

# СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ: СПОРТИВНА АЕРОБІКА

*Факультет фізичного виховання*

*Кафедра* методик викладання спортивно-педагогічних дисциплін

*Спеціальність* 014 Середня освіта. Фізична культура

*Освітня програма:* «Середня освіта (Фізична культура) першого (бакалаврського) рівня зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)»

*Рівень вищої освіти:* перший (бакалавр)



**Викладач:** Григоренко Дарина Петрівна, магістр середньої освіти,  
викладач фізичного виховання; асистент кафедри

**Профайл кафедри** <http://slavdpu.dn.ua/index.php/kafedra-mvspd/sklad-kafedri>

**Профайл викладача** <https://orcid.org/0000-0002-1470-3351>

**e-mail викладача** - [dada.grigorenc@gmail.com](mailto:dada.grigorenc@gmail.com)

**Сторінка курсу в Moodle**

**Розклад консультацій.**

Очні консультації: четвер – з 12.00 до 13.30

**Заняття з навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення: спортивна аеробіка» надають можливість:**

❖ здійснення поглибленої підготовки та вдосконалення за спортивною спеціалізацією, визначають необхідний практичний і теоретичний матеріал з технічної і фізичної підготовки для участі у змаганнях зі спортивної та фітнес аеробіки;

❖ поглиблення знань з методики організації, змісту програмного матеріалу і нормативних документів спортивних підрозділів, що є базовими в аеробіці;

❖ будувати загальну і особисту тренувальну діяльність на рівні фізичного та функціонального стану організму;

❖ проводити заняття з СПВ на посаді тренера з групами початкової підготовки (навчально-тренувальними групами, групами спортивного вдосконалення, групами вищої спортивної майстерності);

❖ працювати з документами планування і звітно-технічної документації тренера.

**Мета дисципліни:** формування й вдосконалення системи методичних знань щодо основ спортивного тренування, оптимального вибору вправ для організації та проведення тренувальних занять та самовдосконалення зі спортивної аеробіки

**Основні завдання курсу:**

**Теоретичні:**

- ❖ ознайомити з класифікацією, систематизацією і термінологією у спортивній аеробіці;
- ❖ надати основні знання з гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях зі спортивної аеробіки та фітнесу;
- ❖ формувати знання з основ організації, проведення та управління змагальною та навчально-тренувальною діяльністю у процесі занять зі спортивної аеробіки;
- ❖ сприяти формуванню базових знань з сучасних методик навчання техніці вправ у спортивній аеробіці, їх вдосконалення на різних етапах підготовки.

**Практичні:**

- ❖ вчити визначати цілі та задачі навчального та тренувального процесів;
- ❖ формувати вміння підбирати адекватні засоби і методи тренування;
- ❖ вчити вмінню визначати величину навантажень, враховуючи можливості вихованців;
- ❖ сприяти розвитку навичок здійснювати поточний та етапний контроль за станом загальної і спеціальної працездатності спортсменів.

## ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Теоретичні засади спортивної аеробіки та фітнесу.
2. Класифікація спортивної аеробіки. Особливості напрямків. Роль тренера
3. Структура та зміст програм зі спортивної аеробіки.
4. Особливості та методика проведення занять зі спортивної аеробіки.
5. Методика проведення самопідготовки та самовдосконалення. Комплекси вправ для різних рівнів підготовленості.
6. Підготовка, проведення змагань. Категорії учасників. Суддівська колегія.
7. Впровадження та популяризація здорового способу життя засобами спортивної аеробіки.

