

|  |
| --- |
| **Department health and sports technologies** |
| **Complex and coordination sports**  **(Aerobics: sports, dance, strength training)**  Working program of the academic discipline (Syllabus) |

# Details of the discipline

|  |  |
| --- | --- |
| **Level of higher education** | ***First (undergraduate)*** |
| **Field of knowledge** | *All* |
| **Specialty** | *All* |
| **Educational program** | *All* |
| **Status of the discipline** | *Normative* |
| **Form of education** | *part-time education* |
| **Year of preparation, semester** | ***2nd year****, autumn/spring semester* |
| **Volume of the discipline** | **2 ECTS credits (60 hours)** of auditorium; lectures - 6 hours, practical - 2 hours, independent work - 52 hours |
| **Semester control / control measures** | *Test, home control work* |
| **Schedule** | *According to the schedule of faculties* |
| **Language of teaching** | *English* |
| **Information about the course leader/ teachers** | [*http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobitnyky*](http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobitnyky) |
| **Course placement** | Educational division of **aerobics**  https://do.ipo.kpi.ua/course/view.php?id=2386 |

**Curriculum of subject**

**1 Description of the educational discipline, its purpose, subject of study and results of study**

The main goal of the training discipline “Complex and coordination sports **(Aerobics: sports, dance, strength training)**” is formation of the ability of students to maintain at sufficient level the state of physical health, physical and mental working capacity; to develop the basic life-necessary professional-applied skills of movement; to form motivation to exercise movement activity and sport as a component of healthy lifestyle.

The discipline “Complex and coordination sports **(Aerobics: sports, dance, strength training)**” has an interdisciplinary character. It integrates, according to its subject, knowledge in medical-biological, psychological-pedagogical and other sciences, which contribute to the improvement of the level of physical development, functional improvement of the organism systems, development of basic life-critical movement skills and ability for further professional activity.

As a result of studying the education discipline “Complex and coordination sports **(Aerobics: sports, dance, strength training)**”, students will be able to:

1. use **aerobics** means: **sports, dance, strength training** to purpose of increasing physical and mental capacity, development of physical qualities, restoration and preservation of health;
2. to learn to monitor and self-monitor the functional state of the body;
3. to ensure the preservation and strengthening of the state of individual health in order to maintain the proper level of physical condition.
4. **Discipline (place in the structural-logical scheme of training under the relevant educational program)**

The discipline “Complex and coordination sports **(Aerobics: sports, dance, strength training)**” refers to the cycle of disciplines of general training, it is a selective component of the educational program. For successful mastering of discipline students should belong on the state of health to the basic or preparatory medical group.

**3. Content of the educational discipline**

**Subjects of practical lessons.**

|  |  |
| --- | --- |
| Topic 1. | Informational support of the training on aerobics: Sports, dance, strength training. |
| Topic 2. | Method of determining individual physical condition. Analysis and assessment of individual physical training level. |
| Topic 3. | Improvement of physical training by means of aerobics: Sports, dance, strength training (for independent study) |
| Topic 4. | Improvement of the technique of physical exercises from aerobics: Sports, dance, strength training (for independent study) |
| Topic 5. | Control and assessment of the level of their physical training (for independent study) |
| Topic 6 | Improvement of physical qualities by means of aerobics: Sports, dance, strength training |
| Topic 7 | Testing of the level of physical preparation (for independent study). |

**4.** **Educational materials and resources**

**Basic educational literature:**

* 1. Толмачева С. Е., Иванюта Н. В. Методичні рекомендації по пілатес для студентів І-ІІ курсів для самостійних занять студентів відділення навчальної аеробіки. – Електронний варіант: [www.library.kpi.ua,](http://www.library.kpi.ua/) 2014 – 66 c.
  2. Фізичне виховання. Аеробіка [Електронний ресурс] : навчальний посібник / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад. С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, А. Ю. Чеховська, І. Ю. Захарова. – Електронні текстові дані (1 файл: 4,04 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 151 с. – Назва з екрану.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/32204>

* 1. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ за системою пілатес [Електронний ресурс]

/ НТУУ «КПІ» ; уклад. С. Є. Толмачова, Н. В. Іванюта. – Електронні текстові дані (1 файл: 17,1 Мбайт).

* + - Київ : НТУУ «КПІ», 2014. – 66 с. – Назва з екрана. Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/8148>

* 1. Методичні рекомендації для студентів «Основні принципи та методи хореографічної побудови уроку з аеробіки» [Електронний ресурс] / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. С. Є. Толмачова. – Електронні текстові данні (1 файл: 159,02 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 42 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/19558>

* 1. Базова аеробіка у структурі оздоровчого фітнесу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / НТУУ

«КПІ» ; уклад. Н. В. Градусова, Н. В. Кузьменко. – Електронні текстові дані (1 файл: 187 Кбайт). – Київ

: НТУУ «КПІ», 2011. – Назва з екрана. Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1780>

* 1. Фізичне виховання [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ». Методичні рекомендації для студентів, які займаються аеробікою / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, Н. В. Градусова [та ін.]. – Електронні текстові данні (1 файл: 32,4 Кбайт).
     + Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 137 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/15480>

* 1. Силові види спорту: Атлетична гімнастика [Електронний ресурс] : навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Сиротинська О.К, Сабіров О.С, Сироватко З.В., Чеховська А.Ю.. – Електронні текстові данні (1 файл: 16,8 МБ). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. – 157 с.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): https://ela.kpi.ua/handle/123456789/50027

* 1. Розвиток швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості спортсменок високого класу у спортивному командному фітнесі: навч. посіб. / Атаманюк С. І., Пасічна Т. В. – Вид-во: Запоріжжя , НУ «Запорізька політехніка», 2020. – 141 с.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/36363>

ISBN 978-617-529-274-7   УДК 796.4

# Auxiliary educational literature:

1. Фізичне виховання: Курс лекцій з дисципліни для студентів усіх спеціальностей / Уклад. Вихляєв Ю М., Давиденко В. Ю., Бойко Г. Л., Карпюк І. Ю. – К.: НТУУ “КПІ”, 2007, с. 6 – 13.
2. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м’язи спини) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. О. Ф. Твердохліб, М. Г. Масалкін, Ю. О. Мартинов. – Електронні текстові данні (1 файл: 2,67 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 43 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20607>

1. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м’язи верхніх кінцівок) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; О. Ф.Твердохліб, А. І. Соболенко, М. М. Корюкаєв. – Електронні текстові данні (1 файл: 1,47 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 36 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20606>

1. Фізичне виховання [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ». Методичні рекомендації для студентів, які займаються аеробікою / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, Н. В. Градусова [та ін.]. – Електронні текстові данні (1 файл: 32,4 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 137 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/15480>

1. Фізичне виховання. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ з фітболом для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ» [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова. – Електронні текстові дані (1 файл: 906 КБ). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 42 с. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/11742>

1. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ за системою пілатес [Електронний ресурс]

/ НТУУ «КПІ» ; уклад. С. Є. Толмачова, Н. В. Іванюта. – Електронні текстові дані (1 файл: 17,1 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2014. – 66 с. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/8148>

1. Базова аеробіка у структурі оздоровчого фітнесу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Градусова, Н. В. Кузьменко. – Електронні текстові дані (1 файл: 187 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2011. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1780>

## Literature for independent study topics: (3,4,5,7)

1. Фізичне виховання cтудентів: навч.-метод. посіб. / О.М. Школа, Д.В. Пятницька, А.В. Бойченко, Г.В. Таможанська, Л.К. Грищенко, О.І. Галашко, О.І. Грищенко, Д.В. Сичов, О.В. Фоменко, В.Х. Фоменко / за загал. ред. О.М. Школи. – Х.: ФОП Бровін О.В., 2016. – 456 с.УДК 378.016:796(076) ББК 74.580.055
2. Розвиток швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості спортсменок високого класу у спортивному командному фітнесі: навч. посіб. / Атаманюк С. І., Пасічна Т. В. – Вид-во: Запоріжжя , НУ

«Запорізька політехніка», 2020. – 141 с. <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/36363> ISBN 978-617-529-274-7 УДК 796.4

1. Оздоровча аеробіка для студентів/ Тодорова В.Г./ Навчально-методичний посібник. – Одеса, 2013. –

53с.

1. Музична Ритміка І Основи ХореографіЇ/ Тодорова В.Г./ Навчально-методичний посібник. – Одеса, 2013. . – 10с.
2. Деякі аспекти фізичного виховання студентської молоді. Методи сприяння розвитку координаційних здібностей за допомогою занять аеробікою / Череповська О. А., Пасічна Т. В., Сербо Є. В. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. – Вип. 4 (98). – С. 179–182. <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/30359>

# Educational content

**5. Method of teaching of educational discipline (educational component)**

**Topic 1. Information support for sessions by aerobics: sports, dance, strength training.**

**Lecture. Characteristics of complex coordination sports (Aerobics: sports, dance, strength training).**

Organization of physical education system in Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute. Features of technical training in **complex coordination sports (aerobics: sports, dance, strength training)**. Safety technique at the sessions on complex coordination sports. The influence of classes in complex coordination sports (aerobics: sports, dance, power training) on the human body.

**Topic 2. Method of determining individual physical condition.**

**Lecture. Assessment of the physical condition of those involved in complex coordination sports.**

Functional diagnostics of body systems: testing the level of functional state of the cardiovascular system, respiratory system and psychophysical state of the human body. Anthropometry. Assessment of the musculoskeletal system. Testing the level of development of physical qualities, technical preparedness. Methods of self-assessment of a person's physical states.

**Topic 3. Improvement of physical training by means of aerobics: Sports, dance, strength training.**

**Lecture. Development and improvement of physical qualities by means of complex coordination sports.**

Methods for the development of physical qualities of a person: speed, strength, coordination abilities, flexibility, endurance by means of **complex coordination sports**. Features of the application of physical activity in accordance with the level of physical fitness of those who are engaged. Techniques for recovery physical performance.

**Practice session.** Methods for determining the individual level of the functional state of the cardiovascular system, respiratory and nervous systems of the body. Features of the development of the basic physical qualities of a person. Assessment of the level of physical fitness of those involved.

**Home control work topics**

1. Theoretical knowledge on the history and development of aerobics in Ukraine.
2. Dance aerobics as a kind of motor activity to maintain a high level of physical and mental performance.
3. Sports aerobics as a modern sport to maintain a high level of physical and mental performance.
4. Increasing motivation for physical education by means of sports aerobics as a component of high-quality higher education.
5. Formation of motivation for the dance aerobics sessions as a component of a healthy lifestyle.
6. Aero Dance team program of sports aerobics, the level of its development in the world.
7. Types of aerobics its modern goals and objectives.
8. Mastering various styles of Funk aerobics dance culture to develop coordination abilities.
9. Aerobics as a means of recovering and maintaining proper health.
10. Dance aerobics (for example of Latino style) as a means of recovering the efficiency of students engaged at the educational department.
11. Planning independent sessions for students of the educational department.
12. Step aerobics as a means of the basic part of aerobics.
13. Influence of musical accompaniment on the emotional state of students.
14. Step aerobics as a means of teamwork of students to achieve a common goal.
15. Application of basic aerobic exercises with fitball, gymnastic sticks, isotonic rings, as a method of developing flexibility, strength, strength endurance.
16. Mastering various styles of dance in aerobics, as a means of developing coordination abilities.
17. The health impact of dance aerobics (for example bachata) on the functional state of health of students of technical specialties.
18. Belly dance as a method of developing the creative abilities of technical universities students.
19. Skills and abilities of applying control over the state of the cardiovascular and respiratory systems, injury prevention and first aid for injuries and poor health.
20. Strenflex - competitive testing of student abilities and level of physical condition.

*registration requirements home control work (HCW):*

font Times New Roman

font size – 14

line spacing - 1,5

А 4 - book;

Upper, lower field - 20 mm, lower field - 25 mm, right field - 15 mm;

volume of work - 16-20 pages of text (without title page, pages with plan and literature);

Language – English/Ukrainian;

*Structure of home control work (HCW):*

title page,

plan,

introduction,

main part, conclusions,

references 8-12 sources (active references in the text)

1. **Independent work of the student**

Preparation for practical sessions, execution of home control work*.*

Independent work of the student (52 hours) involves independent study of the course topics, preparation for classroom sessions and control activities.

# IWS hour allocation: preparation for practice sessions - 20 hours; preparation for home control work (HCW) - 30 hours; preparation for the test - 2 hours.

**Policy and control**

**7. Discipline policy (educational component)**

System of requirements for the student:

*Rules of conduct at the training:* compliance with safety requirements.

*Rules for protection individual tasks:* respect for the principles of academic integrity.

* *policy of deadlines and retakes:* higher education applicants have the opportunity of two retakes
* other requirements that do not contradict the legislation of Ukraine and regulatory documents of the University:
* policy on academic integrity: policy, principles of academic integrity and norms of ethical behavior of higher education applicants and University employees are defined in the Code of Honor of Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute (https//kpi.ua/code).

1. **Types of control and rating system for assessing learning outcomes**
2. **Performance of tasks provided by practice sessions**

# At the practice session, each test task from 20 tests is estimated at 2 points.

# *The maximum number of points for test tasks is 40 points.*

# Home control work

The home control work is performed on the proposed topic

*The maximum score is 60 points.*

The acquisition of the educational component by the higher education applicant is assessed according to the results of his work for the semester with the translation of his rating points, in accordance with the university assessment scale (Table 1).

*The final rating of the higher education applicant cannot exceed 100 points!*

Semester control – **test.**

Higher education applicants who scored less than 60 points during the semester, as well as those who want to increase the overall rating, perform the test work (integral test) at the last scheduled session (18th week). At the same time, all points that they received during the semester are canceled.

**The credit control work (integral test)** is carried out in the form of testing. The higher education applicant is offered an integral test containing 50 questions, each correct answer is estimated at 2 points.

*The maximum number of points for an integral test is 100 points.*

Table 1. Compliance of rating points with grades on the university scale

|  |  |
| --- | --- |
| **Rating points of the higher education applicant** | **Grade on the university scale** |
| 95 – 100 | Excellent |
| 85 – 94 | Very good |
| 75 – 84 | Good |
| 65 – 74 | Satisfactory |
| 60 – 64 | Sufficient |
| < 60 | Failed |

* **Additional information on discipline (educational component)**

During the passage of educational material on the academic discipline, the use of modern technologies in the educational process is provided.

**Working program of the academic discipline (Syllabus):**

**Compiled by:**

Acting Head of Department health and sports technologies, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor ***Boyko Ganna***

Senior Lecturer ***Chekhovska Anna***

**Approved by** the Department health and sports technologies (protocol № 3 of 18.10.22­)

**Agreed by** the Methodical Council of the University (protocol № 8 of 02.06.23 )