

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



Проректор з навчальної роботи

Сергеєнко О. М.

01 вересня 2023 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
АЕРОБІКА**

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Галузь знань	02 «Культура і мистецтво»
Спеціальність	025 «Музичне мистецтво»
Статус дисципліни	Вибіркова

Київ – 2023 р.

Робоча програма навчальної дисципліни «Аеробіка» для здобувачів вищої освіти галузі знань 02 «Культура і мистецтво», спеціальності 025 «Музичне мистецтво».

Розробник:

Борисенко Т.В. – викладач-методист, викладач вищоїкваліфікаційної категорії.

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

Протокол № 14 від « 23 » червня 2023 р..

Завідувач кафедри  **Кочерга А.І.**

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри «Музичне мистецтво естради»

Протокол № 2 від 01 вересня 2023 р.

Завідувач кафедри  **Карпенко-Боднарук Ж.Л.**

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри «Інструментальне виконавство» (за видами)

Протокол № 2 від 01 вересня 2023 р.

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 – 8	Рік підготовки: 1,2-й	
Загальна кількість годин – 240		
Кількість модулів – 4	Семестр:	
Тижневих годин: аудиторних – 2	I-IV	I-IV
	Аудиторні:	
	Практичні	
	148	44
Вид підсумкового контролю: Тестовий контроль	Лабораторні:	
	-	-
Форма підсумкового контролю: Залік	Самостійна робота:	
	92	196

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета навчальної дисципліни «Аеробіка» є складовою частиною професійної підготовки майбутніх артистів естради та має на меті здобуття студентами навичок для забезпечення виконавської професійної діяльності, удосконалення фізичних даних та танцювальних здібностей студентів. Предмет дає можливість студенту розвиватися у спортивних та сучасних танцювальних напрямках, елементарні навички партерного стрейчінга та техніки виконання акробатичних вправ.

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

Загальні

- знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність працювати автономно;
- здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Спеціальні фахові

- здатність використовувати професійні знання та навички в процесі творчої діяльності;
- здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків.

Завдання дисципліни: засвоєння студентами теоретичних знань та практичних навичок в роботі на сцені, формування репертуару та планування концертної діяльності у відповідності до фізичної підготовки тощо; стимулювання до самовиховання і самоосвіти, творчості та самостійності, для подальшого розвитку професійної діяльності майбутніх артистів естради,

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Аеробіка» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП): Фізичне виховання

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 різні методики удосконалення виконавської діяльності.	ПРН 3
Володіти основами практичної підтримки фізичної форми, рухової активності задля забезпечення виконавської професійної діяльності.	ПРН 18

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

Очікувані результати навчання	Шифр ПРН
Демонструвати різні методики удосконалення виконавської діяльності.	ПРН 3
Володіти основами практичної підтримки фізичної форми, рухової активності задля забезпечення виконавської професійної діяльності.	ПРН 18

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ.

5.1. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з

навчальної дисципліни є:

- контрольний урок;
- диференційований залік.

5.2. Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми контролю знань студентів:

- диференційований залік.

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

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

МОДУЛЬ 1								МОДУЛЬ 2							
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	сума	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	сума
15	15	15	15	15	15	10	100	15	15	15	15	15	15	10	100

МОДУЛЬ 3							МОДУЛЬ 4						
T15	T16	T17	T18	T19	T20	сума	T21	T22	T23	T24	T25	T26	сума
15	15	15	15	20	20	100	15	15	15	15	20	20	100

Шкала оцінювання

Національна 5 – ти бальна шкала	Сумабалів (R)	Шкала ECTS
5 (відмінно) Студент повністю оволодів теоретичним і практичним матеріалом дисципліни. Робить власні висновки, аналізує вивчений матеріал, самостійно оцінює явища, факти, виявляючи при цьому особисту позицію. Використовує додаткову літературу, періодику.	90-100	A
4 (добре) Студент володіє вивченим матеріалом на достатньому рівні. Аналізує матеріал, наводить власні приклади, але не завжди впевнено і точно. Самостійно готує практичні завдання, але має потребу в консультації викладача.	82-89	B
	74-81	C

3 (задовільно)		
Студент засвоїв менше половини навчального матеріалу, але виявляє знання і розуміння основних питань теми і здатен поверхово аналізувати вивчений матеріал та відтворювати практичні завдання з помилками. Плується в термінології.	64-73	D
	60-63	E
2 (незадовільно)		
Студент не засвоїв навчальний матеріал. Не усвідомлює метунавчально-пізнавальної діяльності	35-59	FX
	0-34	F

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни на основі повної загальної середньої освіти

МОДУЛЬ 1. Ознайомлення з основами аеробіки.

Тема 1 Методика проведення та організація занять.

Вимоги до приміщення, інвентарю та форми для занять. Специфіка побудови комплексу джаз–гімнастики.

Вимоги до підбору музики для джаз–гімнастики.

Тема 2. Ознайомлення з комплексом вправ для розігріву.

Ознайомлення з комплексом вправ для розвитку рухливості верхніх частин тулубу:

- вправи для розвитку рухливості шийних хребців: нахили вперед – назад, повороти вправо –вліво, нахили вправо – вліво, оберти по точках та злитно;
- вправи для розвитку рухливості плечового поясу: піднімання плеч по черзі та разом, кругові оберти вперед – назад по черзі та разом, здвигки верхньої частини тулубувправо – вліво та вперед – назад.

Ознайомлення з комплексом вправ для розвитку рухливості нижніх частин тулубу:

- вправи з ізольованою роботою стегон: рухи стегон вправо – вліво та вперед –назад по точкам, злито;
- вправи для розігріву колінного та голіностопних суглобів: вихідна 6 позиція: підйом на півпальці по черзі, підйом на півпальці обома ногами, поворот стегон вправо
- вліво, поворот стегон вправо – вліво із зігнутою ногою (штопор).вихідна 2 позиція: підйом на півпальці по черзі, підйом на півпальці обома ногами; кругові рухи колінами по черзі, обома ногами на зовні та в середину; згинання і зведення колін по черзі та разом.

Ознайомлення з комплексом вправ для розігріву рук та плечового поясу:

- вправи для рухливості лучезап'ясного та ліктьового суглобів: оберти кистей вперед – назад, оберти у ліктьовому суглобі вперед – назад по черзі та разом;
- вправи для рухливості плечового суглобу: повороти в плечовому суглобі
- вперед – назад по черзі та разом, згинання рук в ліктьовому та плечовому суглобах по задуспини з правої та лівої руки.

- Ознайомлення з комплексом вправ для розігріву тулубу:
- вправи для відпрацювання рухомості хребтового стовпу: нагинання тулубу вперед з однієї та двома руками, нагинання тулубу до правої та лівої ноги, млин з правої і лівої руки, складка вперед до ніг по 6 та 2 позиції, нагинання корпусу вправо – вліво та вперед – назад.

Тема 3. Ознайомлення зі стрибковою частиною.

Ознайомлення з алегро на середині залу:

стрибки по 6 позиції на одному місці, стрибки по 6 позиції з місця на місце, стрибки із 6 в 2 позицію і назад, стрибки із 6 в 4 позицію і назад, стрибки з виносом ніг і вперед по черзі та дві разом, стрибки з 2 позиції в позицію ногами навхрест по черзі з правої та лівої ноги, стрибок з виносом ноги зігнутої в коліні вперед та в сторону, стрибок з виносом прямої ноги вперед – в сторону – назад, стрибок на одній нозі.

Ознайомлення з алегро по колу.

стрибки на 1 та 2 ногах, підскоки з виносом зігнутих ніг вперед – в сторону, біг з виносом прямих ніг вперед – в сторону – назад, біг з високим підніманням стегна, біг з зігнутими колінами назад, галоп правим та лівим боком, кроки з нахилом корпусу вперед до правої та лівої ноги.

Ознайомлення з алегро по діагоналі.

стрибки по 6 позиції з демі пліє, стрибки по 6 позиції з гранд пліє, стрибки на одній нозі, стрибки правим та лівим боком по 6 позиції, стрибки з піджатими вперед ногами по черзі з соте по 6 позиції, стрибки з піджатими вперед ногами підряд, стрибки з піджатими п'ятками назад по черзі з соте по 6 позиції, стрибки з піджатими п'ятками назад підряд, стрибки по 1 позиції по черзі з соте, стрибки по 1 позиції підряд.

Тема 4. Підготовка до акробатичних вправ

Підготовка до амплітудних гранд батманів:

гранд батман із зігнутим коліном вперед – в сторону, гранд батман вперед з зігнутою

та прямою ногою по черзі вперед – в сторону, гранд батман прямою ногою вперед – в сторону, гранд батман назад.

Підготовка до колеса:

стійка біля стіни, циркуль з правої ноги, циркуль з лівої ноги, вправи для виробки сили м'язів рук (ящерка).

Вправи для відпрацювання стрибка:

стрибки з гранд пліє вгору з видкриванням ніг в сторону, підготовка до великих стрибків па – шасе; стрибок наверх з однієї ноги на іншу.

Підготовка до перекиду:

стійка на лопатках, складка до ніг вперед, вивчення перекид вперед з положення присід, вивчення перекиду назад з положення присяду.

Тема 5. Ознайомлення з вправами на партер.

Вправи з положення сидячи:

- вправи для розвитку рухливості стопи: стопи скорочуються та витягуються по черзі, стопи скорочуються та витягуються разом, кругові оберти стопами із 6 скороченої позиції через 1 скорочену в 6 витягується та в зворотному напрямку.
- підгинання зігнутих колін до себе по черзі, підгинання зігнутих колін до себе та витягування їх вгору, піднімання прямих ніг вгору, складка з руками вперед, підгинання зігнутих колін в виворотне пасе по черзі, жабка та угинання вперед.

Вправи з положення лежачи:

- махи з зігнутими колінами вперед по черзі, махи з зігнутими колінами та прямими ногами по черзі, махи з прямими колінами вперед, розтягування за п'ятку вперед з правої та лівої ноги.

Вправи з положення лежачи на правому та лівому боці:

- махи з зігнутими колінами за плече в сторону, махи з зігнутими колінами та прямими по черзі, піднімання однієї ноги з полу до другої на повітря, розтягування за п'ятку в сторону.

Вправи з положення лежачи на животі:

- прогини назад, прогини назад до однієї ноги, прогини назад до двох ніг, корзинка, махи назад по черзі, прогини назад з руками по черзі.

Тема 6. Ознайомлення з вправами на зміцнення різних груп м'язів.

Вправи на закачування м'язів спини:

вихідне положення лежачи на животі: по черзі підіймати праву руку та ліву ногу вгору; підіймати ліву руку та праву ногу; підіймати дві руки та дві ноги разом.

Вправи на закачування м'язів плечового поясу:

віджимаємось від полу з положення коліна на підлозі зігнуті 10 разів; упор на руки, махи назад; рух „кицька”.

Вправи на закачування м'язів черевного пресу:

вихідне положення лежачи на спині – разом приводимо в положення сидячи ноги і тулуб; положення лежачи з зігнутими колінами - підіймати тулуб в положення сидячи; нижній прес – ноги трохи підіймати з підлоги і верхню частину тулубу трохи підіймати та держати.

Тема 7. Вправи на розвиток еластичності різних груп м'язів.

Вправи на підготовку розтягування м'язів на прямий шпагат з двох ніг:

вихідне положення у шпагаті права нога спереду зігнута – задня пряма (нахили вперед – назад) та навпаки; права нога пряма – ліва зігнута (нахили) та навпаки; обидві ноги прямі (нахили).

Вправи на підготовку поздовжнього шпагату:

лежачи на спині – відкрити ноги в поздовжній шпагат та повернутися в положення сидячи з нахилом корпусу вперед, ноги в поздовжньому шпагаті; в положенні сидячи - повертатись з шпагату правої ноги до лівої ноги на партер, як найнижче.

Вправи для підготовки складання тулубу до ніг:

в положенні стоячи - нахили тулубу до ніг по 6 та 2 позиції; в положенні сидячи – складання тулуба до ніг по 6 з витягнутою та скороченою стопою; в положенні стоячи біля станка – складка прямим тулубом (руки до станку).

Вправи для підготовки до різних прогинів тулубу:

вправи з положення на колінах – прогин верхньої частини корпусу (лопаткової частини –руки під лопатками); прогин верхньої частини корпусу з руками; вправи з положення стоячи біля стінки, ноги по 2 позиції – кладемо грудну клітку на стінку, руки доверху.

МОДУЛЬ 2. Ознайомлення з методикою аеробіки.

Тема 8. Ознайомлення з методикою специфіки будування уроку аеробіки.

Комплекс вправ складається з 3 частин: підготовчої, основної та заключної. Вправи повинні біти побудовані по принципу від простого до складного. По цьому же принципу підбирається і музичний матеріал. Послідовність вправ повинна бути зв'язана з їх направленням на відпрацьовування різних груп м'язів. Вправи повинні бути виконані вірно та чітко, тільки коли вправи гарно вивчені може бути збільшення амплітуди та темпу рухів, і тільки потім - кількість повторення вправ.

Тема 9. Ознайомлення з методикою будування та виконання вправ для розігріву.

Підготовча частина це своєрідна розминка перед загальною частиною. Задача підготовчої частини комплексу – активувати організм, підготувати його до виконання основної частини. В роботу обов'язково притягуються водночас м'язи ніг, тулуба та плечового поясу. Для підготовчої частини комплексу характерна наявність різноманітних рухів, виконаних водночас в різних суглобах. Вправи повинні виконуватися динамічно, але ж не тільки на одному місті, а також з просуванням в різних напрямках, що удосконалює координаційні, швидкісні та швидко-силові якості. Підготовча частина комплексу може займати 20 - 30% часу.

Тема 10. Ознайомлення з методикою та специфікою виконання стрибкової частини. Основна частина комплексу джаз–гімнастики має напрямок на розвиток різних груп м'язів та включає в себе більшу кількість вправ стимулюючих серцеву та дихальну систему. Біг, стрибки та танцювальні кроки. Цю частину треба поступово ускладнювати. Вправи виконуються з різної амплітудою, швидкістю та у різних напрямках: на одному місті з права – наліво, по колу та діагоналі. Основна частина займає 20- 30% загального часу та складається з більш складніших вправ.

Тема 11. Ознайомлення з методикою виконання акробатичних вправ.

Термінологія акробатичних вправ:

перекат, шпагат, міст, стійка, напівпереворот, переворот, фляк, рондат, упор на

руках, циркуль, колесо, хвилі, кільце, перевороти через рибку.

Термінологія акробатичних стрибків:

стрибки крок з обертом, підбивні стрибки, стрибки у групування, стрибки „козак”,

„щучка”, стрибки у кільце, стрибки зі зміною ніг.

Методика навчання акробатичних вправ:

методичний розбір основних і допоміжних суглобних рухів в індивідуальних та парних вправах; зовнішні (сила тяжіння, реакція опору, маса спортсмена) і внутрішні (м'язова, реактивна) сили руху, переміщувальні і обертальні рухи (пускова поза, відштовхування, обертання та приземлення), особливості рухової взаємодії (робоча поза), правила підстраховки виконання акробатичних вправ.

Методика навчання акробатичних стрибків:

визначення мети і головних завдань навчання; вивчення рухової структури та техніки стрибків; принципи, методи, засоби навчання; створення попередньої уяви; первинне розучування стрибків; закріплення та вдосконалення, правила підстраховки у виконанні акробатичних стрибків.

Тема 12. Ознайомлення з методикою виконання вправ на партер.

У цю частину повинні включатись найбільш інтенсивні вправи у положенні сидячи та лежачи.

Методика виконання вправ з положення сидячи:

послідовність вправ побудована на відпрацювання різних груп м'язів, які можуть бути використані найбільш ефективно у положенні сидячи; сидячи дуже зручно проробляти м'язи черевного пресу, а також тулубу, рук та ніг; виконувати вправи сидячи обов'язково з прямою спиною, це закріплює м'язи спини; ефективні вправи для розвитку виворотності стопи та тазостегнового суглобів.

Методика виконання вправ з положення лежачи на спині:

у положенні знижується навантаження на хребет та ноги, м'язи працюють у різних режимах; дуже ефективні в цьому положенні вправи на відпрацювання сили та еластичності м'язів ніг, обов'язково тягнути стопу та коліна; темп та кількість вправ на одну групу м'язів поступово збільшуються.

Методика виконання вправ з положення лежачи на боці:

у положенні лежачи на боці дуже важливо слідкувати за вірним положенням тулубу (не завалюватися на живіт та спину, спираючись на праву чи ліву руки, голову держати рівно); ефективні вправи для закріплення м'язів ніг та збільшення рухомості у тазостегнових суглобах; відпрацювання еластичності м'язів ніг.

Методика виконання вправ з положення лежачи на животі:

у положенні лежачи на животі важливо як можливо найменше використовувати руки в вправах на відпрацювання сили ніг та еластичності м'язів спини (руки вдовж тулубу або зігнуті в ліктях); максимально використати руки і у вправах на відпрацювання сили плечового поясу; витягувати коліна та стопи; слідкувати за правильністю виконання вправна прогини спини від лопаток.

Тема 13. Ознайомлення з методикою та специфікою закачування різних груп м'язів.

Методика та специфіка закачування м'язів спини.

вправи для закачування м'язів спини можуть виконуватися лежачи на животі, а також сидячи та у станку; поступово виключаємо прості вправи замінюємо їх новими та більш складнішими; з повільного темпу переходимо до більш швидкого; збільшуємо амплітуду та кількість рухів; велика амплітуда збільшує рухливість суглобів та удосконалює еластичність м'язів; спину прогнути як можливо більше, лопатки здвинути разом; максимально піднімати ноги.

Методика та специфіка закачування м'язів рук.

вправи для закачування м'язів рук та плечового поясу можуть виконуватися стоячи, а також сидячи на колінах та лежачи на животі; треба слідкувати яку групу м'язів закачуємо, залежно від цього чітко виконувати вимоги викладача (положення рук, кистей, тулубу), слідкувати за кількістю вправ, поступово ускладнювати вправи.

Методика та специфіка закачування м'язів черевного пресу.

вправи можуть виконуватися з положення лежачи на спині, а також з допомогою спортивного інвентарю; вправи починають вивчатися з елементарних складок разом ніг до тулубу, з поступовим їх ускладненням за рахунок змінювання положень тулубу, рук та збільшення кількості вправ; треба слідкувати за тим, яку групу м'язів закачують та вірно виконувати вправи; виконання багатьох хореографічних вправ залежить від рівня розвитку цієї групи м'язів.

Тема 14. Ознайомлення з методикою вироблення еластичності різних груп м'язів.

Методика та специфіка виконання прямого шпагату.

вправи можуть виконуватися з положення сидячи, лежачи та біля станку; треба слідкувати за вірним виконанням рухів; максимально витягувати стопи та коліна; складати тулуб до ноги у шпагаті вперед та назад; контролювати тазостегновий суглоб та виворотність стопи.

Методика та специфіка виконання поздовжнього шпагату.

вправи виконуються з положення сидячи, лежачи та біля станку; коліна не згибати; максимально розвернути ноги у тазостегновому суглобі; тулуб прямий; розкрити ноги як можливо ширше; стегнами давити вперед або у низ; не прогинатися у поперековому відділі.

Методика та специфіка виконання складання тулубу до ніг.

вправи виконуються з положення сидячи та біля станку; коліна витягнути та прижати до підлоги; стопи розводити так щоб мізинці торкались підлоги; у складці прижиматися прямим тулубом.

Методика та специфіка виконання прогинів тулубу назад.

вправи виконуються з положення лежачи на спині, стоячи на колінах та біля станку; стопами дістати до голови в корзинці; максимально відвести лопатки та голову назад; дістати головою до п'яток з положення сидячи на колінах; намагатися витягнути коліно, положити його на підлогу позаду з відкритою

ногою або дістати ногою до полу в кільце; вправи ускладнюються поступово з урахуванням фізичних даних студентів.

МОДУЛЬ 3. Відпрацьовування та ускладнення техніки виконання аеробіки.

Тема 15. Збільшення динаміки та удосконалення техніки виконання вправ для розігріву.

Удосконалення техніки та ускладнення вправ для відпрацьовування рухливості верхніх частин тулубу:

- вправи для розвитку рухливості шийних хребців: нахили вправо – вліво та вперед – назад, оберти вправо – вліво, по колу у більш швидкісному темпі; оберти вправо – вліво з акцентом по 3 та в зворотньому напрямку; здвиги у шийному хребці вперед – назад;
- вправи для розвитку плечового поясу: піднімання плечей, оберти плечима, здвиги корпусу в більш швидкісному темпі; піднімання плечей по 3 в верх – по 3 вниз; здвиги корпусу по точках та злитно з акцентом.

Удосконалення техніки та ускладнення вправ відпрацьовування рухливості нижніх частин тулубу:

вправи з ізольованою роботою стегон:

- рухи стегон вправо – вліво та вперед – назад по точках і злитно в більш швидкому темпі; рухи стегна за рахунок перенесення ваги тулубу з однієї ноги на другу акцентовані.

вправи для розігріву колінного та голіностопного суглобів:

- вихідна 6 позиція: вихід на півпальця роздільно та разом, штопор в більш швидкому темпі; вихід на півпальця та штопор по 3 акцентований; вихідна 2 позиція: вихід на півпальця роздільно та разом, кругові рухи колінами в більш швидкому темпі; кругові рухи колінами разом з стегнами на зовні та в середину.

Удосконалення техніки виконання вправ для відпрацьовування рухливості рук:

- вправи для розвитку рухливості лучезап'ястного та локтєвого суглобів:
- кругові рухи кистями та від ліктя вперед - назад разом та по черзі в більш швидкому темпі; кругові рухи кистями та від ліктя акцентовані.
- вправи для розвитку рухливості плечового суглоба: кругові рухи від плеча вперед – назад разом та по черзі;
- вправи на координацію - кругові рухи руками в протилежні сторони;
- вправи двома руками в верх – двома у сторони; одна рука в верх – друга вниз і навпаки; ножиці спереду.

Ускладнення вправ для відпрацьовування еластичності м'язів тулубу:

- вправи для відпрацьовування рухомості хребцевого стовпа: нахили тулубу вперед з протилежною ногою рукою витягнутою вперед; нахили тулубу з роботою руками ножицями вперед; нахили тулубу до ніг вперед з руками до підлоги та вперед; нахили тулубу вправо – вліво з руками по 3 позиції; нахили по точкам.

Тема 16 . Удосконалення техніки виконання стрибкових вправ.

Удосконалення техніки алегро на середині:

стрибки по 6 позиції з міста на місто з рухами стегон; стрибки із 6 в 2, із 6 в 4 з руками вверх (плеск у долоні) – вниз (руки по швам); стрибок з обертом тулубу навколо себе.

Удосконалення техніки алегро по колу.

стрибки з виносом прямих ніг вперед – у сторону – назад по 3 з акцентом; підскоки з правої та лівої ноги; біг з високим підніманням стегна по 3 з акцентом; біг з п'ятками назад по 3 з акцентом; стрибки по 6 позиції в гранд пліє.

Удосконалення техніки алегро по діагоналі.

підготовка к шене; оберти на 2 ногах по 6 позиції; веретено; підскоки в повороті; стрибки по 6 позиції з відкритими ногами у сторону; стрибки друг через друга по 6 позиції вперед та у сторону (упор - сидячи на двох колінах); стрибки по 6 позиції з підтиснутими колінами вперед та з колінами підтиснутими назад.

Тема 17. Відпрацьовування та удосконалення техніки акробатичних вправ.

Відпрацьовування та удосконалення техніки виконання амплітудних махів:

вправи по діагоналі – гранд батман прямими ногами вперед, у сторону, назад у більш швидкому темпі; піке вперед з правої та лівої ноги (виконується боком по діагоналі); рондз переду правою та лівою ногою.

Відпрацьовування та удосконалення техніки виконання колеса:

виконання колеса по діагоналі з правої та лівої ноги з паузою; виконання колеса підряд без зупинки; виконання колеса на одному місті.

Відпрацьовування та удосконалення техніки стрибка:

стрибки друг через друга з вихідного положення навприсядки; стрибки з однієї ноги на другу в більш швидкому темпі; шаг па – шасе в сторону.

Відпрацьовування та удосконалення техніки перекиду:

перекид вперед – назад без паузи; перекид вперед – назад з виходом на ноги у положення стоячи; перекид з прямими ногами підряд; перекид з поперечним шпагатом вперед – назад.

Тема 18. Збільшення динаміки та удосконалення техніки виконання вправ на партер.

Удосконалення техніки виконання вправ з положення сидячи:

підгинання ніг до себе з одночасним підйомом стегон уверх; підгинання ніг виворотно в пасе на опорній нозі; кут з ногами у повітрі на витримку; витягування м'язів спини з руками до верху.

Удосконалення техніки виконання вправ з положення лежачи на спині:

махи прямими ногами вперед у більш швидкому темпі; гранд батман вперед з однієї ноги (друга зігнута в коліні); розтягування в прямий шпагат та виворотний.

Удосконалення техніки виконання вправ з положення лежачи на боці: гранд батман в сторону зігнутою та прямою ногою в більш швидкому темпі; гранд батман вперед – назад; махи виворотні та невиворотні у сторону; амплітудні махи в сторону та складка з підйомом тулуба до ніг; розтягування ніг в сторону з

протилежною рукою.

Удосконалення техніки виконання вправ з положення лежачи на животі: прогини назад до однієї ноги та другої в більш швидкому темпі; махи назад з прямим коліном; махи ногами з вільним коліном.

Тема 19. Збільшення темпу та ускладнення техніки виконання вправ для закачування різних груп м'язів.

Удосконалення техніки та ускладнення виконання вправ для закачування м'язів спини:руки з тулубом та ноги разом піднімаються у верх та держаться; підняти плечі в гору; підняти ноги в гору; рибкою покачатися; руки назад і піднімати тулуб.

Удосконалення техніки та ускладнення виконання вправ для закачування м'язів плечового поясу: збільшить кількість віджимів від підлоги з зігнутими коліньми; лежачи на спині з гантелями руки проводити з сторони в положення зігнутих ліктів попереду; на шведській стінці підтягуватись.

Удосконалення техніки та ускладнення виконання вправ для закачування м'язів черевного пресу:

вправа виконується з положення лежачи на спині – складка тулуба і ніг разом в положенні сидячи; збільшувати кількість у вправах на одну групу м'язів (складки док зігнутих ніг, вправи на нижній прес); складка з однією зігнутою ногою і протилежною рукою

Тема 20. Відпрацьовування та удосконалення техніки стрейчінга.

Удосконалення техніки виконання прямого шпагату:вихідне положення у шпагаті з зігнутими ногами спереду та позаду, витягувати водночас дві ноги; положення у шпагаті спереду нога пряма, позаду зігнута, доставати ногою позаду до голови; на витримку сидіти у шпагаті. Удосконалення техніки виконання продольного шпагату:сісти у шпагат – ноги максимально розкрити у сторону та держати на витримку (корпус складати вперед); розвертати тулуб від однієї ноги до другої (у шпагаті); вихідне положення лежачи біля стінки, ноги розкрити і розтягуватися. Удосконалення техніки виконання всіляких складок:вихідне положення у шведської стінки встати спиною та скластися до ніг (руки тримаються за стінку); лежачи на животі прогинатися назад (можлива допомога друг друга, за плечі або руки); вихід на руки з положення лежачи на спині (міст).

МОДУЛЬ 4. Ускладнення виконання техніки аеробіки різними танцювальними та акробатичними елементами.

Тема 21. Ускладнення техніки розігріву танцювальними елементами.

Ускладнення техніки розвитку рухливості верхніх частин тулубу:

- вправи для розвитку рухливості шийних хребців:
- нахили голови вперед – назад по 3 акцентовані; нахили голови вправо – вліво по 3 акцентовані; оберти голови по колу вправо – вліво по 3 акцентовані; здвижки голови вперед – назад; витягування шиї по колу

спереду – позаду.

- вправи для розвитку рухливості плечового поясу:
- здвигки плечового поясу по 2 акцентовані по точкам вперед – назад, вправо – вліво; здвигки плечового поясу по 2 акцентовані вперед – вправо – назад – вліво та у зворотному напрямку; зброси плеч вперед – назад.

Ускладнення техніки розвитку рухливості нижніх частин тулубу:

- вправи з ізольованою роботою стегон:
виніс стегна вперед – вправо – назад – вліво по 2 акцентовані; виніс стегна по 1 вправо та у зворотному напрямку; виніс стегна з демі пліє вперед – назад та вправо – вліво.
- вправи для розвитку рухливості колінного та голеностопного суглобів:
вихід на півпальця по 3 акцентовані та підряд у швидкому темпі; штопор підряд з відкритим коліном; штопор з відкритим коліном по 3 акцентований; робота коліними по колу з виходом на півпальці вправо та вліво; гойдалка з п'ятки на носки; гойдалка з правого боку стопи на лівий.

Ускладнення техніки розвитку рухливості рук:

- вправи для лучезап'ясного та ліктьового суглобів:
упор кистей друг на друга спереду тулуба на рівні грудей та піднімання ліктя у верх; вільна робота кистей вперед.
- вправи для плечового суглобу:
рух однією рукою вперед – другою назад водночас з разворотом тулуба; руки позаду тулуба у замку та піднімаються уверх; одна рука вверх – друга вниз з ногами у демі пліє.

Ускладнення техніки розвитку еластичності м'язів тулубу:

- вправи для розвитку рухомості хребцевого стовпа:
нахили тулубу вперед у складку, ноги у 6 позиції; нахили тулубу вперед з прямою спиною, ноги у 6 позиції; нахили тулубу вперед у складку, ноги по 2 позиції; нахили тулубу вперед з прямим тулубом, ноги по 2 позиції; нахили у праву сторону з виходом через підлогу у положення тулуба вліво.
- спортивні танцювальні кроки та біг:
приставні шаги з протилежною роботою стегон від напрямку; крок – стрибок на верх з правою та лівою ногою; переніс стегон з ноги на ногу по 3 акцентовані; переніс стегон з ноги на ногу з руками наверх; переніс стегон з руками навхрест; біг з високим підніманням стегна по 3 з паузою.

Тема 22. Ускладнення техніки стрибкових вправ за допомогою танцювальних рухів та збільшення темпу виконання.

Ускладнення техніки стрибків на середині з допомогою танцювальних рухів:

стрибки на одній нозі; стрибки навколо себе з виносом протилежного напрямку оберту зігнутого коліна; стрибки з відкриванням ніг у сторону; стрибки з відкриванням ніг впередправої – назад лівої та навпаки.

Ускладнення техніки стрибків по колу за допомогою танцювальних рухів:

підскоки з правої та лівої ноги (руки вверх – вниз); па – шоссе в сторону (руки протилежнонапрямку зігнути у ліктях); м'ячик з гранд пліє.

Ускладнення техніки алегро по діагоналі:

шене у темпі; шаг з поворотом на 2 ногах по 6 позиції вправо – вліво; шаг з поворотом на одній нозі; веретено з руками біля стегон (імітація роботи зі спідницею).

Тема 23. Ускладнення та удосконалення віртуозної техніки виконання акробатичних вправ.

Ускладнення техніки виконання перекидів: перекид на дві ноги у більш швидкому темпі; перекид з двома прямими ногами у більш швидкому темпі; підготовка до перевероту на полу, шпагат назад з лівої та правої ноги.

Ускладнення техніки виконання з комбінуванням різних акробатичних рухів: перекид з поперечним шпагатом у більш швидкому темпі; підготовка до перевероту з однією відкритою ногою через стійку на лопатках; підготовка до оберту з рондом спереду з правої та лівої ноги; ножиці з розтяжкою з правої та лівої ноги; колесо зі шпагатом з правої та лівої ноги.

Ознайомлення з методикою акробатичних вправ у парі:

техніка безпеки виконання акробатичних вправ у парах; основні і допоміжні суглобні рухи парних вправах; особливості рухової взаємодії у парах.

Ускладнення та удосконалення техніки виконання колеса за допомогою збільшення темпу:

колесо темпове; колесо на одному місті; колесо з рухом та на одному місті; колесо на одній руці.

Удосконалення техніки виконання стрибкових акробатичних вправ у парі:

стрибок друг через друга (упор сидячи на колінах); стрибок друг через друга (упор на одне коліно); стрибок друг через друга (упор сидячи у демі пліє).

Ускладнення техніки виконання амплітудних махів за допомогою збільшення темпу виконання: гранд батман вперед – у сторону – назад у більш швидкому темпі; гранд батман вперед з виходом у циркуль з правої та лівої ноги; ронд вперед у більш швидкому темпі; амплітудний крок вперед – у сторону з правої та лівої ноги.

Тема 24. Ускладнення техніки виконання вправ на партер за допомогою збільшення кількості рухів.

Ускладнення техніки виконання вправ з положення сидячи:

упор сидячи позаду, піднімати ноги у кут та опускати їх на підлогу справа і зліва зігнуті у колінах; згинання по черзі ніг з одноразовою роботою тулуба; праву ногу відкрити вправо на повітря та вернути по підлозі у вихідне положення; складка до однієї ноги зігнутої, другої прямої та навпаки.

Ускладнення техніки виконання вправ з положення лежачи на спині:

махи правою та лівою ногою водночас вперед; махи правою та лівою ногою водночас у сторону; виведення ноги у сторону невиворотно над підлогою.

Ускладнення техніки виконання вправ з положення лежачи на боці:

гранд батман у сторону; мах вперед зігнутою ногою та мах назад витягнутою; мах назад зігнутою ногою та вперед прямою; мах у сторону прямою ногою та вперед

зігнутою.

Ускладнення техніки виконання вправ з положення лежачи на животі: всі прогини у більшій кількості; піднімання ніг наверх на витримку

Тема 25. Ускладнення техніки закачування різних груп м'язів за допомогою збільшення кількості вправ та темпу виконання.

Ускладнення техніки закачування м'язів рук та плечового поясу:

збільшення кількості віджимань від підлоги з різним положенням кистей; з положення стоячи сісти у гранд пліє, прийняти упор лежачи на руках та у зворотному напрямку; упор лежачи, рухатися на руках вперед.

Ускладнення техніки закачування м'язів спини:

збільшення кількості вправ для закачування спини; положення лежачи, руки у замку позаду, піднімання плечей у кількісному збільшенні; піднімання плечей (руки вздовж тулубу) на витримку.

Ускладнення техніки закачування м'язів черевного пресу:

складка тулубу до ніг зі збільшеною кількістю; положення лежачи на лавці (руки у замку позаду на шиї) піднімання плечей; положення лежачи, зробити тулуб човном і качатися наспині на витримку.

Тема 26. Ускладнення техніки стрейчингових вправ за допомогою збільшення кількості рухів на різні групи м'язів.

Ускладнення техніки розтягування на шпагат виворотно:

праву ногу положити на станок і на неї перенести вагу тулубу, тягнутися на шпагат вперед; праву ногу взяти лівою рукою та витягувати вперед; стрибок у шпагат з правої ноги (руки тримаються за станок).

Ускладнення техніки розтягування на шпагат невиворотно:

положити праву ногу зігнуто у коліні на станок (стопа скорочена, руки на станку) та нажимати на ногу; праву ногу держати правою рукою під коліном та витягувати вперед.

Ускладнення техніки на розробку гнучкості м'язів спини:

триматися руками за станок, гнутись у сторону та назад (ноги у 6 та 2 позиції); права нога на станку з переду нахилитися до ноги; права нога на станку у сторону нахилитися протилежною рукою до правої ноги; нога на станку позаду, зігнута у коліні (атетюд) гнемось двома плечами назад; нога пряма на станку позаду, гнемось назад.

6.2. Структура навчальної дисципліни

ТЕМА	Кількість годин											
	Денна форма					Заочна форма						
	Всього	У тому числі					Всього	У тому числі				
		лекції	семінари	Практ. роб.	Індивід.	Самробота		лекції	семінари	Практ.роб.	Індивід.	Самробота
МОДУЛЬ 1. Ознайомлення з основами аеробіки.												
Тема 1. Методика проведення та організація занять.	11			8		3				2		7
Тема 2. Ознайомлення з комплексом вправ для розігріву.	7			4		3				2		7
Тема 3. Ознайомлення зі стрибковою частиною.	7			4		3				2		7
Тема 4. Підготовка до акробатичних вправ	7			4		3				2		7
Тема 5. Ознайомлення з вправами на партер.	7			4		3				2		7
Тема 6. Ознайомлення з вправами на зміцнення різних груп м'язів.	7			4		3				2		7
Тема 7. Вправи на розвиток еластичності різних груп м'язів.	7			4		3				2		7
Всього за модулем	53			32		21	63			14		49
МОДУЛЬ 2. Ознайомлення з методикою аеробіки.												
Тема 8. Ознайомлення з методикою специфіки будування уроку аеробіки.	9			6		3				2		7
Тема 9. Ознайомлення з методикою будування та виконання вправ для розігріву	9			6		3				2		7
Тема 10. Ознайомлення з методикою та специфікою виконання стрибкової частини.	9			6		3				2		7
Тема 11. Ознайомлення з методикою виконання акробатичних вправ.	9			6		3				2		7
Тема 12. Ознайомлення з методикою виконання вправ на партер.	9			6		3				2		7
Тема 13. Ознайомлення з методикою та специфікою закачування різних груп	9			6		3				2		7

м'язів												
Тема 14. Ознайомлення з методикою вироблення еластичності різних груп м'язів.	9			6		3				2		7
Всього за модулем	63			42		21	63			14		49
МОДУЛЬ 3. Відпрацювання та ускладнення техніки виконання аеробіки.												
Тема 15. Збільшення динаміки та удосконалення техніки виконання вправ для розігріву.	9			6		3				2		7
Тема 16 . Удосконалення техніки виконання стрибкових вправ.	9			6		3				2		7
Тема 17. Відпрацювання та удосконалення техніки акробатичних вправ.	9			6		3				2		7
Тема 18. Збільшення динаміки та удосконалення техніки виконання вправ на партер.	9			6		3				2		7
Тема 19. Збільшення темпу та ускладнення техніки виконання вправ для закачування різних груп м'язів.	7			4		3				1		7
Тема 20. Відпрацювання та удосконалення техніки стрейчінга.	7			4		3				1		7
Всього за модулем	50			32		18	52			10		42
МОДУЛЬ 4. Ускладнення виконання техніки аеробіки різномітанцювальними та акробатичними елементами.												
Тема 21. Ускладнення техніки розігріву танцювальними елементами.	12			7		5				1		9
Тема 22. Ускладнення техніки стрибкових вправ за допомогою танцювальних рухів та збільшення темпу виконання.	12			7		5				1		9
Тема 23. Ускладнення та удосконалення віртуозної техніки виконання акробатичних вправ.	12			7		5				1		9
Тема 24. Ускладнення техніки виконання вправ на партер за допомогою збільшення кількості рухів.	12			7		5				1		9
Тема 25. Ускладнення	12			7		5				1		9

техніки закачування різних груп м'язів за допомогою збільшення кількості вправ та темпу виконання.											
Тема 26. Ускладнення техніки стрейчингових вправ за допомогою збільшення кількості рухів на різні групи м'язів	14		7		7				1		11
Всього за модулем	74		42		32	62			6		56
Всього	240		148		92	240			44		196

7. ТЕМИ АУДИТОРНОЇ РОБОТИ

Теми аудиторної роботи	денна форма	заочна форма
Тема 1. Методика проведення та організація занять.	8	2
Тема 2. Ознайомлення з комплексом вправ для розігріву.	4	2
Тема 3. Ознайомлення зі стрибковою частиною.	4	2
Тема 4. Підготовка до акробатичних вправ	4	2
Тема 5. Ознайомлення з вправами на партер.	4	2
Тема 6. Ознайомлення з вправами на зміцнення різних груп м'язів.	4	2
Тема 7. Вправи на розвиток еластичності різних груп м'язів.	4	2
Тема 8. Ознайомлення з методикою специфіки будування уроку аеробіки.	6	2
Тема 9. Ознайомлення з методикою будування та виконання вправ для розігріву	6	2
Тема 10. Ознайомлення з методикою та специфікою виконання стрибкової частини.	6	2
Тема 11. Ознайомлення з методикою виконання акробатичних вправ.	6	2
Тема 12. Ознайомлення з методикою виконання вправ на партер.	6	2
Тема 13. Ознайомлення з методикою та специфікою закачування різних груп м'язів	6	2
Тема 14. Ознайомлення з методикою вироблення еластичності різних груп м'язів.	6	2
Тема 15. Збільшення динаміки та удосконалення техніки виконання вправ для розігріву.	6	2
Тема 16. Удосконалення техніки виконання стрибкових вправ.	6	2
Тема 17. Відпрацьовування та удосконалення техніки акробатичних вправ.	6	2
Тема 18. Збільшення динаміки та удосконалення техніки виконання вправ на партер.	6	2
Тема 19. Збільшення темпу та ускладнення техніки виконання вправ для закачування різних груп м'язів.	4	1
Тема 20. Відпрацьовування та удосконалення техніки стрейчинга.	4	1
Тема 21. Ускладнення техніки розігріву танцювальними	7	1

елементами.		
Тема 22. Ускладнення техніки стрибкових вправ за допомогою танцювальних рухів та збільшення темпу виконання.	7	1
Тема 23. Ускладнення та удосконалення віртуозної техніки виконання акробатичних вправ.	7	1
Тема 24. Ускладнення техніки виконання вправ на партер за допомогою збільшення кількості рухів.	7	1
Тема 25. Ускладнення техніки закачування різних груп м'язів за допомогою збільшення кількості вправ та темпу виконання.	7	1
Тема 26. Ускладнення техніки стрейчингових вправ за допомогою збільшення кількості рухів на різні групи м'язів	7	1
Всього за модулем	42	6
Всього	148	44

8. ТЕМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Теми самостійної роботи	денна форма	заочна форма
Тема 1. Методика проведення та організація занять.	3	7
Тема 2. Ознайомлення з комплексом вправ для розігріву.	3	7
Тема 3. Ознайомлення зі стрибковою частиною.	3	7
Тема 4. Підготовка до акробатичних вправ	3	7
Тема 5. Ознайомлення з вправами на партер.	3	7
Тема 6. Ознайомлення з вправами на зміцнення різних груп м'язів.	3	7
Тема 7. Вправи на розвиток еластичності різних груп м'язів.	3	7
Тема 8. Ознайомлення з методикою специфіки будування уроку аеробіки.	3	7
Тема 9. Ознайомлення з методикою будування та виконання вправ для розігріву	3	7
Тема 10. Ознайомлення з методикою та специфікою виконання стрибкової частини.	3	7
Тема 11. Ознайомлення з методикою виконання акробатичних вправ.	3	7
Тема 12. Ознайомлення з методикою виконання вправ на партер.	3	7
Тема 13. Ознайомлення з методикою та специфікою закачування різних груп м'язів	3	7
Тема 14. Ознайомлення з методикою вироблення еластичності різних груп м'язів.	3	7
Тема 15. Збільшення динаміки та удосконалення техніки виконання вправ для розігріву.	3	7
Тема 16. Удосконалення техніки виконання стрибкових вправ.	3	7
Тема 17. Відпрацьовування та удосконалення техніки акробатичних вправ.	3	7
Тема 18. Збільшення динаміки та удосконалення техніки виконання вправ на партер.	3	7

Тема 19. Збільшення темпу та ускладнення техніки виконання вправ для закачування різних груп м'язів.	3	7
Тема 20. Відпрацьовування та удосконалення техніки стрейчінга.	3	7
Тема 21. Ускладнення техніки розігріву танцювальними елементами.	5	9
Тема 22. Ускладнення техніки стрибкових вправ за допомогою танцювальних рухів та збільшення темпу виконання.	5	9
Тема 23. Ускладнення та удосконалення віртуозної техніки виконання акробатичних вправ.	5	9
Тема 24. Ускладнення техніки виконання вправ на партер за допомогою збільшення кількості рухів.	5	9
Тема 25. Ускладнення техніки закачування різних груп м'язів за допомогою збільшення кількості вправ та темпу виконання.	5	9
Тема 26. Ускладнення техніки стрейчингових вправ за допомогою збільшення кількості рухів на різні групи м'язів	7	11
Всього	92	196

Методичні рекомендації

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 студентів у форматі дисципліни «Аеробіка» визначається робочою програмою дисципліни, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача.

Самостійна робота передбачає виконання різних видів завдань (репродуктивних, за зразком, реконструктивно-варіативних, частково-пошукових, навчально-дослідних), спрямованих на отримання, закріплення студентом нових та набутих знань, їх систематизацію й узагальнення; формування практичних вмінь та навичок; контроль готовності студента до аудиторних занять, інших контрольних заходів.

Самостійна робота допоможе активізувати пізнавальну діяльність студентів денної форми навчання та надасть допомогу у вивченні даної дисципліни студентам заочної форми навчання.

9. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

- вербальний метод (пояснення);
- емпіричний метод (показ);
- пошук навчального репертуару (вправ, творів);
- репродуктивний (відтворення студентами педагогічних і методичних прийомів, проілюстрованих викладачем);
- репродуктивно-варіативний (поєднання студентом запропонованих викладачем прийомів з іншими формами й методами музично-виконавської та педагогічної діяльності);

- креативний, творчий (створення студентами оригінальних варіантів інтерпретації вправ і творів; нестандартний підхід до розв'язання педагогічних ситуацій; опанування навичками педагогічної імпровізації).

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

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

Хореографічний зал, спортивний зал, концертний зал.

Методичне забезпечення

- навчально-методичні посібники і навчальні програми;
- наочність (відеозаписи провідних естрадних хореографів та танцюристів).

11. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

11.1. Основна література.

1. Бермудес Д.В. Дозування фізичного навантаження в процесі реалізації варіативних модулів з елементами хореографії і методичні рекомендації / Упорядник Д.В.Бермудес. – Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка, 2014. – 72 с.
2. Бермудес Д.В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс / Навчально-методичний посібник. – Суми, 2016, 216 стор.
3. Боляк Н.Л. Історія розвитку оздоровчої аеробіки / Н.Л. Боляк / Теорія і методика фізичного виховання, 2006. - № 5 – С. 36-38.
4. Гришко Ю. Розвиток і вдосконалення фізичних якостей студентів на практичних заняттях з фізичного виховання. Навчальний посібник. Запоріжжя, 2012 – 88 с.
5. Кокарев Б.В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: начальні-методичний посібник /Кокарев Б.В., Черненко О.Є., Гордитченко О.А., Запоріжжя: ЗНУ, 2006 – 67 с.
6. Коник Л.В. Особливості використання ритмічної гімнастики та оздоровчої аеробіки на заняттях з фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах. / Л.В. Коник, М.В. Ісаєва, В.Б. Служак. / Педагогіка, психологія та медика - біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. - №1, С. 49-52.
7. Ленська Т.Г. Аеробіка з основами теорії і методичні рекомендації /Ленська Т.Г. Погребнюк Т.М., Головата Л.Р. – К.: 2001. - 95 с.
8. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Вакуляк І.Я. Аеробіка з основами теорії і методичні рекомендації. - Кам'янець - Подільський : П.П. Мошинський, 2006. – 108 с.
9. Методичні рекомендації до організації та проведення самостійних занять з аеробіки з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання аеробіки для здобувачів вищої освіти за першим бакалаврським рівнем». – Одеса, 2021. – 32 с.
- 10.Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення. Навчальний

посібник, Полтава, 2004. – 20 с.

11. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посібник /С.В. Синиця, Л.Є. Шестева; Полт. нац. ун-т імені В.Г. Короленка. – Полтава. ПНПУ, 2010. – 244 с.
12. Синогіна М., Літвінова-Головець О., Царенко К. Щоденник з фітнесу: науково-практичний посібник для студентів вищих навч. закладів. Запоріжжя: ЗНУ. 2016. – 104 с.
13. Теорія і практика викладання танцювальної аеробіки в закладах вищої освіти: методичні рекомендації /упоряд. С.С. Просвірніна, П.М. Мішньова – К: ВПУ «Київський університет», 2002. – 15 с.

11.2. Допоміжна література.

1. Бойченко Ю. Профілактика травматизму на уроках фізичної культури і перша долікарська допомога. /Фізичне виховання у школі. –2009, - №4.- С. 21-24
2. Боляк Н.Л. Історія розвитку оздоровчої аеробіки / Н.Л. Боляк / Теорія і методика фізичного виховання. 2006.№5 С. 36-38.
3. Бубела О.Ю. 700 вправ для формування правильної постанови : навчально-методичний посібник. - Львів.: Українські технології, 2002.– 79 с.
4. Білокопитов Ж.А. Гімнастика: краса і здоров'я, 1991. – 48 с.
5. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник для студентів вищих начальних закладів. – К. : 2016. – 108 с.
6. Гордейченко Степ-аеробіка. Методичні рекомендації з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка для студентів фізичного виховання / О.А.
7. Гордейченко, О.Є. Черненко, А.М. Гурєєва. – Запоріжжя: ЗНУ, 2008. – 56 с.
8. Калиниченко І.О. Методико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загально освітніх навчальних закладах: навч. посібник / Калиниченко І.О. Суми: СумиДПУ імені А.С.Макаренка, 2013. – 272 с.
9. Кушнірчук І.І. Танцювальні вправи на уроках фізичної культури студентів / курс ритмічної гімнастики: дис.. канд.. пед. Наук І. А. Михелина, 2012. – 49 с.
10. Мухін В. Валеологічні аспекти впливу рухової активності на організм людини. Педагогіка, психологія та мед – біол. Проба фіз виховання і спорту. 2001. №13. С – 6-11.
11. Самоконтроль і самомасаж на заняттях з фізичного виховання: методичні вказівки для студентів спеціального медичного відділення. –Запоріжжя, 2003 – 68 с.
12. Твердохліб О.Ф. Нетрадиційні види оздоровчої фізичної культури: навч. посібник / Твердохліб О.Ф.- К.: Політехніка, 2005. – 160 с.
13. Усачов Ю. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. - №1. – 104 с.

11.3. 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 justlady.ru>articles – 122596 – **aerobike.tancuyut-vse** ▼
3. Відео урок латина аеробіка Сальса – Відео – уроки, майстер - класи і tvurok /ru/ video/video-urok.
4. Теорія та методика фізичного виховання /Науково-методичний журнал [електронний ресурс] _ Режим доступу до журналу. [http: / www.tmfv.com.ua/](http://www.tmfv.com.ua/)
5. Веб-сайт Федерації України зі спортивної аеробіки і фітнесу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://fusaf.org>.
6. Web Fitness UK: Online Fitness Videos by professional fitness instructors [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www/webfitnessuk.co.uk>.