

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
«АКАДЕМІЯ МИСТЕЦТВ ІМЕНІ ПАВЛА ЧУБИНСЬКОГО**



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з навчальної роботи

Сергєенко О.М.

«01» вересня 2025 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«АЕРОБІКА»**

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Галузь знань	В «Культура, мистецтво та гуманітарні науки»
Спеціальність	В5 «Музичне мистецтво»
Освітньо-професійна програма	Музичне мистецтво естради, Звукорежисура, Спів, Інструментальне виконавство (за видами)
Статус дисципліни	вибіркова

Київ 2025

Робоча програма навчальної дисципліни «Аеробіка» для здобувачів вищої освіти; галузі знань В «Культура, мистецтво та гуманітарні науки», спеціальності В5 «Музичне мистецтво», освітньо-професійної програми: Музичне мистецтво естради, Звукорежисура, Спів, Інструментальне виконавство (за видами)

Розробник:

Борисенко Т.В. – викладач-методист, викладач вищої кваліфікаційної категорії, голова ПЦК «Народні хореографія»

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри «Мистецтво співу» Протокол № 1 від 30 серпня 2025р.

Завідувач кафедри  Кочерга А.І.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри «Музичне мистецтво естради» Протокол № 1 від 30 серпня 2025р.

Завідувачка кафедри  Карпенко – Боднарук Ж.Л.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри «Інструментальне виконавство» (за видами) Протокол № 1 від 30 серпня 2025р.

Завідувач кафедри  Ясько О.А.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС – 6	Рік підготовки: I-й, II- й	
Загальна кількість годин:	180	180
Кількість модулів – 3 Змістових модулів – 6	Семестр: II- й, III- й, IV- й	
Тижневих годин Для денної форми навчання: аудиторних – 128 самостійної роботи студента – 112	Лекції:	
	Практичні:	
	96	28
	Лабораторні:	
Вид підсумкового контролю: практичний показ, тестовий контроль	Самостійна робота:	
	74	152

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

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.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Перед умовами вивчення навчальної дисципліни «Аеробіка» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми ОП:

- ОК4 – Англійська мова (за професійним спрямування)
- ОК15 – Спеціальний клас. Сольний спів
- ОК14 – Вокальна та інструментальна музика сучасних композиторів Київщини
- ОК29 – Педагогіка і психологія
- ВБ5 – Культура та етика професійної поведінки
- ВБ11 – Безпека життєдіяльності
- ВБ23 – Фізичне виховання
- ВБ24 – Танець
- ВБ27 – Історія сучасної музики
- ВБ28 – Сучасні музичні стилі
- ВБ4 – Етика та естетика

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до освітніх програм вивчення навчальної дисципліни «Аеробіка» забезпечує досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
Демонструвати принципи та методики аналізу творів музичного мистецтва.	ПРН 3
Відтворювати драматургічну концепцію музичного твору, створювати його художню інтерпретацію. / Відтворювати драматургічну концепцію музичного твору, створювати його художню інтерпретацію та сценарій аудіального відтворення	ПРН 5

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

Очікувані результати навчання з дисципліни	Шифр ПРН
Демонструвати принципи та методики аналізу творів музичного мистецтва.	ПРН 3
Відтворювати драматургічну концепцію музичного твору, створювати його художню інтерпретацію. / Відтворювати драматургічну концепцію музичного твору, створювати його художню інтерпретацію та сценарій аудіального відтворення	ПРН 5

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

Загальні та спеціальні компетентності, що формують ПРН у процесі вивчення освітнього компоненту

Шифр	Назва компетентності	дескриптори НРК				Результати навчання
		Знання Зн1 Концептуальні знання набуті у процесі навчання та професійної діяльності, включаючи певні знання сучасних досягнень Зн2 Критичне осмислення основних теорій, принципів, методів і понять у навчанні та професійній діяльності	Уміння Ум1 Розв'язання складних непередбачуваних завдань і проблем у спеціалізованих сферах професійної діяльності та / або навчання, що передбачає збирання та інтерпретацію інформації (даних), вибір методів інструментальних засобів, застосування інноваційних підходів	Комунікація К1 Донесення до фахівців і нефахівців інформації, ідей, проблем, рішень та власного досвіду в галузі професійної діяльності К2 Здатність ефективно формувати комунікаційну стратегію	Відповідальність і автономія АВ1 Управління комплексними діями або проектами, відповідальність за прийняття рішень у непередбачуваних умовах АВ2 Відповідальність за професійний розвиток окремих осіб та/або груп осіб АВ3 Здатність до подальшого навчання з високим рівнем автономності	
	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, звукорежисури, музичного оформлення та характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.				ПРН 3, ПРН 5
загальні (ЗК)						
ЗК 2	Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.	Зн1, Зн2	Ум1	К1, К2	АВ1, АВ2, АВ3	ПРН 3, ПРН 5
ЗК 7	Здатність бути критичним і самокритичним.	Зн1, Зн2		К1, К2	АВ1, АВ2, АВ3	ПРН 3, ПРН 5
ЗК 8	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	Зн1, Зн2	Ум1	К1, К2	АВ1, АВ2, АВ3	ПРН 3, ПРН 5
ЗК 17	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку	Зн1, Зн2	Ум1	К1, К2	АВ1, АВ2, АВ3	ПРН 3, ПРН 5

	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 (СК)						
СК 1	Здатність демонструвати достатньо високий рівень виконавської майстерності. / Здатність демонструвати достатньо високий рівень творчої майстерності в звукорежисурі.	Зн1, Зн2	Ум1	К1, К2	АВ1, АВ2, АВ3	ПРН 3, ПРН 5
СК 2	Здатність створювати та реалізовувати власні художні концепції у виконавській діяльності. / Здатність створювати та реалізовувати власні художні концепції у виконавській та звукорежисерській діяльності.	Зн1, Зн2	Ум1	К1, К2	АВ1, АВ2, АВ3	ПРН 3, ПРН 5
СК 13	Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків	Зн1, Зн2	Ум1	К1, К2	АВ1, АВ2, АВ3	ПРН 3, ПРН 5

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з освітнього компоненту є:

Поточний контроль - це оцінювання засвоєння здобувачем освіти навчального матеріалу під час проведення аудиторних занять.

Підсумковий (семестровий) контроль – це період підведення підсумків навчальної роботи здобувачів вищої освіти протягом семестру.

Кожний блок змістових модулів має бути обов'язково оцінений. Здобувач вищої освіти повинен позитивно скласти модульний (проміжний) контроль.

Контроль самостійної роботи – дозволяє виявити вміння здобувачів вищої освіти орієнтуватися в інформаційних потоках, працювати з науковими джерелами, підбирати та узагальнювати матеріали, необхідні для вирішення визначеного кола завдань.

Поточний контроль.

Основна мета поточного контролю – забезпечення зворотного зв'язку між викладачами та здобувачами, управління навчальною мотивацією здобувачів вищої освіти. Поточний контроль здійснюється у процесі вивчення освітнього компоненту з метою виявлення ступеня розуміння здобувачем освіти засвоєного навчального матеріалу та вміння застосовувати його у практичній роботі. Інформація, одержана при поточному контролі, використовується викладачем – для коригування методів і засобів навчання. Інформація, одержана при поточному контролі, використовується здобувачем освіти – для планування самостійної роботи. Поточний контроль проводиться з метою діагностики рівня засвоєння матеріалу під час аудиторних занять.

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;
- стандартизовані тести;
- есе, дайджест;
- залік

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

- Форми поточного контролю знань студентів проводяться на кожному занятті з обов'язковим врахуванням результатів виконання завдань самостійної роботи. Вони 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.

- Форми підсумкового(модульного, семестрового) контролю :

Підсумковий модульний контроль проводиться з метою визначення стану успішності здобувачів вищої освіти за період навчання. Підсумковий модульний (семестровий) контроль знань студентів здійснюється через проведення модульної контрольної роботи, що має варіативну форму комп'ютерного тестування та демонстрації завдань практичного курсу.

Модульний контроль – є складовою поточного контролю і здійснюється у формі виконання здобувачем освіти модульного контрольного завдання. Проведення модульного контролю знань є обов'язковим контролем якості засвоєння здобувачем освіти теоретичного матеріалу модуля – проводиться з метою систематизації знань. Кожний такий модуль включає бали за поточну роботу на аудиторних заняттях та виконання самостійної роботи.

Модульний контроль має на меті оцінити рівень цілісного бачення здобувачем освіти проблематики завершеної частини освітнього компоненту, сконцентрованої в навчальному модулі та вміння орієнтуватися в теоретичних і практичних питаннях, які визначають зміст даної частини курсу.

Контроль самостійної роботи – дозволяє виявити вміння здобувачів вищої освіти орієнтуватися в інформаційних потоках, працювати з науковими джерелами, підбирати та узагальнювати матеріали, необхідні для вирішення визначеного кола завдань.

Поточний контроль здійснюється протягом семестру під час проведення аудиторних занять і оцінюється сумою набраних балів. При виставленні балів за поточний контроль оцінці підлягають:

- рівень теоретичних знань;
- рівень знань на семінарських заняттях;
- опрацювання навчального матеріалу з освітнього компоненту, передбачений для самостійного засвоєння;
- індивідуальні завдання

Оцінювання поточної діяльності проводиться на кожному занятті при засвоєнні кожної теми змістовного модуля. За поточну навчальну діяльність здобувачам вищої освіти виставляються бали за всі види діяльності, які в кінці вивчення змістового модуля підсумовуються.

Контроль засвоєння змістового модуля проводиться на останніх практичних заняттях вивчення тем. До контролю модуля допускаються лише ті здобувачі

вищої освіти, які виконали всі види робіт, передбачених навчальною програмою (відпрацьовані пропущені заняття тощо).

Диференційований залік – здобувач вищої освіти вважається допущеним до семестрового диференційованого заліку, якщо він виконав усі види робіт, передбачені навчальним планом, та отримав позитивні оцінки за кожний змістовий модуль. Теоретичний контроль знань під час проведення диференційованого заліку може проводитись у вигляді відповідей на питання білетів та додаткових питань з тем відповідного модуля, а також усного вибіркового опитування з питань тем самостійної роботи.

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

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 оцінювання	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

Критерії оцінювання творчого показу, практичної роботи

Бал	Критерії оцінювання
5	<ul style="list-style-type: none"> - Чітке виконання рухів, правильна техніка. - Висока координація та ритмічність. - Творчий підхід: оригінальність комбінацій, використання музики. - Виразність, артистичність, енергійність. - Відсутність помилок, впевнене виконання.
4	<ul style="list-style-type: none"> - Загалом правильна техніка, незначні помилки. - Рухи узгоджені з музикою, але є дрібні неточності. - Є елементи творчості, але менш виразні. - Виконання енергійне, проте не завжди стабільне.
3	<ul style="list-style-type: none"> - Техніка виконання частково правильна, помітні недоліки. - Ритм і координація порушуються. - Творчий компонент слабкий, рухи стандартні. - Артистичність і виразність низькі.
2	<ul style="list-style-type: none"> - Значні помилки у техніці. - Рухи не відповідають музичному ритму. - Відсутність творчого підходу. - Виконання мляве, без енергії.
1	<ul style="list-style-type: none"> - Виконання практично відсутнє або хаотичне. - Техніка та ритм не дотримані. - Немає творчості та артистичності. - Робота не відповідає вимогам завдання.

Критерії оцінювання тестового завдання:

«відмінно» – здобувач вищої освіти вирішив 95-100 % із запропонованого

набору тестових завдань;

«добре» – здобувач вищої освіти вирішив 80-94 % із запропонованого набору тестових завдань;

«задовільно» – здобувач вищої освіти вирішив 60-79 % із запропонованого набору тестових завдань;

«незадовільно» – здобувач вищої освіти вирішив менше, чим 60 % із запропонованого набору тестових завдань.

Критерії оцінювання усного опитування здобувачів (фронтальне, поточне опитування)

Бал	Критерії оцінювання
5	<ul style="list-style-type: none">- Повні, точні й логічні відповіді.- Демонструє глибоке розуміння теоретичних основ аеробіки (техніка, термінологія, методика).- Вміє пояснити практичні аспекти та зв'язати їх із теорією.- Відповідає впевнено, послідовно, без пауз і сумнівів.
4	<ul style="list-style-type: none">- Відповіді загалом правильні, але є дрібні неточності.- Знання матеріалу достатні для практичного застосування.- Логіка викладу зрозуміла, проте не завжди повна.- Відповідає впевнено, але іноді вагається.
3	<ul style="list-style-type: none">- Відповіді частково правильні, але неповні.- Є суттєві прогалини у знаннях.- Виклад непослідовний, поверховий.- Відчувається невпевненість у поясненнях.
2	<ul style="list-style-type: none">- Відповіді здебільшого неправильні або дуже поверхові.- Не розрізняє базові поняття та терміни.- Не може пояснити практичні аспекти.- Виклад хаотичний, без логіки.
1	<ul style="list-style-type: none">- Відсутність знань із теми.- Відповіді неправильні або відсутні.- Не володіє термінологією.- Не здатен пояснити навіть базові елементи.

Критерії оцінювання есе

Бал	Критерії
5	<ul style="list-style-type: none">- Повне розкриття теми, глибина аналізу.- Логічна структура, чіткий вступ, основна частина, висновки.- Аргументованість, використання прикладів, термінології.- Стилiстична грамотність, відсутність мовних помилок.- Оригінальність та самостійність викладу.
4	<ul style="list-style-type: none">- Тема розкрита, але є дрібні неточності.- Структура зрозуміла, проте не завжди послідовна.- Аргументи достатні, але менш переконливі.- Мовні помилки незначні.- Є елементи самостійності.
3	<ul style="list-style-type: none">- Тема розкрита частково.- Структура непослідовна, відсутні окремі елементи.- Аргументи поверхові, приклади слабкі.- Помітні мовні помилки.

	- Виклад стандартний, без творчості.
2	- Тема майже не розкрита. - Структура хаотична. - Аргументи відсутні або неправильні. - Багато мовних помилок. - Відсутність самостійності.
1	- Відповідь не відповідає темі. - Структура відсутня. - Аргументи та приклади відсутні. - Суцільні мовні помилки. - Робота не має навчальної цінності.

Критерії оцінювання самостійної роботи

Бал	Критерії
5	- Завдання виконано повністю, у відповідності до вимог. - Матеріал глибоко опрацьований, використано додаткові джерела. - Відповіді логічні, аргументовані, структуровані. - Є елементи творчості, самостійних висновків. - Оформлення акуратне, без помилок.
4	- Завдання виконано майже повністю, незначні недоліки. - Матеріал опрацьований, але без глибокого аналізу. - Відповіді логічні, проте менш аргументовані. - Є окремі елементи самостійності. - Оформлення правильне, але є дрібні помилки.
3	- Завдання виконано частково. - Матеріал опрацьований поверхово. - Відповіді неповні, слабка аргументація. - Творчий компонент відсутній. - Оформлення має помітні недоліки.
2	- Завдання виконано менш ніж наполовину. - Матеріал не опрацьований, знання фрагментарні. - Відповіді хаотичні, нелогічні. - Відсутність самостійності. - Оформлення не відповідає вимогам.
1	- Завдання практично не виконано. - Матеріал не засвоєний. - Відповіді відсутні або неправильні. - Робота не має навчальної цінності.

Критерії оцінювання підсумкового семестрового контролю диференційований залік

Основні блоки оцінювання

- Теоретичні знання (30%) – термінологія, методика, правила безпеки.
- Практичні навички (40%) – техніка, ритмічність, координація, витривалість.

- Творчість та артистичність (20%) – оригінальність комбінацій, виразність, енергійність.
- Усне опитування (10%) – логіка, аргументованість, самостійність відповіді.

Бали	Критерії оцінювання
15 – 20	<ul style="list-style-type: none"> - Повне засвоєння теорії та практики. - Техніка виконання вправ без помилок. - Висока ритмічність, координація, витривалість. - Творчий підхід, артистичність, оригінальні комбінації. - Усні відповіді повні, аргументовані, логічні.
12 – 14	<ul style="list-style-type: none"> - Теоретичні знання правильні, але є дрібні неточності. - Практичне виконання вправ майже без помилок. - Ритм і координація дотримані. - Є творчі елементи, але менш виразні. - Усні відповіді достатньо глибокі.
8 – 11	<ul style="list-style-type: none"> - Теоретичні знання достатні, але поверхові. - Практичне виконання вправ із незначними недоліками. - Ритм і координація загалом збережені. - Творчий компонент слабкий. - Усні відповіді правильні, але неповні.
5 – 7	<ul style="list-style-type: none"> - Теоретичні знання частково неповні. - Практичне виконання вправ із помітними помилками. - Ритм і координація порушуються. - Артистичність низька. - Усні відповіді непослідовні.
2 – 4	<ul style="list-style-type: none"> - Теоретичні знання поверхові, з прогалинами. - Практичне виконання вправ слабе. - Ритм і координація часто порушуються. - Відсутність творчого підходу. - Усні відповіді хаотичні.
1	<ul style="list-style-type: none"> - Теоретичні знання відсутні. - Практичне виконання вправ неправильне або відсутнє. - Немає ритму, координації, творчості. - Усні відповіді відсутні або неправильні. - Робота не має навчальної цінності.

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

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.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1 Зміст навчальної дисципліни

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1. Методика розвитку фізичних здібностей студентів закладів вищої освіти засобами аеробіки.

Тема 1. Особливості проведення уроку за методикою нових напрямків аеробіки.

Структура занять аеробікою за традиційною формою містить основні три частини – підготовчу, основну і заключну. Спрямованість кожної частини має

відповідні функції підготовки і розвитку. Підготовча – спрямована на розвиток опорно-рухового апарату і розвитку функцій системи організму до навантажень, що має підрозділ на загальну і спеціальну. Загальна – це виконання вправ для великої групи м'язів і суглобів з метою забезпечення еластичності зв'язок. Тут, за звичай використовують вправи з достатньо простою координаційною складовою, з невеликою амплітудою виконання. Завершена фаза підготовчої частини – stretching, функція якого сприяти запобіганню травматизму. Мета основної частини – мобілізація метаболічних процесів організму, які сприяють підвищенню функціональних резервів серцевої системи і досягнення оздоровчого ефекту. Поруч з цим, вирішуються завдання з удосконаленням фізичної підготовки – розвиток витривалості, силових здібностей, відчуття ритму, координації танцю. Схема комплексного заняття – аеробна робота та партер з метою покращення силових можливостей. Сучасний розвиток фітнес-індустрії пропонує різну кількість занять силового спрямування, що є доступним для всіх. Як наслідок – кількість комплексних занять знижується, тому основна частина занять аеробікою передбачає виконання вправ, які відповідають специфічним засобом образного виду аеробіки. Важливо – підтримувати цільовий діапазон інтенсивності вправ впродовж тривалого періоду. В структурі основної частини доречним буде застосовувати варіативні форми різних видів аеробної хореографії, їх інтеграційні форми поєднання більш складні засоби їх трансформації і прогресії. Популярним є – метод структурної хореографії: тобто зміст заняття попередньо ретельно планується і далі вивчається та метод «фрістайл» - метод імпровізації, де музика є доміантною. Найчастіше викладач застосовує метод структурної хореографії, який має різновиди:

- метод хореографії класу, що передбачає планування уроку у повній відповідності музичного супроводу. Рухи добираються до теми музичної основи, а закінчення теми є сигналом переходу до нового руху або фрагменту заняття. Комплекси можуть містити різні танцювальні стилі;
- метод блоків найпопулярніший метод побудови хореографії, що орієнтований на виконання серії рухів на вісімку, а чотири вісімки – це блок. Засвоєння одного блоку і перехід до іншого, поєднуючи ці блоки у зв'язки;
- метод бейс – хореографії – вивчення блоків, які складаються з найпростіших базових рухів з подальшою модифікацією через ускладнення координації рухів. Тривалість блоку завжди стала. Стрибки використовуються з різною формою складності. В процесі викладання курсу уроку удосконалюється. Визначають три рівні складності – без

переміщень «ланцюжок», поєднання декількох «ланцюжків», композиції з переміщенням.

Тема 2. Використання традиційних та авторських методик на уроках аеробіки в процесі навчання

Ряд авторів, що вивчили вплив різних методик аеробіки, враховуючи вид на організм І. Мисляк, Н. Криворучко – розглядали вплив черлідінгу на фізичний розвиток студентів. Компонент поєднання черлідінгу з базовими кроками, стрибковими елементами Н. Єгорова, О. Андріянова – впровадження авторської програми з фітнесу танцювальної гімнастичної спрямованості. Основні засоби – базова аеробіка. Гімнастична спрямованість – введення вправ акробатики і художньої гімнастики.

Ж. Кузіна, Є. Єрмаков, Т. Базилюк, Е. Волошина – впровадження інноваційних технологій аква-фітнесу ігрової спрямованості зі застосуванням технічних пристроїв.

Г. Толчева – оздоровча система – хатха-йоги. А. Романчук, О. Сумко – удосконалення оздоровчої системи хатха-йоги. Найбільш характерні елементи «асані» - вправи, які впливають на фізіологічні процеси; «праналлі» - дихальні вправи; «шавасана-асуну» - розслаблення. Функції поліпшення дієвості організму. А.Скідана, С. Севдалева, Е. Врублевський – виявили активність використання шейпінг- систем. В. Кулікова – використання аеробіки і шейпінгу; Є.Мухін – з метою зміцнення позитивного ставлення до занять. А. Харченко – вплив занять оздоровчим фітнесом на розвиток якостей студентів. Г. Павленко – удосконалення методики навчання оздоровчої гімнастики. Т. Бесорат, О. Герасімо – використання крос фіт – високо інтенсивні фізичні навантаження, спрямовані на розвиток судинної системи. І. Каміна – вивчення підвищення ефективності занять і мотиваційного відношення студентів до занять тощо.

Тема 3. Спрямованість і значення занять аеробікою. Вимоги навчальної дисципліни.

Велика популярність аеробіки – це різнобічний вплив таких занять на організм в цілому. Для творчої особистості – заняття аеробікою танцювального характеру створює всі необхідні передумови для активізації найбільш важливих фізіологічних систем організму (дихальна, серцево-судинна). Дослідження стверджують про високий рівень функціонування цих систем. Причина – складно-координаційні вправи, їх виконання у «циклічному» режимі під музичний супровід, примноженням музичних акцентів у хвилину. Музика – стимулятор, нівелює відчуття втоми і гарантує безпеку передозування

фізичного навантаження. Спрямованість занять аеробікою для даної професійної діяльності – рекреативний і кондиційна – профілактичний напрям.

Рекреативний напрям – рухова (фізична рекреація), що означає відновлення фізичного та психоемоційного стану через активний процес організації розваг, активного дозвілля з використанням засобів фізичної культури.

Кондиційно-профілактичний напрям – заняття спрямовані на підтримання та розвиток оптимального рівня розвитку фізичних якостей і зовнішнього вигляду, покращення здоров'я «здорової особистості», загальну профілактику про загальних і вікових захворювань.

Можливість використання аеробіки в кондиційно-профілактичному напрямку - засіб адаптивного характеру. Існує чітко сформована система спрямування занять аеробікою, що визначається відповідним класифікатором і цільовим завданням, використанням музичного матеріалу, організаційно-методичною формою занять і заходів, за пріоритетним використанням засобів фізичної діяльності, за ступенем інтенсивності навантаження, за функціональною складовою, за анатомічними ознаками, за віковою складовою, за місцем проведення занять, за статевою ознакою, за кількісним складом, за біомеханічною ознакою, за технічним забезпеченням тощо. Найбільш оптимальний комплекс – комбінована аеробіка, що містить всі види вправ в їх оптимальному співвідношенні, є дієвою.

М.М. Булатов, Ю.А. Усачов – розподіл і спрямування: необхідний акцент на розвиток аеробної витривалості, силової витривалості і сили м'язів, формування гармонійної фігури, координації : С. Синиця, Л. Шестерова – спрямування і класифікація корегуються на плинність процесу, доповнення новими технологічними складовими, але з чітким збереженням стійкої моделі спрямувань.

Вимоги до відповідної форми для занять аеробікою. Зачіска. Правила поведінки на уроці і після нього. Ознайомлення з відповідною інструкцією до заняття. Його планом і головним завданням. Спрямованість. Відповідна форма заняття. Правила безпеки. Інструкції для уникнення травматизму, його профілактика і перша долікарська допомога. Принципи виникнення травматизму: внутрішні чинники (стан стомленості, недостатня підготовленість до виконання фізичних навантажень (перерви в заняттях, хвороба), погіршення захисних реакцій і зниження уваги, порушення правил роботи з інвентарем, обладнанням. Вплив зовнішніх чинників; недоліки в організації уроку та методиці проведення (відсутність диференційованого підходу, недотримання правил послідовності, ризике підвищення навантаження, неповноцінна розминка або взагалі її відсутність, недотримання гігієнічних норм,

лікарського контролю. Важливий чинник на уроці аеробіки – дозування фізичного навантаження. Дотримання основних критеріїв його формування, використання різних способів контролю і його регулювання. Фізичне навантаження – це дія фізичних вправ на організм. Величина фізичного навантаження – це міра дії фізичних вправ, яка визначається кількістю та якістю фізичних вправ, реакцією організму на виконання вправ. Поняття «обсяг навчання» - це сумарна дія фізичних вправ на організм людини. Інтенсивність фізичного навантаження – це кількість виконаної роботи за одиницю часу, або кількість виконаних комбінацій. Обов'язковий фактор дотримання правил безпеки. Перелік необхідних правил та необхідність їх дотримання з метою уникнення травматизму. Практичний спосіб контролю навантаження за зовнішніми ознаками стомлення : незначне стомлення, середнього ступеня, перевтома. Контроль-метод пульсаметрії. Дотримання відповідності темпів. Перелік факторів, що забезпечують безпеку на уроках.

Тема 4. Зміст і структура побудови уроку. Його варіативні можливості. Орієнтація на професійну діяльність

У процесі побудови різноформатних занять викладач завжди проектує елементи змісту уроку. Основний принцип для здійснення проектування – біологічні закономірності функціонування організму, його працездатність тобто Логіка розгортання навчального процесу, який зумовлюється біологічною працездатністю. Чотири зони працездатності: зона передстартового стану, зона опрацювання, зона відносної стабілізації і зона тимчасової втрати працездатності. Наявність цих зон і зумовлює відповідну логіку процесу навчання. Згідно з цією логікою урок умовно розподіляють на три частини: підготовчу – припадає на перші дві зони, основну – відповідає фазі вирішення передбачених основних завдань; заключну – забезпечити перехід до наступних дій після уроку. Умова результативності - обов'язкова цілісність, логічність і послідовність, переходи від частин непомітні. 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; контроль-оцінюючі дії – організація самоконтролю і самооцінки, виявлення і усунення помилок, обговорення питань, регулювання емоційних проявів. Зміст – спроектований і реальний.

Підготовча частина – warm up (розігрів) – види. Ускладнення розігріву. Використання відповідних прийомів. Розігрів партерного характеру. Комплексне поєднання форм розігріву. Варіативна можливість його побудови.

Можливість використання – вправи ритмічної гімнастики, кроки, танцювальні елементи, різноманітні стрибкові вправи, вправи на гнучкість.

Основна частина (aerobic +/- floor work) – вправи для всіх частин тіла, усіх м'язових груп, вправи із різних вихідних положень з предметами та без них. Спрямування підвищення функціональних можливостей різних систем організму (дихальної, м'язової, серцево-судинної), підвищення витрати енергії. Flat back, Flat top – ускладнені прийоми (за необхідністю). Можливі варіанти зміни напрямку руху. Згортання корпусу. Використання елементів на укріплення м'язової риторики, hunk. Використання танцювальних форм, комплексних вправ. Partnering – як складова частина уроку. Stretching – форми та види. Контактна форма розтягування Перехід на jumping cross. 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.

Тема 5. Музичне оформлення уроку аеробіки з різним форматом побудови і функціонування.

Особливість проведення уроку – його музичне оформлення. Акцент – мелодійність. Мелодія – чергування звуків у визначеному співвідношенні за висотою і мають визначений темп і ритм. Мелодія – фактор, який допомагає запам'ятовувати музику, що полегшує запам'ятовування і виконання вправи. Надає – можливість студентам повторити вправу без музики, зберігаючи темп, ритм і навіть динаміку, швидко відновити на основі умовно-рефлекторних зв'язків між музикою та рухом, послідовність вправ у поєднанні. Мелодія – визначає характер руху, форму та відповідну послідовність їх виконання. Її закони. Неоднаковість мелодійної лінії – наростання або спадання. 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), починається і закінчується разом з нею. Перспективні можливості для підвищення ефективності рухової діяльності – здатність музики стимулювати та регулювати ритміку рухів. Підвищена впевненість у своїх діях – гармонійне поєднання ритму особистих рухів та музики. Особливість впливу – поєднання

ритмічно звукових коливань з відчуттям руху. Музична мелодія – виникнення слухо-моторної 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. Мобілізує. Функціональна. Структурно-сюжетна, відновлювальна музична основа. Використання в різноформатних побудовах, діапазон функціонування цілої структури або окремого елементу.

Тема 6. Контроль та самоконтроль на уроках аеробіки.

Головною вимогою до викладача курсу «Аеробіка» є – методологічно вірно формувати комплекси різного характеру спрямування для отримання результативного ефекту від занять, що підпорядковане вмінню добирати навантаження для кожного з них, професійно викладати матеріал. Друга вимога, не менш важлива – це чітко вести контроль за впливом фізичного навантаження, вміти вчасно реагувати на виникнення дискомфорту під час виконання вправ студентом, швидко нейтралізувати проблему та навчати своїх студентів правилам самоконтролю. Перший сигнал про отримане навантаження – почервоніння та потовиділення, другий – задишка та біло-червоні плями на обличчі, саме він вже сигналізує про виникнення проблеми. Порушення координації рухів, збліднення – катастрофічні сигнали, що посиляє організм. Обов'язкове правило для отримання результату – контроль.

Пам'ятка – при появі другого фактору, викладач терміново пропонує студенту перейти на ходу. Для впевненості та збереженні основних правил безпеки рекомендується робити заміри тиску перед початком, після розминки, в середині уроку, після стрибків та після відновлення, а також наприкінці заняття. Ідеальна картина – тиск перед початком і наприкінці заняття співпадають. Правило номер два – студенти проінструктовані викладачем з ознаками втоми. У разі відчуття симптомів – голово кружіння, сухість у роті, потемніння в очах, головна біль або пульсуючий біль у скронях – терміново перехід на крок, після хвилини у випадку зберігання симптомів повідомити викладача. Студенти повинні усвідомлювати – фізичне навантаження при поганому самопочутті неможливо. За американською системою контроль навантаження відбувається за принципом – можливість промовляти фрази під час аеробного класу свідчить про адекватне навантаження на організм. А якщо ні – сигнал для зменшення навантаження. Рекомендовано – використовувати деякі слогани, які студенти вигукують разом під час заняття з метою потрібної

функції: спостереження за обсягом навантаження дихальної системи, підйом емоційного фону уроку.

Змістовий модуль 2. Основні поняття засобів та принципів аеробіки. Вимоги навчальної дисципліни. Організація уроку з орієнтуванням на професійну діяльність.

Тема 7. Принципи професійного тренування.

- Систематичність;
- поступовість та послідовна зміна навантаження;
- рівень навантаження відповідає рівню підготовки та фізичних даних студентів;
- доступність для всіх;
- перехід до ускладнення за умови попереднього матеріалу;
- індивідуальний підхід; постійний візуальний контроль;
- високий емоційний фон;
- дотримання правил техніки безпеки.

Тема 8. Показники ефективності програмного курсу «Аеробіка»

Ознаки, які визначають ефективність програмного курсу «Аеробіка» :

- привабливість програми для всіх студентів;
- програмний курс повинен відображати спрямованість на специфіку професійної діяльності здобувача освіти;
- програма повинна бути захоплюючою, ефективною з точки зору впливу організм та відповідати потребам студента;
- варіативний компонент програмного курсу;
- диференційований підхід;
- показник відвідування занять стабільно високий.

Тема 9. Рухи з орієнтації в просторі.

Положення корпусу. Хода під музику з постановкою корпусу, зі зміною темпу і ритму. Танцювальні кроки (з носка, п'ятки, попеременно). 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.

Тема 10. Рухи на виправлення осанки, розвиток пластики рук і зняття напруги ніг.

Різні види ходи (з носка, на пів пальцях, з поворотом колом, пружинним кроком), розмахуючи руками (кісті в кулак, пальці нарізно і інші). Сполучання ходьби 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 11. Загально - розвиваючі вправи в положенні стоячи.

Вправи для рук та плечового поясу :

- піднімання і опускання рук вперед, вверх, 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;
- випаді 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 12. 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.

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

Stretching – система спеціально фіксованих положень частин тіла, застосовується з метою покращення еластичності м'язів і розвитку рухливості в суглобах. Завжди є закінченням основної частини уроку (аеробної або силової). Якість самостійного заняття. Функції. Профілактика як результат – комфорт м'язового контролю, гнучкості та діапазону рухів. Комфорт м'язового тону. Розподіл на види. Розтягування біля опори, за рахунок власного тіла. Контактна форма розтягування. Варіанти комплексів.

Тема 14. 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, rick kick – підскоки
 - 1 - невеликий стрибок на праву ногу, ліва зігнута назад
 - 2 - підскок на правій нозі з «kick» вліво вперед донизу.
- Basic Step – базовий крок
 - 1 - крок правою вперед
 - 2 - приставити ліву
 - 3 - крок правою назад
 - 4 - приставити ліву.
- Jumping Jack, Hamprmann – 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.

- Double Step Touch – два приставних кроки.
- Push Touch, Toe Tap –
 - 1 – одна нога без переносу тіла виставляється в будь-якому напрямі, носок торкається підлогу – «теп» (Tap – легкий стук)
 - 2 – повертається нога в вихідне положення.
- Side to Side, Plié Touch, Side Tip – різновидність ходи 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» .

- Open step – відкритий крок.
- Curl, Hopscotch, Leg Curl – 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
- 3 – розгинаючи, поставити ногу на носок в сторону

Потім повторити рух потрібну кількість разів.

- V-step – хода в стійку 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 – перехресний корок на місці
 - 1 – крок правою вперед

- 2 – перехресний крок лівою попереду правої
- 3 – крок правою назад
- 4 – крок лівою назад.
- Curl, Hopscotch, Humstring Leg Curl – 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
- 3 – розгинаючи, поставити ногу на носок в сторону.

Потім повторити рух потрібну кількість разів.

- Heel touch, Heel dig – виставлення ноги на п'ятку.
- Mambo – кроки з посуванням
 - 1 – крок лівою вперед
 - 2 – перевести вагу тіла на праву
 - 3-4 – те ж назад

В залежності від стилю виконуються похитування стегнами.

- Pivot turn – 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
 - i – 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
 - i – крок лівою,
 - 2 – крок правою.

Варіанти зв'язок базової аеробіки (32 такти)

- | | |
|-----------------------|-------------------------------------|
| № 1 | № 2 |
| 1. 1 – 8 – step touch | 1. 1 – 8 – toe touch (поперемінний) |

2. 1 – 4 – grape wine
5 – 8 – led curl
3. 1 – 4 – chasse
5 – 8 – V- step turn
4. 1 – 4 – open step
5 – 8 – pivot turn

2. 1 – 4 – chasse
5 – 8 – V-step turn
3. 1 – 4 – grape wine
5 – 8 – pivot turn
4. 1 – 4 – leg curl
5 – 8 – cross

№ 3

1. 1 – 4 – heel вперед (схрещений)
5 – 8 – pivot turn
2. 1 – 4 – step line
5 – 8 – cross
3. 1 – 4 – grape wine
5 – 8 – V-step
4. 1 – 8 – knee up (поперемінний)

№ 4

1. 1 – 4 – 2 step touch
5 – 8 – cross
2. 1 – 4 – 3 walking hell
5 – 6 – walking back
7 – 8 – pivot turn
3. 1 – 4 – chasse
5 – 8 – 2 leg curl
4. 1 – 4 – 2 open step
5 – 8 – leg curl turn

№ 5

1. 1 – 4 – 2 toe touch
5 – 6 – V-step
7 – 8 – pendulun
2. 1 – 4 – chasse
5 – 8 – 2 squat

3. 1 – 8 – knee up
4. 1 – 4 – grape wine
5 – 8 – pivot turn

Робочою програмою передбачено логічне та послідовне ускладнення варіативних схем зв'язок базової аеробіки. З метою активного розвитку рухової діяльності, розвитку дихальної системи вокаліста, розвитку м'язової пам'яті рекомендовано варіативні схеми базових кроків чергувати в структурі уроку кожні 2 тижні та відповідно до форми і спрямування заняття на результат під час вивчення й опанування програмного курсу видозмінювати, відпрацьовувати. Схеми поєднань можуть бути різної тривалості.

Тема 15. Терміни рухів рук. Змінні форми роботи рук.

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

- *Walking arms* – звичайні рухи рук під час ходи.
- *Clap hands* – оплески перед тілом на висоті грудей.

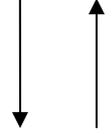
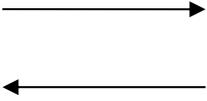
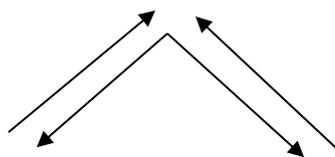
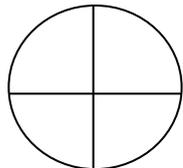
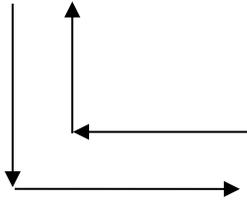
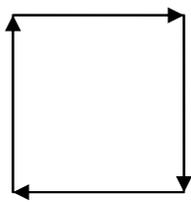
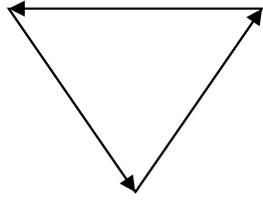
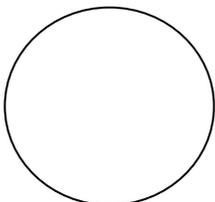
- *Biceps curl* – згинання рук (робить біцепс). При згинанні кисті повертаються долонею до плеча. Можна виконувати оберти передпліччям.
- *Triceps curl* – згинання рук (робить трицепс). В вихідному положенні руки відведені назад-донизу і зігнуті в ліктях. Розгинання та згинання рук.
- *Triceps kick back* – 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.
- *Front laterals* – піднімання рук вперед.
- *Side laterals* – піднімання рук в сторони
- *Chest press* – «давяти груди» - з вихідного положення руки до плечей, кисті спереду, лікті донизу. Трохи розігнути і знову зігнути руки (акцентовано, з зусиллям). Можуть бути виконані і інші варіанти руху:
 - 1) при на пів розгинанні рук, підняти лікті в сторони, потім повернути в вихідне положення;
 - 2) на пів розгинанні рук, відвести кисті в сторони, потім повернути в вихідне положення.
- *Rolling arms* – з вихідного положення руки перехресно вперед-донизу розвести в сторони-донизу і повернути в вихідне положення. В цій справі можна змінити амплітуду і напрямлення розгинання рук, а також положення кисті.

- *Shoulder pull* – «тягнути до плечей» - з вихідного положення руки вперед (напівзігнуті), кість в кулак, зігнути руки до плечей, спереду, лікті сторони. Повернути в вихідне положення.
- *Swinging arms* – «маятник» - по черзі згинання та розгинання рук круговими рухами перед тілом.
- *Overhead press* – «давяти 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.
- *Criss cross* – «перехрещення» - 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.
- *Chest press* – «давяти грудну клітину» - схрещення зігнутих рук на рівні плечей або вище.
- *Puncind arms* – «товчки, удари руками» - в вихідному положенні руки на пояс. По черзі удари руками вперед-донизу (нагадують удари боксера), кісті в кулак.
- *Diagonal Punch* – «діагональний удар» - в вихідному положенні руки (напівзігнуті) попереду на рівні грудей. З поворотом тулуба руки перехресно вперед або вперед-вгору.
- *Deltoid arms* – «на дельтовидні м'язи» - в вихідному положенні руки знизу на півзігнуті і напружені, кісті в кулак: підняти руки і розвести до сторін і повернутися в вихідне положення.
- *Semicircle arm* – «півкруг» рукою перед тілом. Наприклад – з положення права рука в сторону, дугою донизу руку наліво. Те ж в зворотному напрямі.
- *Pendulum arm* – «маятник руками» - з вихідного положення обидві руки вліво (права півзігнута), дуго. Донизу, руки вправо.

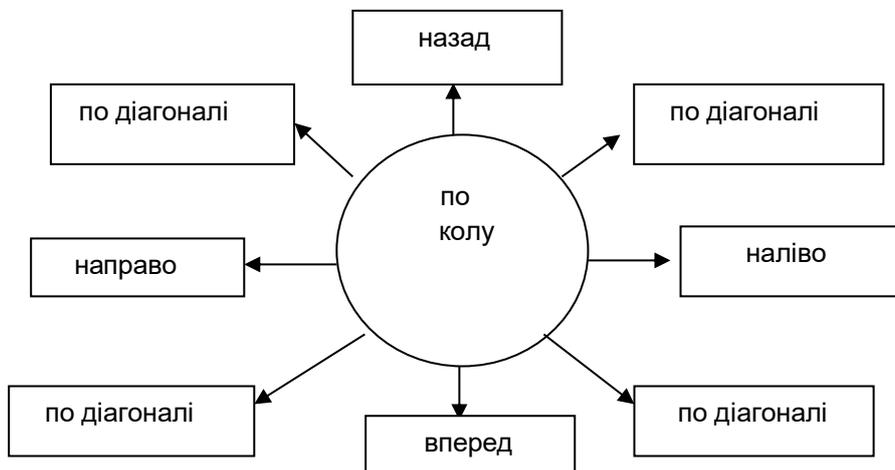
Руки під час аеробного руху можуть комбінуватися з ускладненням координаційних прийомів, більш складною схемою крокування. Під час опанування даного курсу носити варіативний характер. Ускладнення можуть відбуватися за рахунок зміни темпового і ритмічного відтворення музичного матеріалу. Ці ускладнення викладач вводить в структуру уроку поступово, орієнтуючись на дані студентів.

Тема 16. Основні види переміщень в аеробіці. Змінні варіанти

графіки та напрямку руху.

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

Основні переміщення в вигляді однієї схеми



Змістовий модуль 4. Компоненти хореографії в аеробному русі. Види, можливості, варіативно-структурні побудови і поєднання танцювальної аеробіки.

Тема 17. Стрибкові вправи та варіанти ускладнення.

В загальній, змінній схеми уроку використовується з метою розвитку та стабілізації дихальної системи, підвищення рухової діяльності. Система стрибків ускладнюється різними силовими вправами, спрямованими на розвиток витривалості організму під час збільшення навантаження.

Тема 18. Роль і значення танцювальної аеробіки в процесі формування виконавської майстерності вокаліста.

Танцювальна аеробіка – азбука аеробіки. Найпопулярніший вид аеробного руху, це синтез загально розвиваючих гімнастичних вправ, різновидів бігу, стрибків і підскоків, виконаних під музику. Значну роль у танцювальній аеробіці приділяється її аеробній частині, основу яких складають базові кроки. Неодмінною ознакою танцювальної аеробіки є використання відповідної музики і стилістична цілісність заняття. Видів танцювальної аеробіки дуже багато. Кожний з них заснований на базі певного хореографічного напрямку від народного та різновидів сучасного. Тому в даному програмному курсі пропонується для здобутків вищої освіти освітньо-професійної програми «Спів» застосовувати в процесі опанування матеріалу дисципліни більш різноманітні види танцювальної аеробіки. Заняття з танцювальної аеробіки спрямовані на розвиток виконавської майстерності здобувача даного освітнього профілю, вміння демонструвати варіативні схеми різних методик щодо удосконалення гармонічного вивченого руху на сцені, вміння створювати танцювальні інтерпретації, що відповідають драматургічній концепції музичного супроводу.

Тема 19. Різновидність основних кроків танцювальної аеробіки.

Вивчення основних кроків танцювальної аеробіки:

- Slide – крок в будь якому напрямку, виконуючий ковзним рухом стопи по підлозі.
- Stradl – хода: ноги нарізно – ноги разом.
- Pone – по черзі кроки вперед і назад (частіше використовуються на стрибках)
 - 1 – крок правою вперед, згинаючи позаду ліву
 - і - крок лівою назад, згинаючи праву попереду.
- Pivers – різнойменний поворот на 180°, 360°.

- Pendulum – стрибок зі зміною положення ніг («маятник»)
 - 1 – стрибок на одну, друга в сторону до низу
 - 2 - стрибок на дві ноги
 - 3-4 – повтор в другу сторону.
- Squat – на пів присідання ноги разом або нарізно.
- Touch-step – зворотній приставний крок.
 - 1 – торкнутися носком полу поруч з опорною ногою
 - 2 – з тієї ж ноги крок в сторону в стійку ноги нарізно.
- Push touch
 - 1 – виставлення ноги на носок (без переносу тіла)
 - 2 – вихідне положення.
- Two step – перемінний крок.
- Polka –полька.
- Scottisch – сполучення кроків з підскоком на одній нозі
 - 1-2-3 – три кроки вперед (права, ліва, права)
 - 4 – підскок на правій нозі, ліва зігнута попереду.
 Рух можна виконувати на кроках назад.
- Twist jump – стрибки зі скручуванням стегон
- Grape Wine – перехрещений крок в сторону.
- Scissors – «ножиці», «лижі» - зміна положення ніг стрибком.
- Leg Back – мах прямою ногою назад.
- Leg Side – мах прямою ногою в сторону.

Тема 20. Різні стилі танцювальної аеробіки. Їх характеристика.

- **Джаз - аеробіка** – даний вид аеробіки виходить з джазового танцю, який склався , як вид професійного танцювального мистецтва к початку ХХ ст.. в США в наслідку взаємодії африканської і європейської музикальних культур. Характерними рисами джазу є темброва своєрідність, поліритмія, колективна імпровізованість. Направлення джаз-аеробіки виникло ще в 90-ті роки ХХ ст.. , але елементи джазу вже багато років використовувалися в оздоровчій і ритмічній гімнастиці. Заняття джазовою аеробікою називаються Jazzersis (джаззерсайс). На основі джаз-аеробіки сформувалися нові різновидності танцювальної аеробіки: фанк - аеробіка, хіп-хоп – аеробіка (стріт-аеробіка).
- **Фанк - аеробіка** – являє собою послідовне та неперервне виконання різних танцювальних рухів помірної інтенсивності. Цей вид танцювальної аеробіки включає в себе елементи різних танцювальних культур: джазу, стриту, репу, хіп-хопу. Специфіку хореографії визначають стилі, які лежать в основі цього направлення (джаз і африканський танець).

- **«Хіп-хоп»** - це популярне танцювальне напрямлення, яке називають іноді срит-денс. В уроці використовуються усі основні принципи рухів: поліцентрика, ізоляція, мультиплікація, проти рух, опозиція. Урок включає в себе усі «кроки» фанка, але вони, втому числі і кач, виконуються більш інтенсивно.
- **Латина – аеробіка (сальса)** – це напрямлення танцювальної аеробіки стало виходом величезній популярності латиноамериканських танців. Вперше запропонувала використовувати елементи латиноамериканських танців в заняттях аеробікою в 80-ті роки пришлого століття танцівниця Аніта Моралес, зумівши перетворити танець в тренування з своїми характерними особливостями. Основоположниця запозичила багато рухів, і в подальшому адаптувала їх до уроків, заряджаючих енергію і бадьорість. Це пояснює схожість латина-аеробіки з латинськими бальними танцями (сальса, меренга, самба, мамбо та інші). Техніка рухів латина-аеробіки відрізняється від техніки рухів в сучасних бальних танцях. В основному ці відмінності в наступному: в бальних танцювальних композиціях рухи виконуються на півпальцях, колінні суглоби витягнуті, а в уроках з аеробіки навпаки робиться зм'якшувальна постанова ноги з носка на п'ятку. Рухи в уроках латина-аеробіки будуються за принципом мультиплікації.
- **Рок-н-рол – аеробіка** – це різновидність танцювальної аеробіки виникла на основі парного побутового імпровізованого танцю американського походження, отримавши широку популярність в середині ХХ віку. Аеробіка ввїбрала в себе кращі досягнення цього танцю. Запальна музика і нескладні комбінації «кроків» притягають багатьох займатися аеробікою.
- **Аеробіка на онові фольклорних танців** – включає до своєї структури рухи народних танців. Характерні – дрібні рухи ногами, активні повороти корпусу, його складна координація. Поєднання різних ритмічних ускладнень збільшення темпу виконання, гра з ритмічним малюнком, кількісних повторень.
- **Памп-аеробіка** – виникнення – Австрія, фітнес-центри. Напряма танцювальної аеробіки з використанням спортивних прикладів. Тренування має ступінчатий характер. Функція – залучення до роботи різних груп м'язів . Використання – види присідань, махи тощо.
- **Слайд-аеробіка** – програма розвитку різносторонньої фізичної підготовки на основі латеральних (бічних) рухів ніг. Функції – підвищення сили і координації м'язів нижніх кінцівок, регулює масу тіла. Основне зусилля – імітуючий спортивний біг на ковзанах.

- **Фітбол-аеробіка** – комплекс різноманітних рухів і статичних поз, рухів з опорою на спіральний м'яч. Урахування – індивідуального рівня підготовки, характер музичного супроводу.
- **Тераробіка** – сучасний напрямок танцювальної аеробіки. Структура танцювальні рухи у поєднанні зі стрейчінгом та силовою гімнастикою. Використання латексної стрічки, фіксованої кисті та гомілці. Індивідуальний підхід, нескладна хореографія.
- **Сіті-джем** – стиль, утворений на основі танців афрокультури. Урахування ритму музики – головного фактору побудови комбінацій (реп, соул).
Функція – досягти значного навантаження.
- **Його-аеробіка** – напрям, де відбувається поєднання дихальних вправ, релаксації і стрейчінгу.
- **Флекс** – заняття спрямовані на розвиток гнучкості в поєднанні з засобами психоемоційної регуляції.
- **Аеродакс** – система сучасного напряму танцювальної аеробіки з використанням елементів класичної хореографії.
- **Беліденс** – направлення фольклорного східного танцю. Варіанти поєднання з різноманітними вправами. Арабський танець живота – використання ритмічних рухів. Функції – поліпшення постави, підтягнутість м'язів пресу, корегування фігури.

МОДУЛЬ 3

Змістовий модуль 5 Джаз

Тема 21. Ознайомлення та вивчення елементів різних стилів танцювальної аеробіки. Використання при побудові стандартних форм уроку.

Джаз – аеробіка.

Вправи джаз-аеробіки відрізняються від класичної аеробіки тим, що в них тонус м'язів корпусу не підтримується постійно; хребетний стовбур активно бере участь в роботі таким чином, що любе із хребетних зчленувань може стати центром вихідного руху.

В уроках джаз-аеробіки використовуються всі принципи рухів танцювальної аеробіки: ізоляція, мультиплікація, опозиція і принцип протидії.

Для джазового танцю характерні два моменти – це принцип поліцентрики і полі-ритміки. Рухи джазового танцю виходять з різних центрів, частини тіла рухаються незалежно один від одного, частіше з однаковими скоростями і амплітудою, що потребує високої координації рухів, вміння ізольовано напружувати і розслабляти м'язи і групи м'язів. Таким чином важливим аспектом поліцентрики - є ізольовані рухи окремих частин тіла.

Умовними центрами в джазовому танці - є голова, плечі, грудна клітка, таз і стегна.

Структура заняття

Структура занять відрізняється від структури інших танцювальних напрямлень.

1. Розігрів :

- Вправи на координацію рухів, вміння ізольовано напружувати і розслабляти м'язи і групи м'язів:
- Основні рухи голови: нейтральне положення; наклони голови вперед, назад, вправо, вліво; повороти направо, наліво; рухи вперед, назад, в сторону.
- Основні типи рухів плечей: піднімання і опускання; реліз – контракт (Release Contract) ; півкруги вперед, назад; повний круг вперед і назад. Можливі рухи одним плечем, двома плечима одночасно в одному або різному напрямках, коливання плечима.
- Рухи грудної клітини: реліз-контракт; зрушення вправо, вліво; рухи по діагоналі; кругові рухи.
- Основні рухи тазом і стегнами: реліз-контракт; рухи в сторону; рухи в діагональному напрямі; круги вправо, вліво.
- Хореографія рук (використовуються рухи класичної хореографії)
- Вивченні рухів ніг приймають деякі специфічні поняття:
 - зігнуте положення стопи – Flex;
 - витягнутий носок – Point.

Базовими, основними позиціями в джазовому танці є паралельні позиції ніг. Вага тіла розподіляється по трьом точкам : на подушечки великого та маленького пальців і на п'ятки. При цьому тіло випрямлене, плечі опущені, коліна над носками.

- Вправи на розтягування м'язів з використанням всіх позицій ніг (руки часто знаходяться на підлозі).
- Джазова хода для розминці гомілковостопних, колінних і тазостегнових суглобів. Варіативна схема.

2. Партерна частина :

- Вправи на розвиток сили м'язів пресу.
Виконуються лежачі на спині, спрямовані на роботу верхніх, нижніх, косих м'язів черевної частини.
- Вправи на розвиток еластичності м'язів.
Виконуються сидячі на підлозі, спрямовані на роботу косих м'язів черевного пресу, задньої, зовнішньої та внутрішньої поверхні стегна.

кожного виду танцювальної аеробіки в різних структурних компонентах уроку. Передбачено - їх трансформація між собою, підвищення рівня складності комбінаторних схем, чергування між собою у зв'язку з цільовими завданнями. Вивчення матеріалу з якого розпочинається процес опанування змінного характеру, добирається викладачем диференційовано в залежності від активності сприйняття, дихального апарату, сформованості рухової системи здатної відтворювати більш складні і тривалі схематичні малюнки з ознаками відповідного виду аеробного руху.

Тема 24. Застосування в процесі створення змінних структурних компонентів уроку нетрадиційних видів рухової діяльності

Skipping, group-skiping, аероданс, фолк-аеробіка, кардіо-фанк, лоу-імпект, кік-аеробіка, слайд-аеробіка, модерн-джаз та інші синтезовані форми сучасних напрямків арт-терапії та шейпінгу. Врахування основних прийомів ізоляції та поліцентрії, графіку просторового вирішення, завдання та функції кожного комбінаторного співвідношення, складового компоненту, уроку в цілому.

Змістовий модуль 6. Імпровізація

Тема 25. Контактна імпровізація.

Контактна імпровізація це – форма абсолютно вільного танцю, який дає свободу тілу, руху і думкам. Це практика присутності «тут і зараз», у своєму тілі, у своїх емоціях, у своєму творчому я. А іншого разу – все по іншому.

Це самостійний танцювальний стиль, що поєднує природність і простоту форм. Абсолютно не вимагає особливих фізичних даних і хореографічних навичок та умінь. Побудований на багатстві емоційного змісту. Це спілкування партнерів один з одним на мові тіла, які мають спільні переживання і відчуття. У процесі танцю дві людини рухаються весь час разом в точках зіткнення підтримують невербальний діалог на підставі своїх кінестетичних відчуттів. Мова ведеться про концентрацію уваги на дрібних змінах і перенесенні ваги тіла та його інерції – своїх і партнера, на пошук взаємної опори і балансу. Процес спілкування відбувається мовою дотиків, обертання, переміщення тіла, стрибків одним за одного, при цьому партнери використовують всі поверхні свого тіла для підтримки власної ваги і ваги партнера. Важливим в цьому процесі є – відчуття настрою партнера, дбайливе до нього ставлення. Такий танцювальний процес – завжди імпровізаційний і продовжується, поки партнери зберігають емоційний контакт, а також продовжують пошук власної опори. Рух в таких імпровізаціях є спонтанним, де він закінчиться невідомо. Мета з якою вводиться в структуру уроку такий партнерський танець по мірі усвідомлення відчуття ваги, інерції тіла та його балансу – вміння

розслаблятися, звільнятися від зайвого м'язового напруження, звільнятися психологічно від відповідних установок, що суперечать природньому ходу речей. Варіант таких імпровізаційних схем в уроці – можливість спільної творчої діяльності за рахунок розкриття і використання можливостей нашого тіла, підвищення позитивної емоції, прийняття рішень в даний момент. Даний курс передбачає використання такої форми спілкування студентів як танцювально-рухової терапії та методу розвитку й удосконалення партнерського спілкування, вільного володіння сценічним простором під час сценічної діяльності. Слід зазначити, що важливим фактором є також підвищення мотиваційної сфери студента, спонукання до творчого процесу та вміння вільно мислити.

Тема 26. Схеми контактної імпровізації в структурі уроку

Імпровізаційні схеми комбінаторності. Танцювальні композиції – в основі імпровізаційна комбінаторна схема і малюнок танцю. Дослідження та відчуття нової емоції, розвиток асоціативного мислення та уяви. Рекомендовано застосовувати такий компонент уроку з даного курсу як релакс – частину в системі комплексної форми заняття наприкінці, як прийом тайм-переключення між інтенсивно складними схемами.

Тема 27. Побудова варіативних композицій різного рівня складності з використанням сучасних традиційних методик та інноваційних технологій.

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів і тем	Кількість годин									
	Денна форма навчання					Заочна форма навчання				
	Усього	У тому числі				Усього	У тому числі			
		Лекції	Семинарські	Практичні лабораторні	Індивідуальна робота		Самостійна робота	Лекції	Семинарські	Практичні лабораторні
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 в процесі навчання	4			2		2	4			1		3
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. Різноманітність 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 імпровізація.	8		4	4	8		1	7
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

7. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Назва теми	Кількість годин	
	Денна форма	Заочна форма
Тема 1. Особливості проведення уроку за методикою нових напрямків аеробіки.	2	
Тема 2. Використання традиційних та авторських методик на уроках аеробіки в процесі навчання	2	1
Тема 3. Спрямованість і значення занять аеробікою. Вимоги навчальної дисципліни.	2	1
Тема 4. Зміст і структура побудови уроку. Його варіативні можливості. Орієнтація на професійну діяльність	4	1
Тема 5. Музичне оформлення уроку аеробіки з різним форматом побудови і функціонування.	2	1
Тема 6. Контроль та самоконтроль на уроках аеробіки.	4	1
Тема 7. Принципи професійного тренування.	2	
Тема 8. Показники ефективності програмного курсу «Аеробіка»	2	1
Тема 9. Рухи з орієнтації в просторі.	4	1
Тема 10. Рухи на виправлення осанки, розвиток пластики рук і зняття напруги ніг	4	1
Тема 11. Загально - розвиваючі вправи в положенні стоячи.	2	1
Тема 12. Партерні вправи - Partnering	2	1
Тема 13. Stretching – вправи на розтягування	4	1
Тема 14. Базові елементи аеробіки, їх зв'язки між собою і в комбінаціях.	4	1
Тема 15. Терміни рухів рук. Змінні форми роботи рук.	4	1
Тема 16. Основні види переміщень в аеробіці. Змінні варіанти графіки та напрямку руху.	4	2
Тема 17. Стрибкові вправи та варіанти ускладнення.	4	1
Тема 18. Роль і значення танцювальної аеробіки в процесі формування виконавської майстерності вокаліста.	4	1
Тема 19. Різноманітність основних кроків танцювальної аеробіки.	4	1
Тема 20. Різні стилі танцювальної аеробіки. Їх характеристика.	4	2
Тема 21. Ознайомлення та вивчення елементів різних стилів танцювальної аеробіки. Використання при побудові стандартних форм уроку.	4	1

Тема 22. Джазовий танець. Комбінації та варіації джаз-танцю.	4	1
Тема 23. Використання формату різних видів аеробіки в навчальному процесі формування професійних компетентностей. Їх місце в структурі уроку та схематичність	4	1
Тема 24. Застосування в процесі створення змінних структурних компонентів уроку нетрадиційних видів рухової діяльності	4	1
Тема 25. Контактна імпровізація.	4	1
Тема 26. Схеми контактної імпровізації в структурі уроку	4	1
Тема 27. Побудова варіативних композицій різного рівня складності з використанням сучасних традиційних методик та інноваційних технологій.	8	2
Всього	96	28

8. САМОСТІЙНА РОБОТА

Назва теми	Кількість годин	
	Денна форма	Заочна форма
Тема 1. Особливості проведення уроку за методикою нових напрямків аеробіки.	2	4
Тема 2. Використання традиційних та авторських методик на уроках аеробіки в процесі навчання	2	3
Тема 3. Спрямованість і значення занять аеробікою. Вимоги навчальної дисципліни.	2	3
Тема 4. Зміст і структура побудови уроку. Її варіативні можливості. Орієнтація на професійну діяльність	4	7
Тема 5. Музичне оформлення уроку аеробіки з різним форматом побудови і функціонування.	2	3
Тема 6. Контроль та самоконтроль на уроках аеробіки.	2	5
Тема 7. Принципи професійного тренування.	2	4
Тема 8. Показники ефективності програмного курсу «Аеробіка»	2	3
Тема 9. Рухи з орієнтації в просторі.	2	5
Тема 10. Рухи на виправлення осанки, розвиток пластичності рук і зняття напруги ніг	2	5
Тема 11. Загально - розвиваючі вправи в положенні стоячи.	2	3
Тема 12. Партерні вправи - Partnering	4	5
Тема 13. Stretching – вправи на розтягування	4	7
Тема 14. Базові елементи аеробіки, їх зв'язки між собою і в комбінаціях.	4	7
Тема 15. Терміни рухів рук. Змінні форми роботи рук.	2	5
Тема 16. Основні види переміщень в аеробіці. Змінні варіанти графіки та напрямку руху.	4	6
Тема 17. Стрибкові вправи та варіанти ускладнення.	4	7
Тема 18. Роль і значення танцювальної аеробіки в процесі формування виконавської майстерності вокаліста.	4	7
Тема 19. Різноманітність основних кроків танцювальної аеробіки.	2	5
Тема 20. Різні стилі танцювальної аеробіки. Їх характеристика.	4	7
Тема 21. Ознайомлення та вивчення елементів різних стилів танцювальної аеробіки. Використання при побудові стандартних форм уроку.	4	7
Тема 22. Джазовий танець. Комбінації та варіації джаз-танцю.	4	7
Тема 23. Використання формату різних видів аеробіки в навчальному процесі формування професійних компетентностей. Їх місце в структурі уроку та схематичність	2	5
Тема 24. Застосування в процесі створення змінних структурних компонентів уроку нетрадиційних видів рухової діяльності	4	7

Тема 25. Контактна імпровізація.	4	7
Тема 26. Схеми контактної імпровізації в структурі уроку	4	7
Тема 27. Побудова варіативних композицій різного рівня складності з використанням сучасних традиційних методик та інноваційних технологій.	6	12
Всього		92

9. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Методичні рекомендації щодо проведення практичних занять

Загальна структура уроку з дисципліни «Аеробіка» 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-тренінгів (спрощення або ускладнення). Кожний урок розрізняється величиною і прийомами регулювання навантаження студента. Рекомендовано збільшення частини уроку для вивчення окремих рухів і їх відпрацювання, постійна зміна і різноманіття комплексних завдань, поступове ускладнення координаційних прийомів, насиченість пластичних комбінацій зі зміною переміщення у просторі. Обов'язковою умовою є наявність на кожному уроці прийомів повтору, з закріпленням, відпрацювання і ускладнення окремих завдань. Діяльність студентів груповим методом на уроці може бути організовано по різному, з різною формою використання, можливість фронтального (всі учні одночасно виконують вправи), індивідуальні (самостійне виконання завдання під контролем викладача).

Докладання звичних зусиль під час уроку – ознака процесу. При побудові структури кожного уроку викладач користується такими методами навчання: наочні – показ, демонстрація, спостереження; словесні – розповідь, пояснення, вказівка; практичні – виконання вправ, творчих компонентів, завдань самостійної роботи, модифікація практичного завдання; метод проблемного викладання – спосіб вирішення складного завдання, спосіб досягнення мети; дослідницькій – робота з літературними джерелами та Інтернет - ресурсами, завдання з елементами дослідницького процесу творчого пошуку.

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 «Танець» 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 матеріалів за рекомендацією викладача, його вимогою окремих концертних виступів співаків, 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.

ПИТАННЯ ДО ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ЗАЛІКУ МОДУЛЬ 1

1. Які сучасні напрями аеробіки ви знаєте?
2. Яке оздоровче значення мають заняття аеробікою?
3. Які вимоги висуває навчальна дисципліна «Аеробіка»?
4. Як заняття аеробікою впливають на фізичний та психоемоційний стан?
5. Як музика впливає на ритм і динаміку занять?
6. Які принципи професійного тренування лежать в основі аеробіки?
7. Як забезпечити поступовість та безпечність навантаження?
8. Які вправи спрямовані на розвиток просторової орієнтації?
9. Як орієнтація в просторі впливає на якість виконання рухів?
10. Які вправи сприяють виправленню осанки?
11. Як розвивається пластика рук?
12. Які рухи допомагають зняти напругу ніг?
13. Які загально-розвиваючі вправи виконуються у положенні стоячи?
14. Яке їх значення для розвитку сили та витривалості?
15. Що таке партерні вправи?
16. Яке їх значення для розвитку гнучкості та координації?
17. Як правильно організувати партнерську взаємодію?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПРАКТИЧНОГО ПОКАЗУ

- Продемонструвати короткий комплекс вправ у стилі step-аеробіки.
- Виконати базову комбінацію класичної аеробіки.
- Показати вправи для розвитку витривалості та координації.
- Продемонструвати рухи, що мають оздоровчий ефект (зниження напруги, активізація дихання).
- Побудувати міні-урок: розминка – основна частина – заключна частина. Показати варіативність структури.
- Виконати вправи під музику з різним ритмом (повільний – швидкий). Продемонструвати, як музика впливає на інтенсивність рухів.
- Показати вправу з поясненням, як контролювати пульс і дихання.
- Виконати вправи з поступовим нарощуванням навантаження. Продемонструвати принцип чергування інтенсивності.
- Продемонструвати комбінацію, що розвиває кілька фізичних якостей одночасно.
- Продемонструвати комбінацію з використанням просторових орієнтирів.
- Показати вправи для корекції осанки. Виконати рухи для розвитку пластики рук. Продемонструвати вправи на розслаблення ніг після навантаження.
- Виконати комплекс вправ для розвитку сили та гнучкості у положенні стоячи. Продемонструвати вправи на баланс і координацію.
- Показати вправи на гнучкість у положенні лежачи чи сидячи. Продемонструвати парні вправи (partnering) для розвитку взаємодії та довіри.

ПИТАННЯ ДО ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ЗАЛІКУ МОДУЛЬ 2

1. Яке значення stretching має для профілактики травм?
2. Які основні правила виконання вправ на розтягування?
3. Чим відрізняється статичне та динамічне розтягування?
4. Які базові елементи аеробіки ви знаєте? Як здійснюється їх поєднання у комбінаціях?
5. Яке значення має правильне виконання базових елементів?
6. Які основні терміни рухів рук застосовуються в аеробіці? У чому полягає різниця між змінними формами роботи рук?
7. Як рухи рук впливають на виразність та координацію?
8. Які види переміщень використовуються в аеробіці?
9. Як змінюється графіка та напрям руху під час виконання комбінацій?
10. Яке значення має просторове переміщення для розвитку координації?
11. Які основні стрибкові вправи застосовуються в аеробіці?
12. Які варіанти ускладнення стрибкових вправ існують?
13. Як правильно дозувати навантаження при виконанні стрибків?
14. Яку роль відіграє танцювальна аеробіка у формуванні виконавської майстерності вокаліста/інструменталіста?
15. Як танцювальні рухи впливають на дихання та пластичність?
16. Чому танцювальна аеробіка важлива для сценічної підготовки?
17. Які основні кроки танцювальної аеробіки ви знаєте? Як вони комбінуються у танцювальних композиціях?
18. Яке значення мають кроки для ритмічності та виразності рухів?
19. Які стилі танцювальної аеробіки існують? У чому полягає їх характеристика та відмінність?
20. Як різні стилі впливають на виконавську майстерність та фізичний розвиток?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПРАКТИЧНОГО ПОКАЗУ

- Продемонструвати комплекс статичного розтягування для основних груп м'язів. Виконати динамічні вправи на розтягування у поєднанні з диханням. Показати вправи на розслаблення після інтенсивного навантаження.
- Виконати послідовність базових кроків (march, step touch, grapevine). Продемонструвати комбінацію з поєднанням 3–4 базових елементів. Показати варіанти переходів між елементами.
- Виконати вправи з різними положеннями рук. Продемонструвати змінні форми роботи рук у комбінації з кроками. Показати рухи рук для підсилення виразності танцювальної аеробіки.
- Виконати вправи з переміщенням вперед, назад, по діагоналі. Продемонструвати зміну напрямку руху під музику. Показати варіанти графіки переміщень у комбінації.

- Виконати базові стрибки (jumping jack, hop, skip). Продемонструвати ускладнені варіанти стрибків (з поворотом, подвійні). Показати вправи з чергуванням стрибків і кроків.
- Виконати танцювальну комбінацію з акцентом на дихання. Продемонструвати вправи для розвитку пластики та сценічної виразності.
- Показати рухи, що допомагають вокалісту/інструменталісту контролювати корпус і дихання.
- Виконати базові танцювальні кроки (salsa step, mambo, cha-cha). Продемонструвати комбінацію з використанням кількох танцювальних кроків. Показати варіанти переходів між кроками.
- Виконати вправи у стилі латина-аеробіки. Продемонструвати елементи хіп-хоп аеробіки. Показати відмінності у виконанні рухів різних стилів (латина vs джаз-аеробіка).

ПИТАННЯ ДО ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ЗАЛІКУ МОДУЛЬ 3

1. Які стилі танцювальної аеробіки ви знаєте?
2. Як інтегрувати елементи різних стилів у стандартну структуру уроку?
3. Яке значення має різностильова підготовка для розвитку виконавської майстерності?
4. Які характерні риси джазового танцю?
5. Як будуються комбінації та варіації джаз-танцю?
6. Яке місце джазових елементів у структурі уроку аеробіки?
7. Які види аеробіки застосовуються у навчальному процесі?
8. Як різні формати аеробіки сприяють формуванню професійних компетентностей?
9. Яке місце вони займають у структурі уроку?
10. Які нетрадиційні види рухової діяльності можна інтегрувати в урок аеробіки?
11. Яке їх значення для розвитку творчості та варіативності?
12. Як вони впливають на мотивацію учнів?
13. Що таке контактна імпровізація?
14. Яке її значення для розвитку партнерської взаємодії?
15. Як контактна імпровізація використовується у навчальному процесі?
16. Які основні схеми контактної імпровізації ви знаєте?
17. Як вони застосовуються у структурі уроку?
18. Яке значення мають схеми для розвитку координації та довіри?
19. Що таке варіативна композиція в аеробіці?
20. Як поєднуються традиційні методики та інноваційні технології у побудові композицій?
21. Які рівні складності композицій можна виділити?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПРАКТИЧНОГО ПОКАЗУ

- Продемонструвати базові рухи у двох різних стилях. Виконати коротку комбінацію з використанням елементів різних стилів у стандартній структурі уроку.
- Виконати базову комбінацію джаз-танцю з акцентом на ритмічність. Продемонструвати варіацію джазових рухів із зміною темпу та напрямку. Показати імпровізаційний елемент у джазовій комбінації.
- Побудувати фрагмент уроку з використанням двох форматів (наприклад, step-аеробіка + танцювальна аеробіка).
- Виконати вправи з елементами йоги чи пілатесу у структурі уроку аеробіки.Продемонструвати використання елементів бойових мистецтв (аеробіка з елементами kickboxing).Показати варіативність рухів із включенням нетрадиційних форм.
- Виконати вправи у парі з акцентом на взаємодію та довіру. Продемонструвати імпровізаційні рухи з партнером у форматі аеробіки. Показати приклад контактної імпровізації для розвитку координації та пластики.
- Продемонструвати схему взаємодії «дзеркало» (повторення рухів партнера). Виконати схему «ведучий – ведений» у парі. Показати схему зміни ролей у контактній імпровізації.
- Побудувати комбінацію середнього рівня складності з використанням традиційних методик. Продемонструвати композицію з елементами інноваційних технологій (наприклад, інтерактивні сигнали, використання фітнес-обладнання). Показати варіативність композиції шляхом зміни темпу, напрямку та стилю рухів.

10. 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. Дослідницькій робота з літературними джерелами та Інтернет - ресурсами, завдання з елементами дослідницького процесу творчого пошуку.
6. Репродуктивний.
7. Творчий.

8. Аналітичний.

11. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Вивчення навчальної дисципліни передбачає використання LMS Moodle - інтегрованої комп'ютерної систем закладу вищої освіти. Google-Meet in Google Classroom, освітньої платформи Google Workspace for education.

Фортепіано

Магнітофон, колонки

12. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА, ІНФОРМАЦІЇ

12.1 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 Науковий 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. Plynyskyj. Konin – Użhorod – Chersoń: Poswit, 2021. S. 271–279.

12.2 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.
- 11.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
- 12.Кушнірчук І.І. Танцювальні вправи на уроках фізичної культури студентів / курс ритмічної гімнастики: дис.. канд.. пед. Наук І.А. Михелина, 2012 – 49с.
- 13.Мухін В. Валеологічні аспекти впливу рухової активності на організм людини. Педагогіка, психологія та мед – біол. Проба фіз виховання і спорту. 2001. №13 – 6-11с

14. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури /частина I/. – Львів: Троян, 1991. – 104с
15. Самоконтроль і самомасаж на заняттях з фізичного виховання: методичні вказівки для студентів спеціального медичного відділення. – Запоріжжя, 2003 – 68с
16. Твердохліб О.Ф. Нетрадиційні види оздоровчої фізичної культури: навч. посібник /Твердохліб О.Ф.- К.: Політехніка, 2005 – 160с
17. Усачов Ю. Особливості формування термінології сучасного фітнесу
18. / Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005 - №1. – 104с

12.3 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 ...
а. [tvurok /ru/ video/video-urok...](http://tvurok.ru/video/video-urok...)
5. Уроки джаз – фанку (онлайн відео) [video – dance.ru/sovremennije/jazz...](http://video-dance.ru/sovremennije/jazz...)
6. Теорія та методика фізичного виховання /Науково-методичний журнал
7. [електронний ресурс] _ Режим доступу до журналу. [http:](http://www.tmfv.com.ua/)
8. / www.tmfv.com.ua/
9. Матеріали сайту «Вумен Вікі» / Скипинг. - Режим доступу:
а. [http://woman.wiki.ru/w Скипинг](http://woman.wiki.ru/w/Скипинг)
10. Веб-сайт Федерації України зі спортивної аеробіки і фітнесу
а. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://fusaf.org>.
11. Web Fitness UK: Online Fitness Videos by professional fitness instructors
а. [Електронний ресурс]. Режим доступу:
<http://www/webfitnessuk.co.uk>.