

Силабус курсу «Аеробіка»

Освітній ступень «Бакалавр»
Спеціальність В5 «Музичне мистецтво»
Освітньо-професійні програми: «Спів»
«Музичне мистецтво естради», «Звукорежисура»,
«Інструментальне виконавство (за видами)»
Рік навчання: II, III Семестри: II, III, IV
Кількість кредитів: 6
Мова викладання : українська



**Керівник курсу Борисенко Тетяна
Вікторівна**

Викладач-методист, викладач вищої
кваліфікаційної категорії КЗВО КОР «Академія
мистецтв імені Павла Чубинського»

Контактна інформація: borisenkot382@gmail.com

Прореквізити та постреквізити дисципліни

Прореквізити дисципліни:

Спеціальний клас

Майстерність актора

Концертно-виконавська практика

Постреквізити дисципліни:

Дисципліна «Аеробіка» належить до дисциплін вільного вибору здобувача вищої освіти.

Призначення дисципліни

Дисципліна «Аеробіка» належить до циклу вибіркових дисциплін професійно-практичної підготовки здобувачів вищої освіти. Предметом вивчення є – цілий спектр чинників, які впливають на розвиток творчої особистості, їх суть та закони методології, структурні компоненти функції ритмічно - музичної та рухової

діяльності. Вільне володіння законами сценічного простору, побудова мізансцен і концентрації кульмінаційного положення виконавця. Створення образності засобами хореографії, розвиток професійних функцій виконавця, цілісність і гармонійність образу на сцені.

Мета навчальної дисципліни: викладання даного курсу аеробіки спрямована перш за все – на формування загальної фізичної культури творчої особистості. Передбачає процес навчання естетичному сприйманню рухів, комбінаційних їх сполучень і композицій ритмо-пластичного направлення, вираження почуттів і емоцій 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. **Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни «Аеробіка» сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких програмних результатів навчання:**

Демонструвати різні методики удосконалення виконавської майстерності	ПРН 3
Відтворювати драматургічну концепцію музичного твору, створювати його художню інтерпретацію.	ПРН 5

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни «Аеробіка» сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Інтегральна компетентність:

Здатність розв’язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у галузі музичної професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування системи інтегрованих художньо-естетичних знань з теорії, історії музики, педагогіки та виконавства та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

ЗК 2 Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 7 Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 8 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 17 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 компетентності:

СК 1 Здатність демонструвати достатньо високий рівень виконавської майстерності. / Здатність демонструвати достатньо високий рівень творчої майстерності в звукорежисурі.

СК 2 Здатність створювати та реалізовувати власні художні концепції у виконавській діяльності. / Здатність створювати та реалізовувати власні художні концепції у виконавській та звукорежисерській діяльності.

СК 13 Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків

Практична спрямованість

Вивчення навчального компоненту «Аеробіка» спрямовано на подальше використання здобувачем вищої освіти власної пластичної виразності у творчому процесі підготовки виступів та під час сценічної діяльності; концентрації уваги з боку акторської виразності, обов'язкове органічне поєднання музики, пластики і системи вокального виконавства; створення умов для самореалізації, саморозвитку за допомогою факту образності і пластичності; активізація уваги на розвиток психофізичних можливостей природного апарату, координації рухів та їх сполучень, на процес поєднання рухів та виконавської майстерності.

Основні завдання дисципліни «Аеробіка»:

- Фізичний розвиток

- Формування витривалості, сили та гнучкості для сценічних виступів.
- Профілактика професійних захворювань (опорно-рухового апарату, дихальної системи).
- Зниження рівня стресу та тривожності перед виступами.
- Розвиток концентрації уваги та внутрішньої зібраності.
- Тренування координації рухів і пластики тіла для сценічної виразності.
- Підвищення здатності до тривалого перебування на сцені без втрати енергії.
- Використання елементів аеробіки як частини акторського та музично-театрального тренінгу.
- Формування культури здорового способу життя як складової професійної етики митця.
- Розвиток навичок групової взаємодії через колективні тренування.
- Підтримка командного духу та емпатії у творчих колективах.

Структура програми

Назва змістових модулів і тем	Кількість годин										
	Денна форма навчання					Заочна форма навчання					
	Усього	У тому числі				Усього	У тому числі				
		Лекції	Семінарські	Практичні лабораторні	Індивідуальна робота		Самостійна робота	Лекції	Семінарські	Практичні лабораторні	Індивідуальна робота
МОДУЛЬ 1											
Змістовий модуль 1. Методика розвитку фізичних здібностей здобувачів закладів вищої освіти засобами аеробіки.											
Тема 1. Особливості проведення уроку за методикою нових напрямків аеробіки.	4			2		2	4				4
Тема 2. Використання традиційних та авторських методик на уроках аеробіки	4			2		2	4			1	3

в процесі навчання											
Тема 3. Спрямованість і значення занять аеробікою. Вимоги навчальної дисципліни.	4			2		2	4			1	3
Тема 4. Зміст і структура побудови уроку. Його варіативні можливості. Орієнтація на професійну діяльність	8			4		4	8			1	7
Тема 5. Музичне оформлення уроку аеробіки з різним форматом побудови і функціонування.	4			2		2	4			1	3
Тема 6. Контроль та самоконтроль на уроках аеробіки.	6			4		2	6			1	5
Всього змістовий модуль 1	30			16		14	30			5	25
Змістовий модуль 2. Основні поняття засобів та принципів аеробіки. Вимоги навчальної дисципліни. Організація уроку з орієнтуванням на професійну діяльність.											
Тема 7. Принципи професійного тренування.	4			2		2	4				4
Тема 8. Показники ефективності програмного курсу «Аеробіка»	4			2		2	4			1	3
Тема 9. Рухи з орієнтації в просторі.	6			4		2	6			1	5
Тема 10. Рухи на виправлення осанки, розвиток пластики рук і зняття напруги ніг	6			4		2	6			1	5
Тема 11. Загально - розвиваючі вправи в положенні стоячи.	4			2		2	4			1	3
Тема 12. Партерні вправи - Partnering	6			2		4	6			1	5
Всього змістовий модуль 2	30			16		14	30			5	25
Разом модуль 1	60			32		28	60			10	50
Модульний контроль знань диференційований залік											
МОДУЛЬ 2											
Змістовий модуль 3. Основні складові компоненти методології викладання. Термінологія та можливість варіативних структур і поєднань в процесі навчання.											
Тема 13. Stretching – вправи на розтягування	8			4		4	8			1	7
Тема 14. Базові елементи аеробіки, їх зв'язки між собою і в комбінаціях.	8			4		4	8			1	7
Тема 15. Терміни рухів рук. Змінні форми роботи рук.	6			4		2	6			1	5

Тема 16. Основні види переміщень в аеробіці. Змінні варіанти графіки та напрямку руху.	8			4		4	8			2		6
Всього змістовий модуль 3	30			16		14	30			5		25
Змістовий модуль 4. Компоненти хореографії в аеробному русі.												
Види, можливості, варіативно-структурні побудови і поєднання танцювальної аеробіки.												
Тема 17. Стрибкові вправи та варіанти ускладнення.	8			4		4	8			1		7
Тема 18. Роль і значення танцювальної аеробіки в процесі формування виконавської майстерності вокаліста.	8			4		4	8			1		7
Тема 19. Різновидність основних кроків танцювальної аеробіки.	6			4		2	6			1		5
Тема 20. Різні стилі танцювальної аеробіки. Їх характеристика.	8			4		4	8			2		7
Всього змістовий модуль 4	30			16		14	30			5		25
Всього модуль 2	60			32		28	60			10		50
Модульний контроль знань диференційований залік												
МОДУЛЬ 3												
Змістовий модуль 5 Джаз												
Тема 21. Ознайомлення та вивчення елементів різних стилів танцювальної аеробіки. Використання при побудові стандартних форм уроку.	8			4		4	8			1		7
Тема 22. Джазовий танець. Комбінації та варіації джаз-танцю.	8			4		4	8			1		7
Тема 23. Використання формату різних видів аеробіки в навчальному процесі формування професійних компетентностей. Їх місце в структурі уроку та схематичність	6			4		2	6			1		5
Тема 24. Застосування в процесі створення змінних структурних компонентів уроку нетрадиційних видів рухової діяльності	8			4		4	8			1		7
Всього змістовий модуль 5	30			16		14	30			4		26
Змістовий модуль 6. Імпровізація												
Тема 25. Контактна	8			4		4	8			1		7

імпровізація.											
Тема 26. Схеми контактної імпровізації в структурі уроку	8		4		4	8			1		7
Тема 27. Побудова варіативних композицій різного рівня складності з використанням сучасних традиційних методик та інноваційних технологій.	14		8		6	14			2		12
Всього змістовий модуль 6	30		16		14	30			4		26
Разом модуль 3	60		32		28	60			8		52
Модульний контроль знань диференційований залік											
Всього	180		96		84	120			28		92

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. Зміст самостійної роботи здобувачів вищої освіти у форматі дисципліни «Аеробіка» визначається робочою програмою дисципліни, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача. Під час самостійної роботи здобувачу необхідно керуватися певними принципами:

- самоосвіта – це природна необхідність розвитку свого творчого потенціалу, спроможність активізувати викладацькі здібності, підвищувати інтелектуальний рівень;
- самодисципліна – це здатність охопити велику кількість інформаційного матеріалу;
- самоконтроль – допомагає побачити та засвоїти сутність явища, детально проаналізувати і логічно вирішити творчі завдання різного рівня складності;
- складання індивідуальних тренінгів, відпрацювання комбінаторних поєднань з атрибутами. Індивідуальний тренінг може складатися з вправ на відчуття балансу, розвитку координації, обертових вправ, вправ по удосконаленню м'язового апарату.

Кожний фактор – роботи з відео матеріалами за рекомендацією викладача, його вимогою окремих концертних виступів співаків/інструменталістів, уривків спектаклю в оперному, пантомімо-пластичному та театру оперети.

Робота з літературою і відеоматеріалом використовується переважно в ході самостійних занять, як ефективна форма поліпшення якості навчання.

Політика освітнього компоненту

Після опанування навчальної дисципліни «Аеробіка» здобувачі вищої освіти повинні

ЗНАННЯ

- Основи фізіології та біомеханіки руху, що забезпечують правильне виконання вправ.
- Теоретичні засади аеробних навантажень, їх вплив на серцево-судинну, дихальну та нервову системи.
- Принципи побудови тренувального заняття (розминка, основна частина, заминка).
- Види аеробних програм (класична аеробіка, степ-аеробіка, танцювальна, силова).
- Методи профілактики професійних захворювань музикантів і виконавців.
- Роль фізичної активності у підтриманні сценічної витривалості та психоемоційної рівноваги.
- Розуміння взаємозв'язку між ритмом музики та ритмом рухів.
- Знання про вплив фізичної активності на впевненість, самоконтроль і сценічну стійкість.
- Знання технік релаксації та відновлення після інтенсивних виступів.
- Базові знання про виразність рухів, які підсилюють музичне виконання.
- Знання про правильний режим харчування, відпочинку та фізичної активності для підтримки професійної форми.

ВМІННЯ

- Виконувати базові та комбіновані рухи аеробіки з правильною технікою.
- Самостійно складати прості комплекси вправ для підтримки фізичної форми.
- Контролювати дихання та ритм рухів, що важливо для музично-виконавської діяльності.
- Розвивати координацію, гнучкість і пластику тіла для сценічної мобільності.
- Використовувати аеробні вправи як засіб зняття стресу та підготовки до виступів.
- Працювати у групі, синхронізуючи рухи з іншими учасниками, що сприяє розвитку ансамблевих навичок.
- Сценічна виразність: застосовувати рухи аеробіки для розвитку пластики та артистичності.
- Поєднувати музичний ритм із рухами тіла, що важливо для ансамблевої та сольної роботи.
- Підтримувати стабільний рівень енергії під час тривалих репетицій і концертів.
- Використовувати елементи аеробіки як основу для створення власних рухових етюдів у музично-театральних постановках.
- Працювати у групових тренуваннях, розвиваючи відчуття ансамблю та колективної динаміки.
- Застосовувати вправи для зняття м'язового напруження після гри на інструменті чи співу.

Мати навички soft skills:

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

Практичне значення

- Аеробіка як система вправ для розвитку витривалості, гнучкості, сили та координації.
- Використання ритму музики як основи для рухів, що формує відчуття темпу й синхронності.
- Розвиток пластики тіла, виразності рухів та здатності до тривалих виступів без втрати енергії.
- Використання аеробних вправ для зниження стресу, підвищення концентрації та самоконтролю.
- Аеробіка як частина підготовки музиканта, вокаліста /інструменталіста до сценічної діяльності.
- Групові заняття як тренування ансамблевої взаємодії, емпатії та командного духу.
- Підтримка фізичної форми для інтенсивних репетицій і концертів.
- Формування сценічної витривалості та впевненості.
- Профілактика професійних проблем (напруження м'язів, порушення постави, перевтома).
- Розвиток артистичності та пластики, що підсилює музичне виконання.

Політика щодо контролю навчальних досягнень здобувачів освіти

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;
- диференційований залік.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми контролю знань здобувачів вищої освіти:

- поточний;
- модульний (семестровий);
- контроль самостійної роботи

Система бальних оцінок за темами вивчення змістового модулю оцінюється за шкалою *від 1 до 5 балів*. Кількість балів за роботу за практичним матеріалом, під час виконання самостійної та індивідуальної навчальної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг виконання завдання та демонстрація знань під час опитування;
- виконання завдань самостійної роботи

Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3	
	кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Практичні заняття	7	35	7	35	7	35
Тестування при тематичному оцінюванні	1	5	1	5	1	5
Презентація (творчий показ)	1	5	1	5	1	5
Есе	1	5	1	5	1	5
Фортальне опитування	1	5	1	5	1	5
Поточне опитування	1	5	1	5	1	5
Самостійна робота	4	20	4	20	4	20
Контрольні заходи диференційований залік	1	20	1	20	1	20
Разом		100		100		100

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1)

Поточне оцінювання та самостійна робота			Контрольні заходи	Сума
Змістовий модуль № 1	Змістовий модуль № 2	СР		
Т 1 - 6	Т 7 - 12		диф.зал.	
30	30	20	20	100

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 2)

Поточне оцінювання та самостійна робота			Контрольні заходи	Сума
Змістовий модуль № 3	Змістовий модуль № 4	СР		
Т 13 - 16	Т 17 - 20		диф.зал.	
30	30	20	20	100

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 3)

Поточне оцінювання та самостійна робота			Контрольні заходи	Сума
Змістовий модуль № 5	Змістовий модуль № 6	СР		
Т 21 - 24	Т 25 - 27		диф.зал.	
30	30	20	20	100

T1, T2 – теми

СР самостійна робота

Модуль вважається складеним, якщо здобувач вищої освіти набрав *від 60 до 100 балів*.

Загальний рейтинг з модуля (освітнього компоненту) *не перевищує 100 балів*.

Сума балів, накопичених здобувачем вищої освіти за виконання всіх видів поточних навчальних завдань (робіт) на індивідуальних заняттях та на підсумковому модульному контролі знань, свідчить про ступінь оволодіння ним програмою освітнього компоненту. Протягом вивчення модулю здобувачі вищої освіти можуть набрати від 0 до 100 балів, що переводиться у національну шкалу оцінювання і відповідно у шкалу ECTS. Кількість балів відповідає певному рівню засвоєння освітнього компоненту.

Сума балів (R)	Шкала ECTS	Національна 5-ти бальна шкала	Визначення
90-100	A	5	відмінно
82-89	B	4	дуже добре
74-81	C		добре
64-73	D	3	задовільно
60-63	E		достатньо
35-59	FX	2	незадовільно з можливістю повторного перескладання
0-34	F		незадовільно з обов'язковим повторним вивченням

Політика відвідування.

Відвідування видів навчальних занять (крім консультацій) є обов'язковим для здобувачів вищої освіти, відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу у Комунальному закладі вищої освіти Київської обласної ради «Академія мистецтв імені Павла Чубинського». Присутність здобувачів – це важливий критерій оцінювання результатів навчання, зважаючи на теоретичну і практичну складність освітнього компоненту. У випадку наявності довідки від лікаря призначається відпрацювання занять в інший час за індивідуальною програмою. За умови дистанційного навчання важлива присутність здобувача освіти під час онлайн-зустрічей у Google-Meet in Google Classroom, освітньої платформи Google Workspace for education.

Запізнення на фахові заняття є не припустимими.

Переоцінка завдань можлива протягом тижня після отримання оцінки на основі заяви на ім'я завідувача кафедри у письмовій формі. Після отримання заяви, завідувач кафедри протягом тижня створить

комісію з переоцінки, яка після проведення аналізу роботи здобувача вищої освіти повідомить його про своє рішення.

Перескладання роботи здобувачів вищої освіти можлива протягом тижня після отримання оцінки на основі заяви у письмовій формі.

Рекомендовані джерела інформації

Основна література

1. Бермудес Д.В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс / Навчально-методичний посібник. – Суми, 2016, 216 стор.
2. Васютинська О. Г., Антипова Ж. І. Танцювальна аеробіка в системі занять з фізичного виховання серед студентів. Актуальні питання та перспективи проведення наукових досліджень : матеріали міжнародної студентської наукової конференції. Т. 4. Вінниця, 2020. С.53–55
3. Дудіцька С. П., Зорій Я. Б., Гакман А. В. Впровадження аеробіки у заняттях з фізичного виховання студентської молоді. Науковий часопис Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Вип.5 (125). 2020. С.67–70.

4. Ігнатенко С. О., Холявко С. В. Вплив додаткових занять фітнесом на фізичний розвиток студенток 17–20 років. Теорія і методика професійної освіти. Інноваційна педагогіка. Вип. 17. Т. 1. 2019. С.73–76.
5. Корносенко О. К. Оздоровчий фітнес: теорія і практика : навч.-метод. посіб. / О. К. Корносенко ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава: Сімон, 2020. – 273 с.
6. Кренделєва В. У. Упровадження оздоровчої аеробіки в освітній процес як засобу фізичного та психологічного розвитку здобувачів освіти., Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, Випуск 7 (194) 2025 с.135-138
7. Лапіна Н.В. Вплив занять аеробікою на рівень фізичної підготовленості дівчат 18-20 років., основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту, 2020, с. 37-44
8. Макарова З. Методика викладання сучасних напрямків хореографічного мистецтва. – Київ, КНУК, М, 2017 – 116с
9. Методичні рекомендації до організації та проведення самостійних занять з аеробіки з навчальної дисципліни ВК2.5 теорія і методика викладання аеробіки для здобувачів вищої освіти за першим бакалаврським рівнем. –Одеса, 2021 – 32с
10. Нерушенко Є. Аеробіка. Методичні рекомендації для студентів 1-4 курсів усіх спеціальностей. Запоріжжя: ЗНУ – 41с
11. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2020. –194 с.
12. Савіна С.О. Сучасні фітнес-програми оздоровчої спрямованості: навчальний (посібник / С.О. Савіна. - Харків: ФОП Бровін О.В., 2020. - 194 с.
13. Синиця Т. О. Вплив комплексної програми занять з оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу на рівень фізичного здоров'я жінок першого зрілого віку [Електронний ресурс] / Т. О. Синиця // Спортивна наука України. – Спортивна наука України. – Львів, 2018. – № 6(88). – С. 35–39
14. Синогіна М., Літвінова-Головець О., Царенко К. Щоденник з фітнесу: науково-практичний посібник для студентів вищих навч. закладів. Запоріжжя: ЗНУ. 2016 – 104с
15. Сосіна В.Ю. Хореографія в спорті. – Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вед-во «олімпійська література; 2021. – 280с

16. Пастернацький В.В., Куш М.Ю. Програма розвитку рухових здібностей студенток засобами оздоровчої аеробіки., Теорія і методика професійної освіти, Інноваційна педагогіка, Випуск 11. Т. 2. 2019, с.113-117
17. Теорія і практика викладання танцювальної аеробіки в закладах вищої освіти: методичні рекомендації /упоряд. С.С. Просвірніна, Тодорова В. Місце хореографічної підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах. спорту/Валентина Тедорова /Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2017.- №1/27/. – с. 61-77
18. Шалапа С.В. Теорія і методика викладання спортивного танцю/С.В. Шалапа. - НАКККіМ, 2015. – 396с
19. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 2017. – 217 с.
20. Khrystova T. Diagnostics and monitoring of youth health. Rozwój nowoczesnej edukacji i nauki – stan, problemy, perspektywy. Tom V: Dynamika badań naukowych i edukacyjnych w warunkach pandemii [monografia zbiorowa]. Redakcja naukowa: J. Grzesiak, I. Zymomrya, W. Pnytskyj. Konin – Użhorod –Chersoń: Poswit, 2021. S. 271–279.

Допоміжна

1. Айунц Л.Р. Ритміка. Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. – Житомир; ЖСР, 2008
2. Бойченко Ю. Профілактика травматизму на уроках фізичної культури і перша долікарська допомога. /Фізичне виховання у школі. – 2009, - №4- с 21-24
3. Боляк Н.Л. Історія розвитку оздоровчої аеробіки /Н.Л. Боляк / Теорія і методика фізичного виховання. 2006.№5 с36-38
4. Бубела О.Ю. 700 вправ для формування правильної постанови : навчально-методичний посібник. - Львів.: Українські технології, 2002 – 79с
5. Білокопитов Ж.А. Гімнастика: краса і здоров'я, 1991 – 48с
6. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник для студентів вищих начальних закладів. – К, 2016 – 108с
7. Гордейченко 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 – 56с

8. Дейнеко Караліс. Рух. Дихання, психофізичне тренування – 2-е від, - Київ: Здоров'я, 1988 – 176с
9. Дельсарт Франсуа. Система виразності людини /Пер. з англ. М. Шкаратана. – К: театр-лабораторія Nescntes, 1998,- 28с
10. 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 – 272с
11. Кушнірчук І.І. Танцювальні вправи на уроках фізичної культури студентів / курс ритмічної гімнастики: дис.. канд.. пед. Наук І.А. Михелина, 2012 – 49с.
12. Мухін В. Валеологічні аспекти впливу рухової активності на організм людини. Педагогіка, психологія та мед – біол. Проба фіз виховання і спорту. 2001. №13 – 6-11с
13. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури /частина І/. – Львів: Троян, 1991. – 104с
14. Самоконтроль і самомасаж на заняттях з фізичного виховання: методичні вказівки для студентів спеціального медичного відділення. – Запоріжжя, 2003 – 68с
15. Твердохліб О.Ф. Нетрадиційні види оздоровчої фізичної культури: навч. посібник /Твердохліб О.Ф.- К.: Політехніка, 2005 – 160с
16. Усачов Ю. Особливості формування термінології сучасного фітнесу
17. / Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005 - №1. – 104с

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
3. justlady.ru > articles – 122596 – **aerobike.tancuyut-vse**
4. Відео урок латина аеробіка Сальса – Відео – уроки, майстер - класи і ...
 - a. [tvurok /ru/ video/video-urok...](http://tvurok.ru/video/video-urok...)
5. Уроки джаз – фанку (онлайн відео) video – dance.ru/sovremennie/jazz...
6. Теорія та методика фізичного виховання /Науково-методичний журнал
7. [електронний ресурс] _ Режим доступу до журналу. [http:](http://)
8. / www.tmfv.com.ua/
9. Матеріали сайту «Вумен Вікі» / Скипинг. - Режим доступу:
 - a. <http://woman.wiki.ru/w> Скипинг
10. Веб-сайт Федерації України зі спортивної аеробіки і фітнесу

а. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fusaf.org>.

11. Web Fitness UK: Online Fitness Videos by professional fitness instructors

а. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www/webfitnessuk.co.uk>.