

	<p style="text-align: center;">Силабус дисципліни «Аеробіка»</p> <p>Освітній ступень «Бакалавр» Спеціальність 025 «Музичне мистецтво» Освітньо-професійна програма «Спів»</p> <p>Рік навчання: I Семестр: I Кількість кредитів: 3 Мова викладання : українська</p>
---	--

Керівник курсу ОК 27. «Аеробіка»

Борисенко Тетяна Вікторівна

Викладач-методист

Викладач вищої кваліфікаційної категорії

Контактна інформація: borisenkot382@gmail.com

Прореквізити та постреквізити дисципліни

Прореквізити дисципліни

Дисципліна вивчається в I семестрі.

Постреквізити дисципліни.

ОК 15. Спеціальний клас. Сольний спів.

ОК 24. Майстерність актора

ОК 17. Загальне фортепіано

ОК 18. Концертмейстерський клас та мистецтво акомпанементу

ОК 22. Основи диригування

ОК 26. Клас вокального ансамблю (академічний; народний)

ОК 34. Концертно-виконавська практика

Призначення дисципліни

Дисципліна «Аеробіка» до циклу основних дисциплін професійно-практичної підготовки студентів. Предметом вивчення дисципліни «Аеробіка» - виконавець і його тіло як інструмент досконалої сценічної форми, природні фізичні дані виконавця, основні аспекти роботи по їх удосконаленню, природні можливості до активної і більш складної координаційно-рухової діяльності, її активізація, здоровий і активний спосіб життя, психологічна складова артиста, функція сформованих навичок, вмінь і знань в подальшій професійній діяльності.

Відповідно до освітньо-професійної програми «Спів», вивчення дисципліни «Аеробіка» циклу фахової професійної підготовки сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Загальні:

ЗК 4 - вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
 ЗК 7 - здатність бути критичним і самокритичним;
 ЗК 8 - здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях;
 ЗК 11 - здатність оцінювати і забезпечувати якість виконаних робіт;
 ЗК12 - здатність працювати автономно;
 ЗК17 - здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя;

Спеціальні (фахові):

СК 2 - створювати і реалізувати власні художні концепції у виконавській діяльності;
 СК 13 - здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків.

Метою вивчення навчальної дисципліни «Аеробіка» є: формування загальної фізичної культури творчої особистості. Передбачає процес навчання естетичному сприйманню та відтворенню рухів, комбінаційних їх сполучень і композицій ритмо - пластичного направлення, вираження почуттів і емоцій, відчуття музики через активізацію руху, формування навиків сполучення рухів з музикою – як обов'язковий фактор впливу для створення сценічної образності артиста-вокаліста. Одночасно має додаткову функцію оздоровчого характеру з метою поліпшення загального стану здоров'я і роботи дихальної системи, допомогти у вирішенні проблем «сучасних гіпернавантажень» на організм студентської молоді.

Зміст і структура дисципліни

Тема	Кількість годин										
	Денна форма					Заочна форма					
	У тому числі					У тому числі					
	Всього	Лекції	Семінари	Практичні	Індивідуальні	Самостійна робота	Всього	Лекції	Семінари	Практичні	Індивідуальні
МОДУЛЬ 1.											
Змістовий модуль1. Традиційні та нові сучасні методики навчання з аеробіки у процесі виховання студентської молоді закладів вищої освіти.											

Тема 1. Дисципліна «Аеробіка». Мета і завдання, система оцінювання. Поняття «аеробіка». Історичний розвиток та сучасні види аеробіки.	16			6		10	16			2		14
Разом за змістовим модулем 1:	16			6		10	16			2		14
Змістовий модуль 2. Основні поняття засобів та принципів аеробіки. Вимоги навчальної дисципліни. Організація уроку загально-фізичної та розвиваючої підготовки студентів.												
Тема 2. Зміст і структура побудови уроку. Музичне оформлення уроку аеробіки з різним форматом побудови і функціонування.	12			4		8	12			1		11
Тема 3. Рухи з орієнтації в просторі. Рухи на виправлення осанки, розвиток пластики рук і зняття напруги ніг.	12			4		8	12			1		11
Тема 4. Загально - розвиваючі вправи в положенні стоячи.	12			4		8	12			1		11
Тема 5. Партерні вправи- Partnering	12			4		8	12			1		11
Разом за змістовим модулем 2:	48			16		32	48			4		44
Змістовий модуль 3. Основні складові компоненти методології викладання. Термінологія та можливість варіативних структур і поєднань .												
Тема 6. Базові елементи аеробіки, їх зв'язки між собою і в комбінаціях.	12			4		8	12			2		10
Тема 7. Терміни рухів рук, використовуваних в аеробіці. Основні види переміщень в аеробіці.	14			6		8	14			2		12
Разом за змістовим модулем 3:	26			10		16	26			4		22
Разом за модулем 1:	90			32		58	90			10		80
Усього годин :	90			32		58	90			10		80

Політика навчальної дисципліни

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання.
Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є: виконання різноманітних завдань практичного характеру їх показ і демонстрація; експрес-опитування; презентації виконаних результатів та досліджень; залік.

Форми контролю знань студентів: поточний; семестровий модульний (залік); семестровий підсумковий .

Оцінювання знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою, яка переводиться відповідно у національну шкалу («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та шкалу європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС-А, В,С,D, E, FX, F).

Поточний контроль проводиться на кожному занятті з обов'язковим врахуванням результатів виконання завдань аудиторної та самостійної роботи. Він передбачає комплексний підхід до процесу: оцінювання теоретичної підготовки із зазначеної теми, врахування результату опрацьованого теоретичного матеріалу теми під час роботи на заняттях. Врахування набутих практичних навичок під час виконання завдань різного рівня складності.

Критерії поточного оцінювання знань студентів

Бали	Критерії оцінювання
5	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом теми. Володіє необхідною професійною термінологією, використовуючи її під час відповідей різного формату. Аргументовано може викладати зміст теоретично-практичних завдань, всебічно розкривати його під час виконання практичних завдань. Під час самостійної роботи користується обов'язковою та додатковою літературою і Інтернет - ресурсами. Систематично виконує практичні завдання самостійної роботи. Вільно і впевнено виконують різні за форматом комбінаторні співвідношення, композицій різного рівня складності, володіють правилами системи дихання і координаційними прийомами в залежності від рівня їх функціонування. Можуть встановити контроль за власним фізичним навантаженням, визначити реакцію організму на нього. Творчо підходять до вирішення варіативних практичних завдань. Демонструє відмінне виконання практичних завдань, що свідчить про високий рівень професійно-практичної підготовки.
4	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом теми. Знає необхідну професійну термінологію. Обґрунтовано надає відповіді з теоретичних питань, При виконанні завдань самостійної роботи використовує знання обов'язкової літератури. Систематично виконує практичні завдання самостійної роботи. Недостатньо впевнено виконують різні за форматом комбінаторні співвідношення, композицій різного рівня складності, але володіють правилами системи дихання. Мають збій в регуляції

	<p>координаційними прийомами в залежності від рівня їх функціонування. Можуть встановити контроль за власним навантаженням, не завжди визначають реакцію організму на нього. Творчо підходять до вирішення варіативних практичних завдань.</p> <p>Демонстрація виконання практичних завдань має незначні недоліки.</p>
3 Мінімальний поріг оцінювання	<p>В цілому володіє навчальним матеріалом теми, орієнтується в термінології. Надає невпевнену відповідь на теоретичні запитання теми, з відсутнім аналізом та обґрунтуванням. Демонстрація практичних завдань має цілісне порушення, містить явні помилки, що демонструє посередній рівень виконання і відсутність систематичності в процесі навчання.</p>
2	<p>Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом теми. Поверхово орієнтується в арсеналі професійної термінології. Недостатньо розкриває зміст теоретичних питань. Засвоєння теоретичного матеріалу теми та виконання практичних завдань має фрагментарний характер. Демонстрація практичних завдань має низький рівень.</p>
1	<p>Частково володіє навчальним матеріалом теми. Відсутній зміст і розуміння термінології. Демонстрація практичних завдань різного рівня складностей містить відсутність систематичності, будь-яких вмінь та навичок для оцінювання рівня якості виконання.</p>
0	<p>Абсолютно не володіє навчальним матеріалом теми. Не розуміє змісту і методичного принципу виконання практичних завдань. Знання термінології відсутні.</p>

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Весь обсяг роботи студента за семестр підсумовується за допомогою накопичувальної системи балів. Підсумковий бал з навчальної дисципліни «Аеробіка» є сумою балів, одержаних за виконання завдань аудиторної і самостійної роботи - за поточний, семестровий контроль (залік), також з подальшим переведенням в національну шкалу. Максимальна кількість балів, яку може отримати студент за різні види завдань дорівнює 100 балів.

Критерії семестрового модульного оцінювання знань студентів

Усне опитування; практичний показ творчого завдання	Критерії оцінювання
27 – 30	<p>В повному обсязі володіє навчальним матеріалом дисципліни. Володіє необхідною професійною термінологією, використовуючи її під час відповіді різного формату. Без помилок відповідає на запитання. Аргументовано може викладати зміст теоретично-практичних завдань, всебічно розкривати його, використовуючи повний обсяг знань набутий систематично на уроках, під час роботи з додатковою літературою,</p>

	Інтернет - ресурсами. Демонструє відмінне виконання творчого завдання, що свідчить про високий рівень засвоєння знань та практичних навичок.
23 - 26	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом дисципліни. Знає термінологію. Надає вірні відповіді на теоретичні питання з деякими зауваженнями викладача. При цьому повно розкриває зміст питання, використовуючи знання обов'язкової літератури курсу. Демонстрація виконання творчого завдання має незначні недоліки.
18 – 22 18 Мінімальний поріг оцінювання	В цілому володіє навчальним матеріалом дисципліни, орієнтується в термінології. Надає невпевнену відповідь на теоретичні запитання, з відсутнім аналізом та обґрунтуванням. Виконання творчого завдання має цілісне порушення, містить явні помилки, що демонструє задовільний рівень засвоєння знань і практичних навичок дисципліни.
12 – 17	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом дисципліни. Поверхово орієнтується в арсеналі професійної термінології. Недостатньо розкриває зміст теоретичного питання. Засвоєння тем теоретичного та виконання завдань практичного циклу має фрагментарний характер та помилки. Демонстрація творчих практичних завдань має низькій рівень.
1 – 11	Частково володіє навчальним матеріалом дисципліни. Під час усних відповідей абсолютно відсутній зміст і розуміння питання. Демонстрація практичних завдань різного рівня складностей містить відсутність систематичності, будь-яких вмінь та навичок для оцінювання рівня якості виконання.
0	Абсолютно не володіє навчальним матеріалом тем теоретичного курсу. Не розуміє змісту і методичного принципу виконання практичних завдань. Знання термінології відсутні

Підсумковий бал з навчальної дисципліни.

Підсумковий бал з навчальної дисципліни є сумою балів, одержаних за поточний, проміжний та підсумковий контроль з подальшим переведенням в національну та 100 бальну шкалу.

Сума балів за всі види навчальної діяльності за модуль	Оцінка за національною шкалою	Шкала ECTS
90-100	5 Відмінно	A
82-89	4 Добре	B
74-81		C
64-73	3 Задовільно	D
60-63		E
35-59	2 Незадовільно	FX Для одержання кредиту потрібне доопрацювання.

Політика перескладання: Поліпшення результату семестру з даного курсу можливо тільки один раз і здійснюється за бажанням студента. Обов'язково погоджується з викладачем курсу та з дозволу навчальної частини за наявністю поважних причин. Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання тем модулю визначається шляхом додавання балів за поточний контроль та балів за перескладання. Заборгованість з модуля повинна бути ліквідована студентом в поза аудиторний час до початку підсумкового контролю з наступного модуля. Поліпшення результату семестру оцінюється як підсумковий контроль.

Політика відвідування: Систематичне відвідування занять є важливою складовою навчання. Пропуски занять відпрацьовуються в обов'язковому порядку. Відвідування студентами занять без пропусків впливає на оцінювання знань, умінь та навичок. За активність здобувач освіти отримує додаткові бали. За пропуски, за відсутність виконаних завдань самостійної роботи кількість балів може знижуватися.

Рекомендовані джерела інформації

Основна література.

1. Бермудес Д.В. Дозування фізичного навантаження в процесі реалізації варіативних модулів з елементами хореографії і методичні рекомендації / Упорядник Д.В.Бермудес. – Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, 2014 – 72 с.
2. Бермудес Д.В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс / Навчально-методичний посібник. – Суми, 2016, 216 стор.
3. Боляк Н.Л. Історія розвитку оздоровчої аеробіки/ Н.Л. Боляк /Теорія і методика фізичного виховання, 2006 - № 5 – С. 36-38.
4. Гришко Ю. Розвиток і вдосконалення фізичних якостей студентів на практичних заняттях з фізичного виховання. Навчальний посібник. Запоріжжя, 2012 – 88 с.
5. Кокарев Б.В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: начально-методичний посібник /Кокарев Б.В., Черненко О.Є., Гордитченко О.А., Запоріжжя: ЗНУ, 2006 – 67 с.
6. Коник Л.В. Особливості використання ритмічної гімнастики та оздоровчої аеробіки на заняттях з фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах. /Л.В. Коник, М.В.Ісаєва, В.Б.Слузьяк./Педагогіка, психологія та медика - біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. - №1, С. 49-52.

7. Ленська Т.Г. Аеробіка з основами теорії і методичні рекомендації /Ленська Т.Г. Погребнюк Т.М., Головата Л.Р. – К.: 2001. - 95 с.
8. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Вакуляк І.Я. Аеробіка з основами теорії і методичні рекомендації. - Кам'янець - Подільський : П.П. Мошинський, 2006. – 108 с.
9. Методичні рекомендації до організації та проведення самостійних занять з аеробіки з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання аеробіки для здобувачів вищої освіти за першим бакалаврським рівнем». – Одеса, 2021. – 32 с.
10. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення. Навчальний посібник, Полтава, 2004. – 20 с.
11. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посібник /С.В. Синиця, Л.Є. Шестева; Полт. нац. ун-т імені В.Г. Короленка. – Полтава. ПНПУ, 2010. – 244 с.
12. Синогіна М., Літвінова-Головець О., Царенко К. Щоденник з фітнесу: науково-практичний посібник для студентів вищих навч. закладів. Запоріжжя: ЗНУ. 2016. – 104 с.
13. Теорія і практика викладання танцювальної аеробіки в закладах вищої освіти: методичні рекомендації /упоряд. С.С. Просвірніна, П.М. Мішньова – К: ВПУ «Київський університет», 2002. – 15 с.

Допоміжна література.

1. Бойченко Ю. Профілактика травматизму на уроках фізичної культури і перша долікарська допомога. /Фізичне виховання у школі. – 2009, - №4.- С. 21-24
2. Боляк Н.Л. Історія розвитку оздоровчої аеробіки /Н.Л. Боляк / Теорія і методика фізичного виховання. 2006.№5 С. 36-38.
3. Бубела О.Ю. 700 вправ для формування правильної постанови : навчально-методичний посібник. - Львів.: Українські технології, 2002. – 79 с.
4. Білокопитов Ж.А. Гімнастика: краса і здоров'я, 1991. – 48 с.
5. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник для студентів вищих начальних закладів. – К. : 2016. – 108 с.
6. Гордейченко Степ-аеробіка. Методичні рекомендації з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка для студентів фізичного виховання / О.А. Гордейченко, О.Є. Черненко, А.М. Гуреева. – Запоріжжя: ЗНУ, 2008. – 56 с.
7. Калиниченко І.О. Методико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загально освітніх навчальних закладах: навч. посібник /Калиниченко І.О. Суми: СумидПУ імені А.С.Макаренка, 2013. – 272 с.

8. Кушнирчук І.І. Танцювальні вправи на уроках фізичної культури студентів / курс ритмічної гімнастики: дис.. канд.. пед. Наук І. А. Михелина, 2012. – 49 с.
9. Мухін В. Валеологічні аспекти впливу рухової активності на організм людини. Педагогіка, психологія та мед – біол. Проба фіз виховання і спорту. 2001. №13. С – 6-11.
10. Самоконтроль і самомасаж на заняттях з фізичного виховання: методичні вказівки для студентів спеціального медичного відділення. – Запоріжжя, 2003 – 68 с.
11. Твердохліб О.Ф. Нетрадиційні види оздоровчої фізичної культури: навч. посібник /Твердохліб О.Ф.- К.: Політехніка, 2005. – 160 с.
12. Усачов Ю. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. - №1. – 104 с.

Інформаційні ресурси в мережі Інтернет.

1. Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського www.nbuv.gov.ua
2. Аеробіка танцюють всі! : ...комбінації рухів рук, аеробіка [justlady.ru>articles – 122596 – aerobike.tancuyut-vse ▼](http://justlady.ru/articles-122596-aerobike.tancuyut-vse)
3. Відео урок латина аеробіка Сальса – Відео – уроки, майстер - класи і ... [tvurok /ru/ video/video-urok...](http://tvurok.ru/video/video-urok...)
4. Уроки джаз – фанку (онлайн відео) [video – dance.ru/sovremennje/jazz...](http://video-dance.ru/sovremennje/jazz...)
5. Теорія та методика фізичного виховання /Науково-методичний журнал [електронний ресурс] _ Режим доступу до журналу. [http: / www.tmfv.com.ua/](http://www.tmfv.com.ua/)
6. Матеріали сайту «ВуменВікі» / Скипинг. - Режим доступу: <http://womanwiki.ru/wСкипинг>
7. Веб-сайт Федерації України зі спортивної аеробіки і фітнесу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://fusaf.org>.
8. Web Fitness UK: Online Fitness Videos by professional fitness instructors [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www/webfitnessuk.co.uk>.