

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**

Коломийський навчально-науковий інститут

Кафедра педагогіки і психології

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основи степ-аеробіки

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Освітня програма : ОР "Бакалавр"

Спеціальність : 013 Початкова освіта

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 6 від 30 січня 2025 р.

м. Івано-Франківськ - 2025

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Основи степ-аеробіки
Викладач (-і)	Чепіль Марія Василівна
Контактний телефон викладача	+380509575082
E-mail викладача	mariia.chepil@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/
Консультації	
2. Анотація до навчальної дисципліни	
Предметом вивчення навчальної дисципліни є формування у студентів знань, щодо формування здорового способу життя та навичку ефективного використання різних засобів фізичного виховання і спорту, зокрема степ-аеробіки для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.	
3. Мета та цілі навчальної дисципліни	
Метою навчальної дисципліни студентів є формування здорового способу життя та навичку ефективного використання степ-аеробіки для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності. Навчити студентів формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, в процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні; оволодівати системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості	
4. Програмні компетентності та результати навчання	
Загальні компетентності:	
ЗК 2. Знання і розуміння значення та змісту обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку, основ гігієни праці;	
ЗК 4. Здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом;	
ЗК 5. Здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації;	
ЗК 6. Здатність у процесі навчання та при самостійній підготовці до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, вміння використовувати інформаційні та комунікаційні технології;	
ЗК 7. Здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення;	
ЗК 8. Здатність працювати в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу;	
ЗК 10. Здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної;	
Спеціальні компетентності:	
ПК 1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.	
ПК 2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.	

ПК 3. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання

ПК 4. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально - виховного процесу з фізичного виховання.

ПК 6. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей) на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки

ПК 7.Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності

ПК 10. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ПК 11. Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму

ПК 13. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

ПК 15.Здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, позашкільних закладах учнівської молоді (зі спортивного туризму й орієнтування), літніх дитячих оздоровчих таборак

Результати навчання:

ПРЗ 1. Знає та вмє застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

ПРЗ 2. Усвідомлює витoki і еволюцію формування теорії спортивного тренування, медико-біологічні та психологічні основи і технологію фізичного виховання представників різних вікових груп, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту

ПРЗ 4. Володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини.

ПРЗ 5. Знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

ПРУ 2. Спроможний розвивати педагогічну думку, методи педагогічного контролю і контролю якості навчання, актуальні дидактичні технології.

ПРУ 3. Володіє педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вмє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ПРУ 4. Володіє руховими уміннями і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена.

ПРУ 5. Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту. ПРУ 6. Вмє розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів.

ПРЗ 9. Знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності.

ПРУ 8. Вмє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту.

ПРУ 9. Здатний складати планувальну і звітну документацію, організовувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	8

практичні		22	
самостійна робота		60	
Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний/ вибірковий
7	013 Початкова освіта	4	вибірковий
Тематика навчальної дисципліни			
Тема		Кількість год.	
		лекції	заняття Сам. робота
Тема 1. Загальна характеристика різних напрямів аеробіки		2	8
Тема 2. Класифікація занять з степ-аеробіки		2	8
Тема 3. Структура і зміст занять степ-аеробікою		2	2 8
Тема 4. Планування та регулювання навантаження на заняттях степ-аеробікою		2	4 8
Тема 5. Організація занять степ-аеробікою			6 12
Тема 6. Методика підбору вправ для занять з степ-аеробіки			6 8
Тема 7. Використання степ-аеробіки на уроках фізичної культури в закладах середньої освіти			4 8
Всього годин		8	22 60
6. Система оцінювання курсу			
Загальна система оцінювання курсу	Шкала оцінювання: національна та ECTS		
	Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
			для екзамену, курсового проекту (роботи), практики
	90 – 100	A	відмінно
	80–89	B	добре
	70–79	C	
	60–69	D	задовільно
	50–59	E	
26–49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	
0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	
<p>Фактична кількість балів, отримана студентом за результатами поточного контролю та підсумками, переводиться в державну оцінку за такими критеріями: А – оцінка «відмінно» (90-100 балів) виставляється за глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, вміння аналізувати явища, які вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку, чітко, лаконічно, логічно послідовно відповідати на поставлені питання, вміння застосовувати теоретичні положення при розв'язуванні практичних задач; В – оцінка «добре» (80-89 балів) виставляється за міцні знання навчального матеріалу, включаючи розрахунки, аргументовані відповіді на поставлені питання; С –</p>			

	<p>оцінка «добре» (70-79 балів) виставляється за міцні знання навчального матеріалу, включаючи розрахунки, аргументовані відповіді на поставлені питання, які, однак, містять певні (несуттєві) неточності; D – оцінка «задовільно» (60-69 балів) виставляється за посередні знання навчального матеріалу, мало аргументовані відповіді; E – оцінка «задовільно» (50-59 балів) виставляється за слабкі знання навчального матеріалу, неточні або мало аргументовані відповіді, з порушенням послідовності його викладання; FX – оцінка «незадовільно» з можливістю повторного складання екзамену (26-49 балів) виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, суттєві помилки у відповідях на питання; F – оцінка «незадовільно» з обов'язковим повторним вивченням модуля (навчальної дисципліни) (0-25 балів) виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, суттєві помилки у відповідях на питання, незнання основних фундаментальних положень.</p> <p>Залікова оцінка – сума балів за практичні роботи, виконані протягом семестру та тестові завдання (90%), контрольну роботу(5 %) і самостійна робота студента протягом семестру (5 %).</p> <p>Оцінки за залік:</p> <table border="1" data-bbox="464 813 1528 1128"> <thead> <tr> <th colspan="3">Шкали оцінювання</th> </tr> <tr> <th>університетська</th> <th>національна</th> <th>Шкала ЄКТС</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>90-100</td> <td rowspan="5">зараховано</td> <td>A</td> </tr> <tr> <td>80-89</td> <td>B</td> </tr> <tr> <td>70-79</td> <td>C</td> </tr> <tr> <td>60-69</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>50-59</td> <td>E</td> </tr> <tr> <td>26-49</td> <td rowspan="2">не зараховано</td> <td>FX</td> </tr> <tr> <td>1-25</td> <td>F</td> </tr> </tbody> </table>	Шкали оцінювання			університетська	національна	Шкала ЄКТС	90-100	зараховано	A	80-89	B	70-79	C	60-69	D	50-59	E	26-49	не зараховано	FX	1-25	F
Шкали оцінювання																							
університетська	національна	Шкала ЄКТС																					
90-100	зараховано	A																					
80-89		B																					
70-79		C																					
60-69		D																					
50-59		E																					
26-49	не зараховано	FX																					
1-25		F																					
Вимоги до письмової роботи																							
Практичні заняття	виконання 50% практичних робіт																						
Умови допуску до підсумкового контролю	виконання 50% практичних робіт.																						
Підсумковий контроль	залік.																						
7. Політика навчальної дисципліни																							
<p>Програма курсу побудована так, що студенти засвоюють навички та вміння з степ-аеробіки на лекційних і практичних заняттях. Кожен етап засвоєння вмінь з степ-аеробіки проходить так, щоб студент вмів самостійно застосувати ці знання у повсякденному житті та за професійною діяльністю. Неформальна освіта враховується як самостійна робота студента</p> <p>Підсумком вивчення дисципліни є залік</p>																							
8. Рекомендована література																							
<ol style="list-style-type: none"> 1. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення: метод. матеріали. Львів : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. 20 с. 2. Методичні вказівки для виконання практичних і самостійних завдань з дисципліни «Фізичне виховання» (Аеробіка) (для студентів 1–2 курсів денної форми навчання усіх спеціальностей). Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; 																							

уклад. О. І. Четчикова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. 33 с.

3. Методичні рекомендації та завдання до організації самостійної роботи, проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Фітнес-аеробіка) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. Н. В. Борисенко. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2023. 65 с.

4. Нерушенко Є. В. Фізичне виховання: аеробіка: Методичні рекомендації для студентів 1–4 курсів усіх спеціальностей. Запоріжжя : ЗНУ, 2010. 41 с.

5. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава : ПНТУ, 2010. 244 с.

6. Степ-аеробіка: методичні вказівки для практичних занять; уклад.: С.М. Киселевська, О.А. Войтенко. Київ.: КНУБА, 2012. 56 с.

7. Школа О. М., Журавльова І. М. Теорія та методика навчання: аеробіка. Харків : ФОП Бровін О. В., 2014. 265 с.

Викладач: Чепіль М. В.