

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ  
АКАДЕМІЯ МИСТЕЦТВ ІМЕНІ ПАВЛА ЧУБИНСЬКОГО  
Кафедра «Мистецтво співу»**



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор з навчальної роботи

Сергеєнко О. М.

1 вересня 2023 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
АЕРОБІКА**

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Галузь знань	02 «Культура і мистецтво»
Спеціальність	025 «Музичне мистецтво
Освітньо-професійна програма	«СПІВ»
Статус дисципліни	Обов'язкова

Робоча програма навчальної дисципліни **«Аеробіка»** для здобувачів вищої освіти галузі знань **02 «Культура і мистецтво»**, спеціальності **025 «Музичне мистецтво»** освітньо-професійної програми **«Спів»**.

Розробник: Борисенко Т.В. – викладачка на ОКР «Бакалавр»  
КЗВО КОР «Академія мистецтв ім. П. Чубинського».

Робочу програму розглянуто та перезатверджено на засіданні кафедри  
«Мистецтво співу»

Протокол № 1 від 29 серпня 2023 р.

Завідувач кафедри  **Кочерга А. І.**

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС – 3	Рік підготовки: I –й	
Загальна кількість годин – 90	90	90
Кількість модулів – 1 Змістових модулів – 3	Семестр:	
Тижневих годин: Для денної форми навчання Аудиторних: 1 с. – $16 \times 2 = 32$ години. Самостійної роботи студента – 58 годин. Для заочної форми навчання: 1 с. – 10 годин. Самостійної роботи студента – 80 годин.	1-й	1-й
	Лекції:	
	-	-
	Практичні :	
	32	10
Вид підсумкового контролю: Усне опитування, практичний показ творчого завдання.	Лабораторні:	
	-	-
Форма підсумкового контролю:	Самостійна робота:	
1 с. - залік	58	80

## **2. Мета навчальної дисципліни**

**Мета навчальної дисципліни «Аеробіка»:** формування загальної фізичної культури творчої особистості. Передбачає 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.

**Предмет навчальної дисципліни:** 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 освітньої-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.

### **Завдання дисципліни:**

- ознайомити студентів з сучасними видами аеробіки;
- забезпечити загальну фізичну підготовку студентів;
- в процесі рухової діяльності підвищити тонус, покращити загальне самопочуття кожного студента;
- розвиток потреби в систематичних заняттях аеробікою;
- в процесі активізації руху поліпшення психологічного стану студента та підвищення його інтересу до різноманітного виду занять;
- процес ознайомлення студентів з основними формами уроку аеробіки, його варіативних частин з використанням відповідного обладнання згідно сучасних вимог різних системі технік цієї сфери діяльності;
- корекція та формування відповідної сценічної фактури, можливість дотримання її у формі;
- навчити студента користуватися необхідними сучасними засобами аеробних напрямлень та грамотного застосування їх під час виконання завдань самостійної роботи;
- активний розвиток та вдосконалення фізичних якостей студента: гнучкості, сили, витривалості, спритності та миттєвості реакції, координації рухів та граціозності, правильної осанки;
- гармонійний розвиток всіх м'язових груп;
- опанування необхідними прийомами різноманітних систем і технік для розвитку відчуття сценічного простору та власного тіла у просторі, його можливостей;

- розвиток, удосконалення та відпрацювання координаційних прийомів для впевненості і краси рухів, необхідних у професійній сценічній діяльності;
- за допомогою окремих аеробних вправ, їх комбінаторних сполучень відпрацювання узгодженості руху студента з музикою;
- удосконалення музикальності і ритмічності;
- навчити методом конструювання різноманітних простих з'єднань комбінацій в різних видах аеробіки;
- набуття відповідного і необхідного фонду рухових умінь і навичок для забезпечення професійності і демонстрації гармонійного образу на сцені, відчуття професійної спрямованості артиста-вокаліста та формування інструментарію подальшої викладацької діяльності;
- засвоїти знання теоретичного і практичного курсу дисциплін, орієнтуватися в термінологічних назвах рухів та вміти класифікувати їх відповідність різним видам аеробіки для проведення оздоровчих занять самостійно;
- формування уявлень про рухові можливості свого власного тіла;
- розвиток спостережливості, швидкого переключення уваги;
- розвиток мислення, оскільки фізична діяльність є творчою, здатність аналізувати свої досягнення, пошук шляхів раціонального вирішення рухових завдань.

### **3. Очікувані результати навчання**

Відповідно до освітньої програми «Спів», вивчення навчальної дисципліни «Аеробіка» забезпечує досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

<b>Програмні результати навчання</b>	<b>Шифр ПРН</b>
Демонструвати різні методики удосконалення виконавської майстерності	ПРН 3
Відтворювати драматургічну концепцію музичного твору, створювати його художню інтерпретацію.	ПРН 5

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни «Аеробіка»:

<b>Очікувані результати навчання з дисципліни</b>	<b>Шифр ПРН</b>
Демонструвати різні методики удосконалення виконавської майстерності	ПРН 3
Відтворювати драматургічну концепцію музичного твору, створювати його художню інтерпретацію.	ПРН 5

**Після опанування навчальної дисципліни «Аеробіка» студенти повинні**

**Знати:**

- принципове значення та основні завдання навчальної дисципліни;
- значення систематичних занять аеробікою, їх необхідність і перевагу;
- орієнтуватися в класифікації видів аеробіки;
- методику організації самостійного заняття враховуючи професійний вид діяльності, власні можливості;
- основні засоби, базові терміни, кроки та елементи різних видів аеробіки для вільного спілкування і використання самостійно з метою дотримання постійного процесу ідеальної сценічної форми;
- рекомендації стосовно параметрів фізичного навантаження, його інтенсивності з урахуванням фахової діяльності, індивідуальних природних особливостей свого організму;
- про закономірності розвитку рухових якостей для вірного формування відповідного фонду навичок під час уроку;
- характеристику змісту музичного супроводу, особливостей його підбору до вправ;
- характеристику ознак перенапруги, симптомів недостатнього відновлення.

**Вміти:**

- використовувати отримані знання, вміння та навички для формування здорового способу життя;
- використовувати власний досвід фізичної діяльності для складання своєї індивідуальної програми занять та підвищення своїх функціональних рухових можливостей, корекції своєї статури, вимог професії;
- застосовувати придбані знання на заняттях аеробікою для спостереження, попередження та регуляції стомлення для підвищення своєї працездатності;
- систематично застосовувати різні варіанти аеробних тренінгів з метою зміцнення і фізичного удосконалення організму;
- здійснювати самоконтроль виконання завдань в момент активізації рухової діяльності;
- дозувати фізичне навантаження на свій організм в залежності від рівня свого фізичного стану, власних функціональних можливостей;
- швидко відчувати ознаки перенапруги і регулювати параметри дії;
- встановити узгодженість музики з рухом, комбінаторним сполученням;
- розуміти термінологію різних видів аеробіки при необхідності застосування під час своєї діяльності;
- самостійно опанувати нові тенденції або види аеробіки в разі виникнення такої потреби;
- орієнтуватися в сценічному просторі; як окремо так і в групі;
- справлятися з варіантами завдань, які направлені на розвиток спеціальної фізичної підготовки (стійкість, осанка, впевненість тощо);
- самостійно добирати і складати індивідуальні комплекси вправ, орієнтуючись на власні можливості і потреби їх використання;



- виконувати практичні, тестові завдання для оцінки своїх можливостей та якостей;
- практично виконувати різновиди кроків, бігів, стрибків, пружних вправ, вправ на рівновагу, основні базові елементи видів аеробіки, комбінаторні сполучення їх з танцем, орієнтуватись на свої індивідуальні дані та цілі, їх застосування у практичній фаховій діяльності.

#### **Мати навички soft skills:**

- навички самоорганізації;
- презентаційні навички;
- здатність оволодівати сучасною інформацією;
- навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

### **4. Засоби діагностики та критерії оцінювання результатів навчання.**

#### **4. 1. 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.

#### **4. 2. Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання.**

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 - A, B, C, 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**

<b>Бали</b>	<b>Критерії оцінювання</b>
<b>5</b>	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.
<b>4</b>	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 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. Демонстрація виконання практичних завдань має незначні недоліки.
<b>3</b> Мінімальний поріг оцінювання	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.
<b>2</b>	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.
<b>1</b>	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.
<b>0</b>	Абсолютно не володіє навчальним матеріалом теми. Не розуміє змісту і методичного принципу виконання практичних завдань. Знання термінології відсутні.

### **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 вказана в таблиці (100 балів).

<b>Модуль 1</b>										
	ЗМ 1	Змістовий модуль 2				Змістовий модуль 3				
	Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Разом за темами	Залік	Всього
Аудиторні заняття	5	5	5	5	5	5	5	35	30	
Самостійна робота студента	5	5	5	5	5	5	5	35		
<b>Сума балів</b>										<b>100</b>

T1, T2....T 7 – теми занять.

### **Семестровий контроль знань студентів**

Семестровий контроль проводиться з метою визначення стану успішності здобувачів вищої освіти за семестр. Модульний (семестровий) контроль знань студентів (диференційований залік) здійснюється у формі усного опитування та практичного показу творчого завдання.

### **Критерії семестрового модульного оцінювання знань студентів**

<b>Усне опитування; практичний показ творчого завдання</b>	<b>Критерії оцінювання</b>
<b>27 – 30</b>	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, Інтернет - ресурсами. Демонструє відмінне виконання творчого завдання, що свідчить про високий рівень засвоєння знань та практичних навичок.
<b>23 - 26</b>	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.
<b>18 – 22</b> <b>18</b> 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.
<b>12 – 17</b>	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 низький рівень.
<b>1 – 11</b>	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.
<b>0</b>	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
<b>90-100</b>	5 Відмінно	<b>A</b>
<b>82-89</b>	4 Добре	<b>B</b>
<b>74-81</b>		<b>C</b>
<b>64-73</b>	3 Задовільно	<b>D</b>
<b>60-63</b>		<b>E</b>
<b>35-59</b>	2 Незадовільно	<b>FX</b> Для одержання кредиту потрібне доопрацювання.
<b>0-34</b>		<b>F</b> Необхідне повторне вивчення дисципліни

## Критерії підсумкового оцінювання знань студентів

Рівні навчальних досягнень	100 – бальна шкала	Критерії оцінювання навчальних досягнень	
		Теоретична підготовка	Практична підготовка
		Студент	
Відмінний	100...90	Вільно володіє навчальним матеріалом, висловлює свої думки, робить аргументовані висновки, рецензує відповіді інших студентів, творчо виконує індивідуальні та колективні завдання, самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань, вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань.	Може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання й оцінити результати власної практичної діяльності, виконує завдання не передбачені навчальною програмою, вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.
Достатній	89...74	Вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці, узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці.	За зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою, має стійкі навички виконання завдання, але допускає незначні помилки.
Задовільний	73...60	Володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно, на рівні запам'ятовування відтворює певну частину матеріалу з елементами логічних зв'язків, знає основні поняття навчального матеріалу.	Має елементарні, нестійкі навички виконання завдання.
Незадовільний	59...35	Має фрагментарні знання при	Планує та виконує

		загальному обсязі навчального матеріалу, відсутні сформовані уміння та навички, під час відповіді допускає суттєві помилки.	частину завдання за допомогою викладача.
Неприйнятний	34...0	Студент не володіє навчальним матеріалом.	Виконує лише елементи завдання, потребує постійної допомоги викладача.

## **5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Денна, заочна форма навчання

### **5. 1. Зміст навчальної дисципліни**

#### **МОДУЛЬ 1.**

**Змістовий модуль 1. 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.**

Дисципліна «Аеробіка» в циклі дисциплін професійної підготовки артиста-вокаліста і викладача мистецької школи. Популярність аеробіки. Заняття аеробікою як передумова для активізації найбільш важливих фізіологічних систем організму (дихальна, серцево-судинна).

Вимоги до відповідної форми для занять аеробікою. Зачіска. Правила поведінки на уроці і після нього. Ознайомлення з відповідною інструкцією до заняття. Правила безпеки. Інструкції для уникнення травматизму, його профілактика і перша долікарська допомога. Комбінована аеробіка.

Музика на заняттях аеробікою. Спрямованість занять аеробікою для даної професійної діяльності – рекреативний і кондиційно – профілактичний напрям.

Початок виникнення аеробіки – з часів Давньої Греції. Орхестрика – визначення гімнастики танцювального напрямку того часу як основи всіх ритмічних системних вправ.

Епоха Середньовіччя – час зникнення появи нових, перші побутові форми. Активне удосконалення і переформація руху фактично до кінця XIX століття. Формування та розповсюдження на початку XX століття національних буржуазних гімнастичних систем: німецької, шведської, французької (дихальна Мюллера, снарядна гімнастика Шписа, атлетична Сандова та

інші). Система Ж. Демені. Взаємозв'язок між емоційними переживаннями та мімікою. Принцип володіння жестами, мімікою, рухами та позами під час співу. Система музично-ритмічного виховання Ж. Далькроза – перше використання терміну «ритмічна гімнастика» та принципова основа його методу. Початок 60-х років XX століття – виникнення джаз-гімнастики.

Нова форма фізичної активності – аеробні танці Дж. Соренсена. Принципова новизна – активне використання стрибків, махів, бігу, різноманітних танцювальних рухів і кроків.

Перше використання терміну «аеробіка» американським фахівцем профілактичної медицини Кеннетом Купером. Його нові пропозиції: використання аеробних вправ енергозабезпечення: плавання, біг, веслування, велосипед, тощо. Популяризація його системи в світі. Удосконалення її за допомогою додавання двох факторів – раціональне харчування та психічна гармонія. Створення на основі його системи нових систем оздоровчого напрямку. Швидкі темпи розвитку джаз-гімнастики у Європі, поява в Америці – аеробного руху Джейн Фонда, Синди Ром та в інших країнах світу. Поява нових видів аеробіки: слайд, степ, аква та інших – 80ті роки XX століття.

Сучасні види аеробіки початок XXI ст.. та їх підвиди – історія виникнення та характеристика: hіp-hor, сіті-джем, латина, трекінг, фітболл, резіст-болл, фанк, джаз, брейк, зумба, тай-бо, кік-аеробіка, степ, слайд, памп, сайкл-рібок, йога-аеробіка, мікс-аеробіка та інші синтез форми.

Різнманітність аеробного руху. Основні принципи аеробних вправ незмінні – це циклічний формат повторення рухів, швидкий темп і правильне дихання. Визначення терміну «аеробіка». Цілі та завдання їх вирішення в різних напрямках. Класифікація її сучасних напрямків.

Прикладна аеробіка. Спортивна аеробіка(аеробічна гімнастика). Класична аеробіка– перша ланка вивчення інших видів, поширений вид, що представляє собою синтез загально розвивальних гімнастичних вправ, різновидів стрибків, бігу, підскоків під музичний супровід.

Види аеробіки силового напрямку – боді-шитпінг, боді-стайлінг, система таргет-тонінг, програма для м'язів та інші. Використання: гантелі, еспандери, різної конструкції, гумові армотизатори. «Памб» - зі штангою.

Різнманітність видів танцювальної аеробіки – сіті-джем, фанк-аеробіка, hіp-hor, латина і джаз, афро-аеробіка та багато інших. Використання у системах різних рухів відповідно тому чи іншому стилю. Прослідковуються останнім часом, синтез різних танцювальних систем бойових мистецтв і спорту, на основі фольклорний танців (фолк-аеробіка).



Степ-аеробіка, аква-аеробіка, аеробіка з м'ячем, шейпінг-системи, пілатес, футбол, слайд, скіпінг, черлідінг, кросробіка та інші. Умови виникнення, засновники (Джен Міллер, Джоні Голдберг, Джозеф Пілатес, Сюзан Килінфогельбах тощо); основні функції і завдання; визначення їх особливості, використання спеціального обладнання, інвентаря, взуття і засобів, методика побудови.

Метод музичної інтерпретації. Метод ускладнень (метод модифікації). Метод подібностей. Метод «блоків». Метод «каліфорнійський стиль».

**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.**

Біологічні закономірності функціонування організму, його працездатність як фактори планування уроку. Логіка розгортання навчального процесу, який зумовлюється біологічною працездатністю. Чотири зони працездатності. Зміст включає такі дії: інтелектуальні спостереження, слухання, сприйняття та осмислення, пошук, запам'ятовування та проектування власних дій; рухові – виконання спроектованих дій, розучування, закріплення та вдосконалення фізичних вправ, розвиток фізичних якостей; контрольно-оцінюючі дії – організація самоконтролю і самооцінки, виявлення і усунення помилок, обговорення питань, регулювання емоційних проявів. Зміст – спроектований і реальний.

Підготовча частина – warmup (розігрів) – види. Основна частина (aerobic + floorwork) – вправи для всіх частин тіла, усіх м'язових груп, вправи із різних вихідних положень з предметами та без них. Flatback, Flattop – ускладнені прийоми (за необхідністю). Можливі варіанти зміни напрямку руху. Згортання корпусу. Використання елементів на укріплення м'язової риторики, hunch. Використання танцювальних форм, комплексних вправ. Partering – як складова частина уроку. Stretching – форми та види. Контактна форма розтягування Перехід на jumpingcross. Вправи на розвиток танцювального кроку, форми стрибкових комбінацій, танцювальних композицій.

Заклучна – нескладні танцювальні кроки в повільному темпі, вправи на дихання, розслаблення м'язів, вправи для покращення емоційного стану. Ритмічна складова графічного просування у просторі. Графіка руху. Амплітудні поєднання м'якого характеру. Робота тіла в різних напрямках руху з використанням всіх можливих прийомів.

Особливість проведення уроку – його музичне оформлення. Акцент – мелодійність. Мелодія – чергування звуків у визначеному співвідношенні за висотою і мають визначений темп і ритм. Мелодія – визначає характер руху, форму та відповідну послідовність їх виконання. Її закони. Мелодійний малюнок. Ритм. Період. Музичне речення. Музична фраза. Музичне оформлення різноформатних занять з особливостями функціонування повинен бути виразним, характерним для кожного виду вправ та їх поєднань. Обов'язкова умова – чітке прослуховування музичної фрази, кількісна долева складова відповідає тривалості музичної фрази (тактова квадратність), починатися і закінчуватися разом з нею. Музична мелодія – виникнення слухомоторної координації рухових дій її вплив на полегшення виконання вправ. Восьмі долі – виконання бігу, стрибків, дрібних рухів; чверті – кроки і рухи з більшою амплітудою; цілі ноти – дихання. Відповідність специфічних особливостей організації музичного ритму природі нервово - м'язових процесів, що розширює можливість цілеспрямованої музичної стимуляції та регуляції. Функції музики (спектр впливу). Фонова музика. Мобілізуюча. Функціональна. Структурно-сюжетна, відновлювальна музична основа. Використання в різноформатних побудовах, діапазон функціонування цілої структури або окремого елемента.

### **Тема 3. Рухи з орієнтації в просторі. Рухи на виправлення осанки, розвиток пластики рук і зняття напруги ніг.**

Положення корпусу. Хода під музику з постановкою корпусу, зі зміною темпу і ритму. Танцювальні кроки ( з носка, п'ятки, поперемінно). Переходи з кроку на біг і навпаки. Повороти в русі (наліво, направо). Переміна напрямлення, заходження плечем. Границя площадки, кути, середина, центр. Рух в обхід, проти хід наліво, направо. Рух по діагоналі, змійкою, перешикування з колонки по одному в декілька колонок з поворотом в русі. Розмикання кроками (приставні, кроки галопу), стрибки.

Різні види ходьби (з носка, на півпальцях, з поворотом колом, пружинним кроком), розмахуючи руками ( кісті в кулак, пальці нарізно і інші). Сполучання ходи на місці з різними рухами рук (одночасними і послідовними, симетричними і несиметричними) крокування з оплесками. При бігу можливі такі ж варіанти рухів, як і при крокуванні. Біг з чергуванням, з зупинками на пів пальцях. Підскоки та стрибки:

- на двох ногах (в фазі польоту, ноги разом або в другому положенні) на місці і з просуванням в різних напрямках;
- з переміною положення ніг: в стійку ноги нарізно, на одну ногу, в випад і ін..;
- стрибки з товчком двома ногами з поворотом на 180°, 360°;

- сполучення стрибків і підскоків на місці або з переміщенням з різними рухами рук.

#### **Тема 4. Загально - розвиваючі вправи в положенні стоячи.**

Вправи для рук та плечового поясу :

- піднімання і опускання рук вперед, вгору, назад, в сторони;
- рухи прямими і зігнутими руками в різних темпах музичного супроводу;
- кругові рухи руками в різних площинах ( одночасні, чергові, послідовні);
- згинання та випрямлення рук з різних положень в різному темпі.

Вправи для ніг :

- напівприсідання та присідання в швидкому і помірному темпі;
- те ж на одній нозі з одночасним підніманням другої ноги вперед або в сторону;
- випади вперед, назад, в сторону;
- пружинні напівприсідання;
- стрибки на двох ногах, на одній, з ноги на ногу;
- махи ногами з опорою і без опори руками;
- рухи ногою в горизонтальній площині в сторону, назад, в сторону вперед ( в різних темпах з збільшенням амплітуди до 90° і більше);
- утримання ніг в різних положеннях ( вперед, в сторону, назад);
- струшування розслабленими ногами;
- різні сполучення рухів ногами з рухами тулуба, руками ( на місці і в русі).

Вправи для тулуба або спини :

- нахили голови вправо, вліво, вперед, назад;
- повороти голови вправо, вліво (одночасно з поворотом нахил голови вгору, донизу);
- нахили тулуба в різних напрямках з максимальним напруженням;
- рухи тулуба по колу, скручування вправо, вліво;
- зміщення тулуба вправо, вліво;
- прогин вперед, назад.

#### **Тема 5. Партерні вправи- Partnering.**

- Вправи на укріплення м'язів стопи.

Виконуються сидячі на підлозі, спрямовані на роботу ніг у підйомі та пальцях.

- Вправи на розвиток гнучкості хребта.

«Кішечка», «Кільце», «Черепашка»

- Вправи на розвиток сили м'язів стегна.

Виконуються :

- лежачі на спині;
- з опорою на долоні і коліна;
- лежачі на боці, руки вздовж тіла, спрямовані на роботу всіх груп м'язів стегна;

- Вправи на укріплення м'язів спини.

Виконуються з положення лежачі на животі, спрямовані на роботу великих м'язів спини вздовж хребта.

- Вправи на розвиток сили м'язів пресу.

Виконуються лежачі на спині, спрямовані на роботу верхніх, нижніх, косих м'язів пресу.

- Вправи на розвиток еластичності м'язів.

Виконуються сидячі на підлозі, спрямовані на роботу косих м'язів пресу, задньої, зовнішньої та внутрішньої поверхні стегна.

- Вправи на відновлення дихання, приведення організму до заспокоєння.

Виконуються лежачі на спині з зосередженням на диханні.

### **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.**

##### **1. Вивчення базових кроків та рухів аеробіки:**

- Базові кроки аеробіки :
  - Marsh – крок.
  - Marshing – хода на місці.
  - Walking – хода в різних напрямках.
  - Jog – біг.
  - Joging – варіант бігу, типу «трухцем».
  - Skip, rickkick – підскоки
    - 1 - невеликий стрибок на праву ногу, ліва зігнута назад
    - 2 - підскок на правій нозі з «Kick» вліво вперед до низу.
  - Basic Step – базовий крок
    - 1 - крок правою вперед.
    - 2 - приставити ліву.
    - 3 - крок правою назад.
    - 4 - приставити ліву.

- JumpingJack, Hampelmann – стрибок ноги нарізно – ноги разом.
- Kick – мах прямою ногою в різних напрямках.
- Low kick – мах гомілкою.
- Knee up – підйом коліна.
- Lunge – випад.
- Squat– пів присід. Виконується в положенні ноги нарізно чи разом. Часто цей рух сполучається з нахилами тулуба.
- Базові кроки танцювальної, оздоровчої аеробіки :
  - Step- Touch – приставний крок.
  - Touch – Step– зворотній приставний крок.
  - Scoop – варіант приставного кроку, який виконується зі стрибком.
  - DoubleStepTouch – дваприставних кроки.
  - Push Touch, Toe Tap –

1 – одна нога без переносу тіла виставляється в будь-якому напрямі, носок торкається підлоги – «теп» ( Tap – легкий стук).

2 – повертається нога в вихідне положення.

– SidetoSide, Plié Touch, SideTip – різновидність ходьби в стойці ноги нарізно але переміщення з ноги на ногу в стойці нарізно (трохи ширше плечей).

Другий варіант виконується з пів присідання ноги нарізно.

1 – передати вагу тіла на одну ногу, коліно напівзігнуте, але без додаткового присідання , п'ятка на підлозі

2 – носок вільної ноги «давить» на підлогу, притоптує (Tip).

Цей рух можна виконувати пів присідаючи і підводячись , ніби «пружинити»

– Openstep – відкритий крок.

Curl, Hopscotch, HumstringLegCurl – згинання гомілки назад.

Рух виконується кроком в сторону ( ноги нарізно ледь ширше плечей).

1 – передати вагу тіла на праву ногу, з невеликим присіданням, п'ятка на підлозі, друга нога пряма в сторону на носок.

2 – ліву ногу зігнути назад ( відвести стегно в сторону-назад і зігнути гомілку по напрямленню сідничної м'язи).

3 - 4 – рух повторити в другу сторону.

Варіант цього руху може бути з двократним або чотирьохкратним згинанням однієї і тієї ж гомілки назад. В цьому випадку змінюється порядок виконання

1 – зігнути гомілку назад

2 – розгинаючи, поставити ногу на носок в сторону.

Потім повторити рух потрібну кількість разів.

– V-step – ходьба в стойку ноги нарізно

1 – крок правою вперед в сторону

2 – крок лівою вперед в сторону

3-4 – по черзі два кроки в вихідне положення.

– Grapevine – перехресний крок в сторону

1. крок правою в сторону

2. крок лівою позаду (перехресно)

3. крок правою в сторону

4. приставити ліву до правої.

– Cross – схрещений корок на місці

1. крок правою вперед

2. перехресний крок лівою попереду правої

3. крок правою назад

4. крок лівою назад.

– Curl, Hopscotch, HumstringLegCurl – згинання гомілки назад. Рух виконується кроком в сторону (ноги нарізно ледь ширше плечей)

1. передати вагу тіла на праву ногу, з невеликим присіданням, п'ятка на підлозі, друга нога пряма в сторону на носок.

2. ліву ногу зігнути назад (відвести стегно в сторону-назад і зігнути гомілку по напрямленню сідничної м'язи).

3-4 – рух повторити в другу сторону.

Варіант цього руху може бути з двократним або чотирьохкратним згинанням однієї і тієї ж гомілки назад. В цьому випадку змінюється порядок виконання

1 – зігнути гомілку назад.

2 – розгинаючи, поставити ногу на носок в сторону.

Потім повторити рух потрібну кількість разів.

– Heeltouch, Heeldig – виставлення ноги на п'ятку.

– Mambo – кроки з посуванням

1 – крок лівою вперед.

2 – перевести вагу тіла на праву ногу.

3-4 – те ж назад.

В залежності від стилю виконуються похитування стегнами.

– Pivotturn – поворот навколо опорної ноги (Pivot – точка обертання).

1-2 – крок лівою вперед з поворотом направо кругом.

3-4 – повтор 1-2.

Цей рух можна сполучати з кроком Mambo.

– Chasse – галоп і – ковзний крок правою в сторону.

1 – приставляючи ліву до правої, виконати стрибок вгору.

2 – приземлитися перекачуючись на усю стопу.

– Cha-cha-cha – потрійний крок

1 – крок правою і – крок лівою,

2 – крок правою.

2. Сценічний рух. Зв'язків елементів базової аеробіки між собою та комбінацій.

### Приклади зв'язків між собою базових елементів аеробіки:

№ 1

Так т	Загальна назва Елементів	Рахунки	Рухи ніг	Рухи рук
1	Double step touch з правої	1	крок правою вправо	права вперед
		2	приставити ліву до правої	руки зігнуті перед груддю
		3	крок правою вправо	ліва вперед
		4	приставити ліву до правої	руки зігнуті перед груддю
	Toe tap	5	права вправо на носок	руки в сторони
		6	приставити праву	руки вгору
	Knee up	7	праве коліно вгору	Зігнуті руки опускаються донизу к колінам, лікті спрямовані в підлогу.
		8	права на підлогу	руки зігнуті перед груддю.

№ 2

1	Початок від V – step	1	крок правою в сторону – вперед	права в сторону – вперед
		2	крок лівою в сторону – вперед	ліва в сторону – вперед
		3	приставити праву до лівої	руки зігнуті в ліктях, прижаті до ребер, лікті направлені назад
	Low kick	4	мах правою вгору (при русі вгору нога зігнута в коліні, досягнувши рівня паралелі з підлогою нога витагується)	витагнути руки вгору
	Marching	5	крок правою назад	Вільні рухи руками , як при марші
		6	приставити ліву до правої	
		7	крок правою на місці	
		8	крок лівою на місці	

### Приклади комбінацій з базових елементів аеробіки.

№ 1

Так т	Загальна назва Елементів	Рахунки	Рухи ніг	Рухи рук
		1	права вперед на носок	

1	Pivot turn	2	поворот на пів пальцях на 180°	
		3	права вперед на носок	
		4	поворот на пів пальцях на 180° ( права нога залишилася позаду)	
	V - step	5	права в сторону вперед	зігнути праву, лікоть спрямований донизу, долоня спрямована вперед
		6	ліва в сторону вперед	зігнути ліву, лікоть спрямований донизу, долоня спрямована вперед
		7	права назад в вихідне положення	оплеск в долоні
		8	ліва назад в вихідне положення	оплеск в долоні
2	Step touch	1	крок правою в сторону	зігнуті перед груддю руки нахилиються вправо. лікті на місці, направлені донизу
		2	ліву приставити до правої	зігнуті перед груддю руки нахилиються вліво
		3	крок лівою в сторону	зігнуті перед груддю руки нахилиються вправо
		4	праву приставити до лівої	зігнуті перед груддю руки нахилиються вліво
	Heeltouch	5	крок лівою вперед	
		6	виставити праву вперед на п'ятку	оплеск в долоні
		7	крок правою назад	
		8	приставити ліву	оплеск в долоні
№ 2				
1	Basic step	1	крок правою вперед	витягнути вперед
		2	ліву приставити до правої	оплеск в долоні
		3	крок правою назад	витягнути вперед
		4	ліву приставити до правої	опустити на пояс
		5	права нога попереду, перенести на неї вагу тіла, ліва трохи піднімається над підлогою	круг правою рукою вперед, ліва на поясі
		6	вагу тіла перенести на ліву	



	Mambo вперед		ногу (вона трохи зігнута), права трохи відривається від підлоги і знаходиться попереду	
		7	приставити праву до лівої	круг правою рукою назад,
		8	крок лівою на місці	ліва на поясі
2	Knee up	1	крок правою вперед	Вільні рухи руками, як при марші
		2	ліве коліно вперед	
		3	крок назад лівою	
		4	приставити праву до лівої	
	Stradl	5	ліва в сторону	праву витягнути в сторону
		6	права в сторону	ліву витягнути в сторону
		7	ліва в вихідне положення	руки в гору
		8	права в вихідне положення	опустити руки донизу дугами усередину

### Варіанти зв'язок базової аеробіки ( 32 такти)

#### № 1

- 1 – 8 – step touch
- 1 – 4 – grape wine  
5 – 8 – led curl
- 1 – 4 – chasse  
5 – 8 – V- stepturn
- 1 – 4 – openstep  
5 – 8 – pivotturn

#### № 2

- 1 – 8 – toe touch (поперемінний)
- 1 – 4 – chasse  
5 – 8 – V-step turn
- 1 – 4 – grape wine  
5 – 8 – pivot turn
- 1 – 4 – leg curl  
5 – 8 – cross

#### № 3

- 1 – 4 – heel вперед (схрещений)  
5 – 8 – pivot turn
- 1 – 4 – step line  
5 – 8 – cross
- 1 – 4 – grapewine  
5 – 8 – V-step
- 1 – 8 – kneeup (поперемінний)

#### № 4

- 1 – 4 – 2 step touch  
5 – 8 – cross
- 1 – 4 – 3 walking hell  
5 – 6 – walking back  
7 – 8 – pivot turn
- 1 – 4 – chasse  
5 – 8 – 2 legcurl
- 1 – 4 – 2 open step  
5 – 8 – legcurlturn

#### № 5

- 1 – 4 – 2 toe touch

3. 1 – 8 – knee up  
     5 – 6 – V-step 4. 1 – 4 – grapewine  
     7 – 8 – pendulum 5 – 8 – pivotturn
2. 1 – 4 – chasse  
     5 – 8 – 2 squat

### **Тема 7. Терміни рухів рук, використовуваних в аеробіці. Основні види переміщень в аеробіці.**

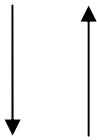
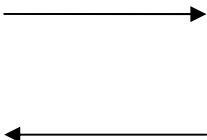
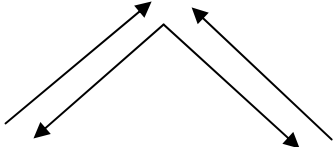
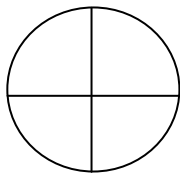
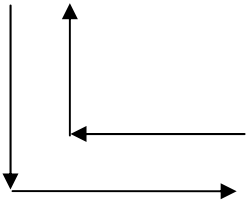
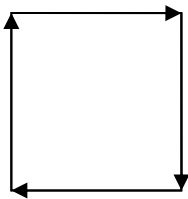
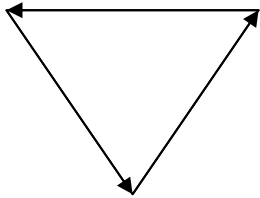
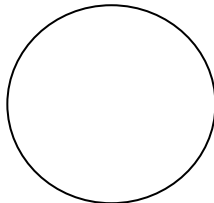
Рухи рук, які використовуються в аеробіці, різноманітні. Рухи руками при ходьбі і загально розвиваючих вправах, які використовуються в аеробіці, мають спеціальні назви. Положення кисті при цих рухах як правило нейтральне ( кисть злегка розігнута або пальці зжаті в кулак).

- *Walking arms* – звичайні рухи рук при виконанні ходи.
- *Clap hands* – оплески перед тілом на висоті грудей.
- *Biceps curl* – згинання рук ( робить біцепс). При згинанні кисті повертаються долонею до плеча. Можна виконувати оберти передпліччям.
- *Triceps curl* – згинання рук (робить тріцепс). В вихідному положенні руки відведені назад-донизу і зігнуті в ліктях. Розгинання та згинання рук.
- *Triceps kickback* – в вихідному положенні кисті на поясі, стиснуті в кулак. Розігнути руки в сторони або вперед-в сторони (по діагоналі) і повернути в вихідне положення. Можна чергувати напрямлення при розгинанні рук.
- *Triceps kick side* – кисті на поясі, стиснуті в кулак. Розгинання рук в сторони-донизу.
- *Pumping arms* – «качання руками» - в вихідному положенні руки зігнуті ледь нижче грудей, кисті в кулак. Розгинання рук донизу.
- *Funky arm* – «фанки» - в вихідному положенні руки до плечей, лікті донизу-в сторони, пальці нарізно. Розігнути руки донизу і повернути в вихідне положення.
- *Upright row* – «вертикальна гребля» -в вихідному положенні руки знизу майже прямі, кисті усередину. Дугами усередину, зігнути руки і підняти кисті до плечей. Розгинаючи руки - вихідне положення.
- *Rowing arms* – «гребля» - в вихідному положенні руки зігнуті нижче грудей, кисті в кулак разом. Розігнути руки вперед – назовні, повертаючи кисті долонею донизу, і повернути в вихідне положення.

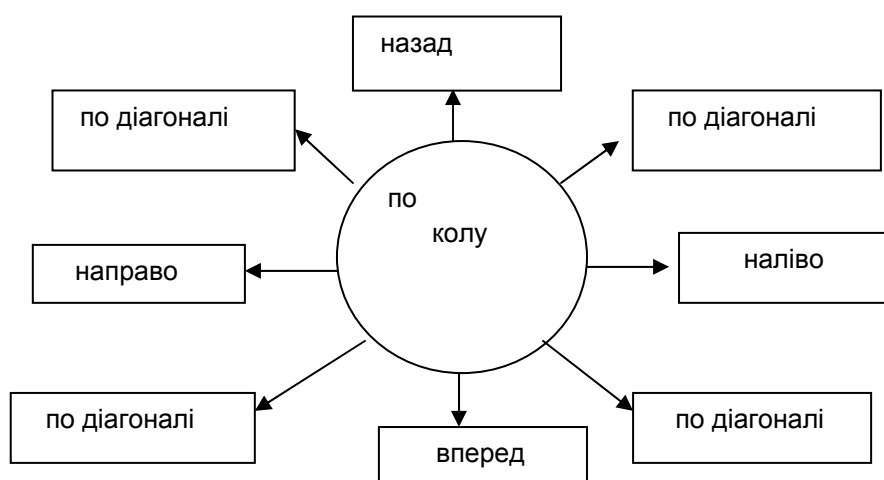
- *Frontlaterals* – піднімання рук вперед.
- *Sidelaterals* – піднімання рук в сторони
- *Chestpress* – «давити груди» - з вихідного положення руки до плечей, кісті спереду, лікті донизу. Трохи розігнути і знову зігнути руки (акцентовано, з зусиллям). Можуть бути виконані і другі варіанти руху:
  - 1) при напіврозгинанні рук, підняти лікті в сторони, потім повернути в вихідне положення;
  - 2) напіврозгинанні рук, відвести кісті в сторони, потім повернути в вихідне положення.
- *Rollingarms* – з вихідного положення руки перехресно вперед-донизу розвести в сторони-донизу і повернути в вихідне положення. В цій вправі можна змінити амплітуду і направлення розгинання рук, а також положення кісті.
- *Shaulderpull* – «тягнути до плечей» - з вихідного положення руки вперед (напівзігнуті), кість в кулак, зігнути руки до плечей, спереду, лікті сторони. Повернути в вихідне положення.
- *Swingingarms* – «маятник» - по черзі згинання та розгинання рук круговими рухами перед тілом.
- *Overheadpress* – «давити потилицю». З вихідного положення руки до плечей, лікті в сторони трохи розігнути і знову зігнути руки (акцентом на зусилля).
- *Butterfly* – «метелик» - в вихідному положенні зігнути руки вперед, передпліччя *вгору*. Розвести лікті в сторони і повернутись в вихідне положення утримуючи передпліччя вертикально.
- *Crisscross* – «схрещення» - в вихідному положенні руки схрещені унизу на рівні стегон, лікті прижаті до тулуба. Повертаючи кість доверху, розвести руки в сторони і повернутися в вихідне положення.
- *Chestpress* – «давити грудну клітину» - схрещення зігнутих рук на рівні плечей або вище.
- *Puncindarms* – «товчки, удари руками» - в вихідному положенні руки на пояс. По черзі удари руками вперед-донизу ( нагадують удари боксера), кісті в кулак.
- *DiagonalPunch* – «діагональний удар» - в вихідному положенні руки (напівзігнуті) попереду на рівні грудей. З поворотом тулуба руки перехресно вперед або вперед-вгору.

- *Deltoidarms* – «на дельтовидні м'язи» - в вихідному положенні руки знизунапівзігнуті і напружені, кисті в кулак: підняти руки в сторони і повернутися в вихідне положення.
- *Semicirclearm* – « півкруг» рукою перед тілом. Наприклад – з положення права рука в сторону, дугою донизу руку наліво. Те ж в зворотному напрямі.
- *Pendulumarm* – «маятник руками» - з вихідного положення обидві руки вліво (правапівзігнута), дуго. Донизу, руки вправо.

### Основні види переміщень в аеробіці.

<p><b>1. Вперед – назад</b></p>  <p><b>Walking, Basic</b></p>	<p><b>2. Вправо – вліво</b></p>  <p><b>Grape wine, Chasse</b></p>
<p><b>3. По діагоналі</b></p>  <p><b>Клеерип по діагоналі кроком правою вправо</b></p>	<p><b>4. Рух на місці</b></p>  <p><b>Marching, Open Step, Leg Curl, Toe Tap</b></p>
<p><b>5. Кутом</b></p>  <p><b>Step – Touch кутом</b></p>	<p><b>6. По квадрату</b></p>  <p><b>Step – Touch– по квадрату</b></p>
<p><b>7. По трикутнику</b></p>  <p><b>Step – Touch – по трикутнику</b></p>	<p><b>8. По колу</b></p>  <p><b>Walking – по колу, V – Step – по колу</b></p>

## Основні переміщення в вигляді однієї схеми



## 5. 2. Структура навчальної дисципліни

Денна, заочна форми навчання

Тема	Всього	Кількість годин										
		Денна форма					Заочна форма					
		У тому числі					У тому числі					
		Лекції	Семінари	Практичні	Індивідуальні	Самостійна робота	Всього	Лекції	Семінари	Практичні	Індивідуальні	Самостійна робота
МОДУЛЬ 1.												
Змістовий модуль1. Традиційні та нові сучасні методики навчання з аеробіки у процесі виховання студентської молоді закладів вищої освіти.												
Тема1. 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	12			4		8	12			1		11

оформлення уроку аеробіки з різним форматом побудови і функціонування.												
<u>Тема 3.</u> Рухи з орієнтації в просторі. Рухи на виправлення осанки, розвиток пластики рук і зняття напруги ніг.	12			4		8	12			1		11
<u>Тема 4.</u> Загально - розвиваючі вправи в положенні стоячи.	12			4		8	12			1		11
<u>Тема 5.</u> Партерні вправи- Partnering	12			4		8	12			1		11
<b>Разом за змістовим модулем 2:</b>	<b>48</b>			<b>16</b>		<b>32</b>	<b>48</b>			<b>4</b>		<b>44</b>
<b><u>Змістовий модуль 3. Основні складові компоненти методології викладання. Термінологія та можливість варіативних структур і поєднань .</u></b>												
<u>Тема 6.</u> Базові елементи аеробіки, їх зв'язки між собою і в комбінаціях.	12			4		8	12			2		10
<u>Тема 7.</u> Терміни рухів рук, використовуваних в аеробіці. Основні види переміщень в аеробіці.	14			6		8	14			2		12
<b>Разом за змістовим модулем 3:</b>	<b>26</b>			<b>10</b>		<b>16</b>	<b>26</b>			<b>4</b>		<b>22</b>
<b>Разом за модулем 1:</b>	<b>90</b>			<b>32</b>		<b>58</b>	<b>90</b>			<b>10</b>		<b>80</b>
<b>Усього годин :</b>	<b>90</b>			<b>32</b>		<b>58</b>	<b>90</b>			<b>10</b>		<b>80</b>

## 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Тема1. Дисципліна «Аеробіка». Мета і завдання, система оцінювання. Поняття «аеробіка». Історичний розвиток та сучасні види аеробіки.	10	14
2.	<u>Тема 2.</u> Зміст і структура побудови уроку. Музичне оформлення уроку аеробіки з різним форматом побудови і функціонування.	8	11
3.	<u>Тема 3.</u> Рухи з орієнтації в просторі. Рухи на виправлення	8	11

	осанки, розвиток пластики рук і зняття напруги ніг.		
4.	Тема 4. Загально - розвиваючі вправи в положенні стоячи.	8	11
5.	Тема 5. Партерні вправи- Partnering	8	11
6.	Тема 6. Базові елементи аеробіки, їх зв'язки між собою і в комбінаціях.	8	10
7.	Тема 7. Терміни рухів рук, використовуваних в аеробіці. Основні види переміщень в аеробіці	8	12
	<b>Всього:</b>	<b>58</b>	<b>80</b>

## 7. Методи викладання

1. Наочні: показ, демонстрація, спостереження.
2. Словесні: розповідь, пояснення, вказівка, бесіда.
3. Практичні: виконання вправ, творчих компонентів, завдань самостійної роботи, модифікація практичного завдання.
4. Метод проблемного викладання – спосіб вирішення складного завдання, спосіб досягнення мети.
5. Дослідницький – робота з літературними джерелами та Інтернет - ресурсами, завдання з елементами дослідницького процесу творчого пошуку.
6. Репродуктивний.
7. Творчий.
8. Аналітичний.

## 8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна ( у разі потреби)

Вивчення навчальної дисципліни передбачає використання LMS Moodle - інтегрованої комп'ютерної системи закладу вищої освіти.

## 9. Методичні рекомендації

9. 1. Методичні рекомендації щодо проведення практичних занять.
9. 2. Методичні рекомендації до організації самостійної роботи.
9. 3. Методичні рекомендації до організації модульного контролю.

### 9. 1. Методичні рекомендації щодо проведення практичних занять

Загальна структура заняття з аеробіки під час процесу навчання може мати різні варіативні версії в змісті, тривалості окремих частин, подовження будь-якої або повна її відсутність, що залежить від завдання і факторів впливу кожного окремого заняття. Змінний характер носить і процес виконання технічних вправ (спрощення або ускладнення). Кожне заняття розрізняється величиною і прийомами регулювання навантаження студента.

Рекомендовано збільшення аеробної частини уроку, постійна зміна і різноманіття комбінаторних поєднань, поступове ускладнення координаційних прийомів, насиченість танцювальних комбінацій зі зміною переміщення у просторі, активізація графічних можливостей руху, використання роботи тіла, в різних рівняннях і напрямках. Обов'язковою умовою є наявність на кожному занятті прийомів повтору, з закріпленням, відпрацювання і ускладнення окремих поєднань, рухів, розширених комбінаторних та танцювальних комбінацій. Діяльність студентів груповим методом на уроці може бути організовано по різному, з різною формою використання, будь-якого виду аеробіки – можливість фронтального (всі учні одночасно виконують вправи), індивідуальні (самостійне виконання завдання під контролем викладача) або коловий метод виконання вправ (виконання їх на «станціях» з різною цільовою спрямованістю). Обов'язково з'являється збільшення інтенсивності навантаження на занятті, його контролювання, обсяг і чітке дозування (збільшення кількості повторів або за необхідністю навпаки). Докладання звичних зусиль під час уроку – ознака процесу. Музичне оформлення – відповідність всім внутрішнім потенціалам з різним ефектом впливу і дії.

## **9. 2. Методичні рекомендації до організації самостійної роботи**

Самостійна робота є важливим елементом всієї системи підготовки у вищому навчальному закладі будь-якої форми навчання і сприяє кращому засвоєнню та ефективному опануванню навчального матеріалу.

Під час самостійної роботи студент має керуватися певними принципами:

- самоосвіта – це необхідність розвитку свого творчого потенціалу, спроможність активізувати здібності, підвищувати інтелектуальний рівень;
- самодисципліна – це здатність охопити велику кількість матеріалу;
- самоконтроль – допомагає побачити та засвоїти сутність явища, детально проаналізувати і логічно вирішити творчі завдання різного рівня складності.

Зміст самостійної роботи студентів у форматі дисципліни «Аеробіка» визначається робочою програмою дисципліни, методичними матеріалами, завданням та вказівками викладача.

Самостійна робота передбачає виконання різних видів завдань (репродуктивних, навчально-дослідних, частково-пошукових, за зразком тощо), спрямованих на отримання, закріплення студентом нових та набутих знань, їх систематизацію й узагальнення, формування практичних вмінь та



навичок; контроль готовності студента до групових занять та контрольних заходів.

Під час розробки завдань для самостійного опрацювання теоретично-практичного матеріалу з дисципліни «Аеробіка» пропонуються до використання наступні форми:

- пошук та вивчення додаткової літератури;
- робота з пошуковими системами Інтернет;
- підготовка інформації;
- опрацювання та конспектування, робота з основною літературою;
- опрацювання теоретичних основ курсу з використанням підручників, додаткової літератури, Інтернет - ресурсів, конспекту;
- виконання практично-творчих завдань, підготовки до контрольного опитування;
- робота з відео матеріалами;
- побудову уроку (варіанти структур) для власного фізичного тренінгу;
- складання комбінаторних поєднань, композицій.

Самостійна робота допоможе активізувати пізнавальну діяльність студентів, удосконалити фаховий рівень, надає можливість ускладнювати наступний матеріал студентам денної форми навчання та надасть допомогу у вивченні даної дисципліни студентам заочної форми навчання. Виконання завдань самостійної роботи – ефективна форма поліпшення якості навчання.

### **9. 3. Методичні рекомендації до організації модульного контролю. Орієнтовні питання до заліку.**

- Роль і місце дисципліни «Аеробіка» в системі підготовки артиста-вокаліста і викладача мистецької школи.
- Історія розвитку аеробіки в Україні і Світі
- Сучасні тенденції розвитку аеробіки, арт-терапія.
- Поняття про здоровий спосіб життя.
- Вплив фізичних вправ на організм.
- Регулюючий ефект аеробних вправ.
- Контроль та самоконтроль на заняттях аеробікою за суб'єктивними, об'єктивними показниками.
- Фактори забезпечення безпеки на уроці аеробіки.
- Заходи щодо попередження травм на заняттях аеробікою.
- Причини травматизму під час занять аеробікою.
- Поняття «поставка тіла» , «правильна поставка тіла».

- Значення правильної постави тіла під час виконання базових рухів аеробіки.
- Техніка виконання базових кроків аеробіки.
- Функції аеробіки.
- Мета занять фітбол- аеробікою.
- Система фізичних вправ Жоржа Демені.
- Фізіологічні зміни при виконанні фізичних вправ.
- Фактор фізичної активності.
- Хронометраж і пульсометрія.
- Методи для створення хореографічних поєднань і комбінацій в аеробіці.
- Значення музики під час виконання аеробних вправ.
- Напрямки та види оздоровчої аеробіки.
- Зміст фізкультурно-оздоровчих занять.
- Створення карти індивідуальних занять.
- Принципи музичного оформлення уроку аеробіки.
- Спрямування партерних вправ.
- Мікросфера, мезосфера, макросфера.
- Поняття «м'язова ритміка».
- Напрямки графіки руху.
- Спрямованість колового тренування.
- Необхідність розігріву.
- Місце і значення нових фітнес-програм в оптимізації рухової активності.
- Аспекти використання роул-скіпінгу на уроках фізичного виховання.
- Структура і зміст системи вправ для розвитку гнучкості та розслаблення стретчинг (STRETCHING).
- Характерні особливості хай-імпект.
- Функції памп-аеробіки.
- Складання варіативних комбінаторних поєднань.
- Застосування спеціальної термінології на уроках аеробіки.
- Фолк-аеробіка – визначення, необхідність спрямування.
- Складання варіативних структур уроку за видами танцювальної аеробіки (спрощення та ускладнення).

## **10. Рекомендовані джерела інформації**

### **10. 1. 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 с.
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: початково-методичний посібник /Кокарев Б. В., Черненко О. Є., Гордиченко 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.Слузяк./Педагогіка, психологія та медицина - 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,

## **10. 2. 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 О. А. Степ-аеробіка. Методичні рекомендації з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка для студентів фізичного виховання / О. А. Гордейченко, О. Є. Черненко, А. М. Гурєєва. – 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: Суми ДПУ імені А.С.Макаренка, 2013. – 272 с.
8. Кушнірчук 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.

## **10. 3. Інформаційні ресурси в мережі Інтернет.**

1. Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського  
[www.nbuv.gov.ua](http://www.nbuv.gov.ua)
2. Аеробіка танцюють всі! : ...комбінації рухів рук, аеробіка

justlady.ru>articles – 122596 – **aerobike**.tancuyut-vse▼


3. Відео урок латина аеробіка Сальса – Відео – уроки, майстер - класи і ... tvurok /ru/ video/video-urok...
4. Уроки джаз – фанку (онлайн відео) video – dance.ru/sovremennye/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>.

**робочої програми навчальної дисципліни**

1. Робоча програма перезатверджена на 2023 / 2024 н. р. **зі змінами**.

В результаті перегляду на засіданні кафедри «Мистецтво співу» робочої програми з дисципліни «Аеробіка», було відредаговано текст програми.

Протокол № 1 від 29 серпня 2023 р.

Завідувач кафедри  А. І. Кочерга  
(підпис)