



Київський національний університет культури і мистецтв

СПОРТИВНИЙ КЛУБ

Програма з фітнес-аеробіки

Назва спортивної секції: **фітнес-аеробіка**

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський);

Сторінка спортивної секції в Moodle:

<https://elearn.knukim.edu.ua/course/view.php?id=2373>

Викладач: Коломєйцева Ольга Михайлівна, старший викладач

Опис спортивної секції «Фітнес - Аеробіка»

В системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти одним із найважливіших напрямків є позанавчальна робота. Основу її складає організація роботи спортивних секцій. Факультативні заняття з фітнес-аеробіки мають на меті забезпечити реалізацію здорового способу життя здобувачів вищої освіти КНУКІМ з використанням способів рухової діяльності.

Секційні заняття з фізичного виховання організовуються у позанавчальний час у відповідності з існуючою навчально-спортивною базою, яка дозволяє проводити заняття з окремих видів спорту, освітньо-спортивною кваліфікацією викладацького складу та існуючим контингентом здобувачів вищої освіти, який виявив бажання займатися обраним видом спорту.

Практичні заняття проводяться з метою розвитку окремих фізичних якостей та виховання здібностей.

Завдання вивчення навчального матеріалу полягає в оволодінні під час секційних занять необхідним обсягом спеціальних знань:

- з методики застосування фізичних вправ та навантажень;
- з техніки виконання основних вправ фітнес-аеробіки;
- з особливостей фізичної, технічної підготовки;
- з контролю за станом здоров'я та проявом основних фізичних якостей.

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес – програми, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп і персональних фітнес-занять.

Враховуючи, що в зміст поняття ФІТНЕС входять компоненти (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, зокрема боротьба із стресами і інші чинники здорового способу життя), багато чинників, кількість створених фітнес-

програм практично не обмежена.

Найбільшого поширення набули фітнес-програми, засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості.

Узагальнена структура фітнес-програми може піддаватися змінам залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану і інших чинників.

Невід'ємний компонент фітнес-програм – оцінка фізичного стану тих, що займаються. Оцінюються основні складові:

1. антропометричні показники
2. функціональний стан серцево-судинної системи
3. сила і витривалість м'язів
4. гнучкість.

Фітнес допомагає розвинути атлетичні властивості, витривалість, яка допомагає протистояти втомі, силу, координацію, спритність, гнучкість та багато інших якостей.

Загальний оздоровчий ефект фітнес-тренування пов'язаний із підвищенням можливостей серцево-судинної системи. Він полягає в економізації роботи серця підчас покою та підвищенні резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності.

Систематичні заняття фітнес-аеробікою дозволяють набути гарне самопочуття, покращити здоров'я, мають естетичну дію на займаючогося. Саме завдяки цьому фітнес інтенсивно розвивається та набуває все більшу популярність у людей різних вікових категорій та рівня фізичної підготовленості.

Аеробіка, як одна із сучасних, оздоровчо-спортивних дисциплін, упевнено увійшла в систему фізичного виховання і спорту. Поява аеробіки серед інших засобів фізичного виховання була обумовлена її ефективністю, привабливістю і доступністю. Можливість вирішення відразу багатьох проблем у короткий час та ще й в сучасному музичному супроводі відкрила для людей новий напрямок оздоровлення, формування гарної статури, можливість участі у змаганнях найвищого рангу.

Особливість аеробіки - чітке регулювання навантаження та інтенсивності завдяки темпу і ритму музики; формування фізично досконалої статури; розвиток витривалості, сили і гнучкості - обумовлює інтерес і розширює діапазон використання оздоровчої і спортивної аеробіки в системі фізичного виховання і спорту студентської молоді.

Аеробіка сьогодні – найулюбленіший вид фізичної активності в багатьох країнах світу серед людей різного віку, статі та ступеня підготовленості завдяки привабливих, ефективних та водночас безпечних для здоров'я систем оздоровчих та спортивних тренувань.

Сучасний розвиток аеробіки обумовлений великою різноманітністю її видів та стилів. Усі ці види і стилі мають два головних напрями розвитку аеробіки: спортивно-змагальний та оздоровчо-масовий.

Секція «Фітнес-аеробіка» розрахована на систему одноразових

тренувальних занять на тиждень. Тривалість занять – до 80 хв.

Програма зі спортивної секції «фітнес-аеробіка» передбачає удосконалення, поглиблення та поширення знань, отриманих здобувачами вищої освіти під час тренувань. Процес навчання йде за спеціалізованою освітньою технологією. Під час занять здобувачі вищої освіти розширюють ті знання, які отримали раніше в школі, закріплюють та удосконалюють практичні навички. Здобувачі вищої освіти, які беруть участь у заняттях в спортивній секції, можуть бути різного віку.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ З ФІТНЕСУ-АЕРОБІКА З УРАХУВАННЯМ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ (116 ГОДИН)

1 курс, 1 семестр навчання передбачає 24 години практичних занять.
1 курс, 2 семестр навчання передбачає 34 години практичних занять.
Загальна кількість годин за рік складає 58. За 2 роки навчання (1-2 курси) дорівнює 116.

Порядок побудови кожного окремого заняття, який виражається в закономірній послідовності, взаємозв'язаній і субординації його складових: частин, компонентів, розділів.

Три частини заняття: підготовча (розминка), основна і завершальна (відновлювальна).

У таблиці 1 наведені співвідношення частин заняття при виконанні програми фітнес-аеробіка на оволодіння стилем та на розвиток спеціальної витривалості (80 хвилин).

Таблиця 1

Час, хв.	Зміст	Завдання	Темп музики	Контроль навантаження
80				
<i>Підготовча частина (розминка)</i>				
20	Інтенсивність низька та середня Найпростіші з'єднання рухів Ізольовані вправи Попереднє розтягування	Підготовка опорно-рухового апарату Підвищення ЧСС Психологічна настройка	128-135	Пульс, зовнішнє проявлення, самооцінка
<i>Основна частина (кардіо-навантаження)</i>				
40	Різні комбінації спортивно-атлетичного чи танцювально-координаційного стиля з використанням блоків та складних елементів	Поліпшення діяльності серцево-судинної системи Удосконалення координації	118-125	Пульс, дихання, зовнішнє проявлення, самооцінка
<i>Завершальна частина (відновлювальна)</i>				
20	Прості кроки та з'єднання Вправи на розслаблення Вправи на рівновагу Релаксація	Зниження ЧСС Покращення гнучкості розслаблення	Менше 100	Пульс, самооцінка

**ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН РОЗПОДІЛУ ГОДИН НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ СЕКЦІЇ
„ФІТНЕС-АЕРОБІКА” ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 1-ГО КУРСУ
З УРАХУВАННЯМ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ (58 ГОД.) за навчальний рік**

№ з/п	Тема	Форма заняття	К-сть годин
1	2	3	4
1	Попередження травматизму під час занять у спортивному клубі. Мери безпеки та лікарський контроль. Дотримання рухового режиму та правил безпеки і гігієни під час занять з фітнес аеробіки. Техніка виконання. Самоконтроль за навантаженням.	практ.	2
2	Вправи на розвиток загальної і спеціальної витривалості засобами аеробіки. Вивчення танцювальних блоків, зв'язок. Техніка виконання. Самоконтроль за навантаженням. Музичний супровід.	практ.	2
3	Формування постави засобами фітнес-аеробіки Різноманітні поєднання рухів. Техніка виконання. Вправи на розвиток сили в партері. Музичний супровід. Самоконтроль за навантаженням.	практ.	2
4	Вправи на розвиток координації рухів, силові вправи. Техніка виконання танцювальних блоків, зв'язок, комбінацій. Музичний супровід. Самоконтроль за навантаженням.	практ.	2
5	Техніка виконання танцювальних блоків, зв'язок, комбінацій. Вправи на розвиток рівноваги, гнучкості і спритності. Вправи на розслаблення. Вправи на рівновагу. Техніка виконання. Самоконтроль за навантаженням. Музичний супровід.	практ.	2
6	Техніка виконання танцювальних блоків, зв'язок, комбінацій Акробатичні вправи: перекид уперед, перекид назад. Техніка виконання. Самоконтроль за навантаженням. Музичний супровід.	практ.	2
7	Удосконалення техніки рухів аеробіки. Рухи на розвиток сили. Самоконтроль за навантаженням.	практ.	2
8	Техніка виконання танцювальних блоків, зв'язок, комбінацій Вправи на розвиток координації рухів, силові вправи. Самоконтроль за навантаженням. Музичний супровід.	практ.	2
9	Поглиблене вивчення техніки рухів аеробіки. Рухи на розвиток гнучкості. Самоконтроль за навантаженням.	практ.	2
10	Удосконалення техніки рухів аеробіки. Рухи на розвиток гнучкості. Самоконтроль за навантаженням. Музичний супровід.	практ.	2
11	Техніка виконання танцювальних блоків, зв'язок, комбінацій Вправи на розвиток сили та витривалості. Самоконтроль за навантаженням. Музичний супровід.	практ.	2
12	Техніка виконання танцювальних блоків, зв'язок, комбінацій Вправи на розвиток гнучкості та координації. Самоконтроль за навантаженням. Музичний супровід.	практ.	2
13	Основні рухи аеробіки. Відпрацювання основних рухів. Музичний супровід. Самоконтроль за навантаженням.	практ.	2
14	Техніка виконання танцювальних блоків, зв'язок, комбінацій Вправи на розвиток витривалості. Відпрацювання основних рухів під музичний супровід. Самоконтроль за навантаженням.	практ.	2
15	Удосконалення рухів аеробіки. Відпрацювання основних рухів з додатковим навантаженням для рук під музичний супровід.	практ.	2

	Самоконтроль за навантаженням.		
16	Перевірка фізичної підготовленості студентів секції. Загальна фізична підготовка. Контрольні нормативи з ЗФП.	практ.	2
17	Техніка виконання танцювальних блоків, зв'язок, комбінацій Дотримання рухового режиму та правил безпеки і гігієни під час занять з аеробіки. Техніка виконання. Самоконтроль за навантаженням.	практ.	2
18	Вправи на розвиток силових здібностей і загальної витривалості засобами аеробіки. Техніка виконання. Музичний супровід. Самоконтроль за навантаженням.	практ.	2
19	Техніка виконання танцювальних блоків, зв'язок, комбінацій Вправи на розвиток координації рухів, силові вправи. Техніка виконання. Музичний супровід. Самоконтроль за навантаженням.	практ.	2
20	Техніка виконання танцювальних блоків, зв'язок, комбінацій Вправи на розвиток витривалості. Відпрацювання основних рухів під музичний супровід. Самоконтроль за навантаженням.	практ.	2
21	Техніка виконання танцювальних блоків, зв'язок, комбінацій Вправи на розвиток витривалості. Відпрацювання основних рухів під музичний супровід. Самоконтроль за навантаженням.	практ.	2
22	Удосконалення техніки рухів аеробіки. Рухи на розвиток витривалості. Самоконтроль за навантаженням. Музичний супровід.	практ.	2
23	Техніка виконання танцювальних блоків, зв'язок, комбінацій Вправи на розвиток силових здібностей і загальної витривалості засобами аеробіки. Техніка виконання. Самоконтроль за навантаженням. Музичний супровід.	практ.	2
24	Техніка виконання танцювальних блоків, зв'язок, комбінацій Удосконалення техніки рухів аеробіки. Рухи на розвиток сили. Самоконтроль за навантаженням.	практ.	2
25	Техніка виконання танцювальних блоків, зв'язок, комбінацій Вправи на розвиток сили та витривалості. Самоконтроль за навантаженням. Музичний супровід.	практ.	2
26	Техніка виконання танцювальних блоків, зв'язок, комбінацій Вправи на розвиток гнучкості та координації. Самоконтроль за навантаженням. Музичний супровід.	практ.	2
27	Поглиблене вивчення техніки рухів аеробіки. Рухи на розвиток гнучкості. Самоконтроль за навантаженням.	практ.	2
28	Техніка виконання танцювальних блоків, зв'язок. Вправи на розвиток координації рухів, силові вправи. Техніка виконання. Самоконтроль за навантаженням. Музичний супровід.	практ.	2
29	Поглиблене вивчення техніки рухів аеробіки. Рухи на розвиток гнучкості. Самоконтроль за навантаженням.	практ.	2
ВСЬОГО:			58

**ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН РОЗПОДІЛУ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ СЕКЦІЇ
„ФІТНЕС-АЕРОБІКА” ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 2-ГО КУРСУ
З УРАХУВАННЯМ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ (58 ГОД.) за навчальний рік**

№ з/п	Тема	Форма заняття	К-сть годин
1	2	3	4
1	Попередження травматизму під час занять у спортивному клубі. Мери безпеки та лікарський контроль. Дотримання рухового режиму та правил безпеки і гігієни під час занять з фітнес-аеробіки. Техніка виконання. Самоконтроль за навантаженням.	практ.	2
2	Вправи на розвиток загальної і спеціальної витривалості засобами аеробіки. Вивчення танцювальних блоків, зв'язок. Техніка виконання. Самоконтроль за навантаженням. Музичний супровід.	практ.	2
3	Формування постави засобами фітнес-аеробіки. Різноманітні поєднання рухів. Техніка виконання. Вправи на розвиток сили в партері. Музичний супровід. Самоконтроль за навантаженням.	практ.	2
4	Вправи на розвиток координації рухів, силові вправи. Техніка виконання танцювальних блоків, зв'язок. Музичний супровід. Самоконтроль за навантаженням.	практ.	2
5	Техніка виконання танцювальних блоків, зв'язок, комбінацій. Вправи на розвиток рівноваги, гнучкості і спритності. Техніка виконання. Самоконтроль за навантаженням. Музичний супровід.	практ.	2
6	Техніка виконання танцювальних блоків, зв'язок. Акробатичні вправи: перекид уперед, перекид назад. Техніка виконання. Самоконтроль за навантаженням. Музичний супровід.	практ.	2
7	Удосконалення техніки рухів аеробіки. Рухи на розвиток сили. Самоконтроль за навантаженням.	практ.	2
8	Техніка виконання танцювальних блоків, зв'язок. Вправи на розвиток координації рухів, силові вправи. Самоконтроль за навантаженням. Музичний супровід.	практ.	2
9	Поглиблене вивчення техніки рухів аеробіки. Рухи на розвиток гнучкості. Самоконтроль за навантаженням.	практ.	2
10	Удосконалення техніки рухів аеробіки. Рухи на розвиток гнучкості. Самоконтроль за навантаженням. Музичний супровід.	практ.	2
11	Техніка виконання танцювальних блоків, зв'язок, комбінацій. Вправи на розвиток сили та витривалості. Самоконтроль за навантаженням. Музичний супровід.	практ.	2
12	Техніка виконання танцювальних блоків, зв'язок. Вправи на розвиток гнучкості та координації. Самоконтроль за навантаженням. Музичний супровід.	практ.	2
13	Основні танцювальні рухи аеробіки. Відпрацювання основних рухів. Музичний супровід. Самоконтроль за навантаженням.	практ.	2
14	Техніка виконання танцювальних блоків, зв'язок, комбінацій. Вправи на розвиток витривалості. Відпрацювання основних рухів під музичний супровід. Самоконтроль за навантаженням.	практ.	2
15	Удосконалення рухів аеробіки. Відпрацювання основних рухів з додатковим навантаженням для рук під музичний супровід. Самоконтроль за навантаженням.	практ.	2
16	Перевірка фізичної підготовленості студентів секції. Загальна фізична підготовка. Контрольні нормативи з ЗФП.	практ.	2
17	Техніка виконання танцювальних блоків, зв'язок, комбінацій. Дотримання рухового режиму та правил безпеки і гігієни під час занять з аеробіки. Техніка виконання. Самоконтроль за навантаженням.	практ.	2

18	Вправи на розвиток силових здібностей і загальної витривалості засобами аеробіки. Техніка виконання. Музичний супровід. Самоконтроль за навантаженням.	практ.	2
19	Техніка виконання танцювальних блоків, зв'язок, комбінацій Вправи на розвиток координації рухів, силові вправи. Техніка виконання. Музичний супровід. Самоконтроль за навантаженням.	практ.	2
20	Техніка виконання танцювальних блоків, зв'язок. Вправи на розвиток витривалості. Відпрацювання основних рухів під музичний супровід. Самоконтроль за навантаженням.	практ.	2
21	Техніка виконання танцювальних блоків, зв'язок, комбінацій Вправи на розвиток витривалості. Відпрацювання основних рухів під музичний супровід. Самоконтроль за навантаженням.	практ.	2
22	Удосконалення техніки рухів аеробіки. Рухи на розвиток витривалості. Самоконтроль за навантаженням. Музичний супровід.	практ.	2
23	Техніка виконання танцювальних блоків, зв'язок. Вправи на розвиток силових здібностей і загальної витривалості засобами аеробіки. Техніка виконання. Самоконтроль за навантаженням. Музичний супровід.	практ.	2
24	Техніка виконання танцювальних блоків, зв'язок, комбінацій Удосконалення техніки рухів аеробіки. Рухи на розвиток сили. Самоконтроль за навантаженням.	практ.	2
25	Техніка виконання танцювальних блоків, зв'язок, комбінацій. Вправи на розвиток сили та витривалості. Самоконтроль за навантаженням. Музичний супровід.	практ.	2
26	Техніка виконання танцювальних блоків, зв'язок. Вправи на розвиток гнучкості та координації. Самоконтроль за навантаженням. Музичний супровід.	практ.	4
27	Поглиблене вивчення техніки рухів аеробіки. Рухи на розвиток гнучкості. Самоконтроль за навантаженням.	практ.	2
28	Техніка виконання танцювальних блоків, зв'язок, комбінацій Вправи на розвиток координації рухів, силові вправи. Техніка виконання. Самоконтроль за навантаженням. Музичний супровід.	практ.	2
ВСЬОГО:			58

УМОВИ ВИКОНАННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАВДАНЬ ПІД ЧАС ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ ФІТНЕС- АЕРОБІКА

Перед початком практичних занять у секції кожен здобувач вищої освіти проходить інструктаж з техніки безпеки і протягом семестру, обов'язково постійно відвідуючи секцію, оволодіває навчальним матеріалом, який передбачає вивчення теоретичних засад, техніки, тактики обраного виду спорту (рухової активності), проходить обов'язкове тестування з загальної і спеціальної фізичної підготовки, бере участь у різного рівня змаганнях.

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.

Практичне заняття проводиться 1 (один) раз на тиждень у поза навчальний час, згідно розкладу проведення занять у спортивному клубі, протягом двох академічних годин.

Комплектування групи здобувачів вищої освіти, які виявили бажання займатися фітнес-аеробікою повинні бути підібрані з урахуванням фізичної підготовленості, тобто приблизно однорідними.

Програма факультативних занять з фітнес-аеробіки складена таким чином, щоб здобувачі вищої освіти поступово звикали до безупинного навантаження і витримували його без особливої напруги. Виконувати вправи потрібно легко, без різких рухів. Не варто доводити себе до стану "горіння". Справа в тому, що відчуття печії в області грудей може бути результатом коронарних порушень, і появі таких симптомів потрібно всіляко уникати. Якщо відчувається печіння в м'язах, це також може служити сигналом того, що ці м'язи перенапружені і, отже, ризик травматизації дуже великий. Повторне виконання, що відносяться до елементів високого навантаження, застосовується не більше 2-4 разів послідовно. Більше повторення призводить до стомлення м'язів, що беруть участь у цих рухах, і навіть до їх травм. З тієї ж причини, виконання таких рухів, як стрибки, амплітудні махи, повороти, підтримки, рекомендується виконувати не довше однієї хвилини з однієї ноги.

Додатково, до правильної побудови послідовності компонентів занять, також важливо розробити самі вправи, що складають кожний компонент, щоб заняття було ефективним і безпечним.

Для уникнення травм треба звертати увагу на техніку виконання кожного руху згідно законам кінезіології. Травмонебезпечними елементами можуть бути наступні рухи:

- рухи, пов'язані з пронацією стегна (твіст);
- стрибки і підскоки з поворотами, особливо поворотами довкруги на 360 і більше градусів;
- глибокі присідання при виконанні вправ на підлозі і біля підлоги (у партері);
- рухи колін всередину, а також глибокі присідання, коли коліно знаходиться над стопою. Це можливо навіть при повернених всередину або назовні носках. Краще зберігати правильне положення колін у випадку, якщо стопи паралельні;
- перерозгинання в колінних суглобах, яке може привести до зайвого тиску на меніск (сидіння навпочіпки);
- відкрите положення ніг слід виконувати за рахунок тазостегнового суглоба, а не колінного або гомілковостопного суглобів;
- при виконанні високоамплітудних кіков враховувати індивідуальну підготовленість (можливість) кожного здобувача вищої освіти;
- завжди пам'ятати про розминку.

Викладач, що розуміє мету кожного компонента занять і засоби для вирішення цілей, повинен створити такий комплекс вправ, щоб в організмі здобувачів вищої освіти відбулися потрібні позитивні зміни, розробити блоки та серії рухів з використанням танцювальних стилів та сучасних напрямів аеробіки, що ефективно посприяють появі цих змін. Викладач повинен бути

професійним і часто звертатися до здобувачів вищої освіти під час заняття - індивідуальний підхід на заняттях грає дуже велику роль.

Технічний показ усіх рухів повинен бути чітким і привабливим. Амплітуда рухів викладача повинна бути максимальною, але без різкої напруги. Музика звучить без перерви і все заняття повинно бути одною цілою дією викладача і групи, тому що викладач своїми рухами повинен заражати всіх інших і спонукати їх до такого ж активного і якісного виконання. Бажано мати цікавий початок заняття за формою прямувань або по музичному супроводу, щоб із перших хвилин заволодіти увагою групи. Також важливо, цікаво закінчити заняття, залишивши бажання у здобувачів вищої освіти прийти знову в спортивну залу.

Для починаючих - особливо важко регулярно займатися - тому необхідно приділяти особливу увагу мотивації й ефективності занять, використовуючи індивідуальний підхід і дослідження ефективності занять.

Кожне заняття починається з розминки, у цілому що складається із рухів, виконуваних в уповільненому або середньому темпі/амплітуді. Ці рухи виконуються для того, щоб підвищити координацію рухів при виконанні вправ і підсилити приток крові до м'язів. За розігрівом впливає черга аеробної основної частини. Заклучна, відновлювальна, частина занять також є необхідною.

Процес навчання новому кроку або блоку вправ достатньо складаний, тому що буквально за декілька секунд здобувач вищої освіти повинен сприйняти і відповідно відреагувати на форму руху, техніку виконання, скоординувати напрямок і інтенсивність вправи. Процес навчання в людини моторних навичок і тренування рухової пам'яті - індивідуальні. Процес навчання без зупинок в виконанні всього комплексу вправ достатньо важкий як для викладача, так і для здобувача вищої освіти. Потрібна концентрація уваги і точність рухів, послідовність у складанні блоків і привабливість усієї комбінації, наявність потрібного рівня підготовленості здобувачів вищої освіти і високої педагогічної майстерності викладача.

ПОЛІТИКА ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ З ФІТНЕС-АЕРОБІКИ

Вимоги та правила поведінки на заняттях:

1. до занять допускаються здобувачі вищої освіти у спортивному одязі та взутті;

2. практичні заняття з фітнес-аеробіки зараховуються здобувачам вищої освіти за умови систематичного відвідування спортивної секції в очному чи дистанційному форматі. До зарахування береться одне відвідування з кожного навчального тижня з понеділка по п'ятницю (згідно розкладу занять) включно;

3. пропуски занять за хворобою здобувачі вищої освіти повинні підтвердити медичними довідками (бали не знімаються);

4. не допускаються до складання контрольних нормативів здобувачі вищої освіти, які загалом відвідали спортивну секцію у кількості менше 6-ти

разів у І семестрі та 8-ми - у ІІ семестрі;

5. на виконання кожного контрольного нормативу дається три спроби, кращий результат зараховується;

6. при дистанційній формі навчання звіти виконання контрольних нормативів не перескладаються;

7. складати контрольні нормативи не обов'язково;

8. надсилати контрольні нормативи потрібно згідно встановлених вимог і термінів;

9. при очній формі навчання здобувачі вищої освіти складають контрольні нормативи у присутності викладача у спортивній (тренажерній) залі.

Форми поточного контролю:

- відвідування занять;
- здача практичних нормативів;
- виконання спеціальних вправ, які використовуються у спортивній секції «фітнес-аеробіка» ;
- додаткові заохочувальні бали.

МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ КОНТРОЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ТА НОРМАТИВИ

(на практичних заняттях)

Здобувачі вищої освіти 17 років

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,3	13,5	14,3	15,4
		ж	9,5	10,45	11,45	12,45
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	13	12	11	10
			250	230	215	200
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	22	19	16	12
			200	185	170	160
3	Біг на 100 м, с	ч	13,6	14,3	15,0	15,5
		ж	15,0	16,0	17,0	17,5
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	9,1	9,7	10,1	10,4
		ж	10,4	10,9	11,3	11,7
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

Здобувачі вищої освіти 18 - 20 років

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,0	13,3	14,2	15,3
		ж	10,3	11,15	11,5	12,3
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	25	21	18	15
			210	200	185	165

3	Біг на 100 м, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
		ж	14,8	15,5	16,3	17,0
4	Човниковий біг 4 х 9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

Здобувачі вищої освіти 21 - 25 років

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	12,3	13,3	13,5	14,1
		ж	10,3	11,15	11,35	12,0
2	Підтягування на перекладині, разів, або ривок гирі 16 кг, разів	ч	14	12	10	8
			40	30	20	10
	Підтягування у висі лежачи, разів, або згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ж	20	15	12	10
			20	15	10	6
3	Стрибок у довжину з місця, см	ч	240	230	225	215
		ж	200	190	180	170
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	14	12	10	8
		ж	16	14	11	8
5	Піднімання тулуба в сід, 30 с, кількість разів, за 1 хв.	ч	32	28	26	24
		ж	47	42	40	34

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Підсумкова оцінка

За результатами кожного семестрового контролю здобувач вищої освіти отримує підсумкову оцінку за 100-бальною системою, яка розраховується як сума оцінок за відвідування практичних занять та виконання контрольних нормативів з виду спорту, оцінки за заохочувальні бали за такою *системою оцінювання*:

Бальна система оцінювання спортивної діяльності здобувача вищої освіти за навчальні семестри (Курс I, семестр 1; Курс II, семестр 3)

№ з/п	Назва виду роботи, способи набуття знань	Бали за 1 заняття	Бали за всі заняття (максимальні)
			семестр 1, 3
1.	Практичні заняття: - відвідування:	до 5	5 x 12 = 60
2.	здача контрольних нормативів:	до 5	5 x 4 = 20
<i>Всього</i>			80
3.	Заохочувальні бали: участь у змаганнях різного рівня:	до 20	20
Підсумкова оцінка		60 + 20 + 20 = 100 балів	

**Бальна система оцінювання спортивної діяльності здобувача вищої освіти
за навчальні семестри (Курс I, семестр 2; Курс II, семестр 4)**

№ з/п	Назва виду роботи, способи набуття знань	Бали за 1 заняття	Бали за всі заняття (максимальні)
			семестр 2, 4
1.	Практичні заняття: відвідування:	до 4	4 x 17 = 68
2.	Здача контрольних нормативів:	до 3	3 x 4 = 12
<i>Всього</i>			80
3.	Заохочувальні бали: - участь у змаганнях різного рівня:	до 20	20
Підсумкова оцінка		68 + 12 + 20 = 100 балів	

Додаткові заохочувальні бали

№ з/п	Назва виду роботи	Максимальний бал
1.	Участь у Спартакіадах КНУКіМ	5
2.	Участь у змаганнях на першість вузів Печерського району, м. Києва в складі збірної команди університету	10
3.	Участь в Універсіадах м. Києва з видів спорту	15
4.	Участь в Універсіадах України з видів спорту	20
5.	Участь у Чемпіонатах та Кубкових змаганнях України з видів спорту	18

Рекомендовані джерела інформації

1. Баліцька Є. П. Мотивація студентів до занять фітнесом в технічному вищому навчальному закладі. Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2013. № 6. С. 3–6.
2. Бондаренко І., Данільченко Ю., Оргеєва С., Хачатрян В. Техніка базових елементів, термінологія та мова професійного спілкування аеробіки: Навчально-методичний посібник. – К.: НАУ, 2009. – 55 с.
3. Данілова І.В., Лабскір В.М. Обґрунтування засобів індивідуалізації при заняттях фітнесом жінок віком 20-30 років: аспекти особистих індивідуальних цілей занять // Харківський ДІФК. Слобожанський науково – спортивний вісник. Харків, 1998. Вип..1. С.13-15.
4. Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костікова С.Д., Єфімов А.О. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації: Навчальний посібник. Луцьк: Надстир'я, 1998. 104 с.
5. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. К.: Олімп. л-ра, 2009. 279 с.
6. Коломєйцева, О.М.; Шапар, К.О.; Довгопол, Е.П. «Технічна підготовка черлідерів у секціях спортивного клубу». Науковий часопис НПДУ. Серія 15, випуск 11(157), 2022, с.84-89.
7. Коломєйцева О.М., Шапар К.О., Шапар О.І. Фітнес-програма (Аеробіка): навч. посібник, Київ. КНУКіМ, 2021. с.120.
8. Костяна Н.О., Коломєйцева О.М. «Вплив оздоровчої аеробіки на системи організму студенток закладів вищої освіти». Науковий часопис Полтавський НПУ ім. В.Г. Короленка №6, 2022.С.119-123.
9. Нерушенко Є.В. Фізичне виховання: аеробіка: Методичні рекомендації для

студентів 1-4 курсів усіх спеціальностей / Є.В. Нерушенко. – Запоріжжя: ЗНУ. – 41с.

10. Теорія і методика фізичного виховання / Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту / Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т-2. С. 320-353.

11. Сутула В. Про сутність зв'язку між фізичною культурою, фізичною рекреацією та фізичним фітнесом. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016. №4. С. 77-84. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2016_4_17

12. Сутула В. Термінологічно-понятійні проблеми пізнання оздоровчо-рекреаційного напрямку розвитку фізичної культури сучасності. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019. № 2. С. 5-12. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2019_2_3

13. Фітнес аеробіка: що це таке і як правильно виконувати. URL: <http://xvatit.com.ua/fitnes-vdoma/2413-fitness-aerobika-shho-ce-take-i-yak-pravilnovikonuvati.html> (дата звернення: 25.02.2021)

14. Характеристика різних видів фітнесу URL: <https://sport.tdmu.edu.ua/fitness-characteristic/> (дата звернення: 15.04.2021)

15. Хоулі Е.Т., Френкс Б.Д. «Посібник інструктора оздоровчого фітнесу»: «Олімпійська література», Київ, 2004. 376 С.

16. Шапар К.О., Коломєйцева О.М., Довгопол Е.П. «Адаптація навчальної програми з фізичного виховання студентів ЗВО в умовах дистанційного навчання». Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, №6, (179) 2024. с.239-244.

17. Шапар, К., Коломєйцева, О., Довгопол, Е., & Гординський, Ю. «Вплив занять єдиноборствами на фізичний розвиток студентів, їх силові здібності, витривалість та швидкість в умовах спортивного клубу ЗВО». Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 3(148), 2022, с. 124-131.

18. Эдвар Т. Хоули., Б. Дон Френкс. Оздоровительный фитнес. К.: Олимп. лит., 2000. 367 с.

Розробник програми
з ФІТНЕС-АЕРОБІКИ

Ольга КОЛОМЄЙЦЕВА

Зав. навч. лаб.
спортивного клубу

Наталія БАТЄЄВА

Програму з фітнес-аеробіки затверджено на засіданні спортивного клубу
від 09 вересня 2025 року протокол №1