А. Лист ІТЗО від 01.07.2014 № 14.1/12 - Г - 1011
9.	Лікувальна фізична культура в загальноосвітніх навчальних закладах (методичний посібник) Пустолякова Л.М. Лист ІТЗО від 02.07.2014 № 14.1/12-Г1042
10.	Нерушенко Є.В. Фізичне виховання: аеробіка: Методичні рекомендації для студентів 1-4 курсів усіх спеціальностей / Є.В. Нерушенко. – Запоріжжя: ЗНУ. – 41с.
11.	Осінчук В.Г. Визначення основних термінів фізичної культури і спорту. / Осінчук В.Г. – К. 1995. – 127 с.
12.	Толмачова С.Є., Іванюта Н.В. Фізичне виховання: методичні рекомендації для виконання комплексу вправ за системою Пілатес / С.Є.Толмачова, Н.В.Іванюта. – К.: НТУУ «КПІ». – 2014. – 66 с.
13.	Фукус Л.П. Методичні вказівки до занять фізичною культурою для здобувачів початкового рівня (короткий цикл) вищої освіти з послабленим здоров'ям «Фізична культура і здоров'я» м.Луцьк 2019. – 120 с.