



СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «АЕРОБІКА»

**Освітній ступень «Бакалавр»
Спеціальність 025 «Музичне мистецтво»
Освітньо-професійні програми:
«Музичне мистецтво естради»,
«Звукорежисура»,
«Спів», «Інструментальне виконавство (за
видами)»**

Мова викладання : українська

Керівник курсу: Борисенко Тетяна Вікторівна
Викладач-методист, вищої кваліфікаційної категорії

Контактна інформація: borisenkot382@gmail.com

Прореквізити та постреквізити дисципліни

Прореквізит: Спеціальний клас за видами.

Постреквізити: Концертно-виконавська практика

Призначення дисципліни

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

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

Вивчення дисципліни «Аеробіка» циклу фахової професійної підготовки сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Загальні компетентності

ЗК 2 – знання та розуміння предметної області та розуміння професійної

діяльності;

ЗК 7 - здатність бути критичним і самокритичним;

ЗК 8 - здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях;

ЗК17 - здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя;

Спеціальні (фахові):

СК 1 – здатність демонструвати достатньо високий рівень виконавської майстерності;

СК2 - створювати і реалізувати власні художні концепції у виконавській діяльності;

СК 13 - здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків.

Зміст і структура дисципліни

Тема	Кількість годин											
	Денна форма					Заочна форма						
	Всього	У тому числі					Всього	У тому числі				
		Лекції	Семінари	Практичні	Індивідуальні	Самостійна робота		Лекції	Семінари	Практичні	Індивідуальні	Самостійна робота
МОДУЛЬ 1.												
<u>Змістовий модуль 1.</u> Традиційні та нові сучасні методики навчання з аеробіки у процесі виховання студентської молоді закладів вищої освіти.												
Тема 1. Дисципліна «Аеробіка». Мета і завдання, система оцінювання. Поняття «аеробіка».	8			4		4	8			1		7
Тема 2. Історичні аспекти виникнення та розвитку різних видів аеробіки.	8			4		4	8			2		6
Тема 3. Основна Характеристика та відповідна кваліфікація нових сучасних видів аеробіки.	8			4		4	8			1		7
Тема 4. Використання Традиційних та авторських	8			4		4	8			1		7

методик на уроках аеробіки в процесі навчання.												
Тема 5. Спрямованість і значення занять аеробікою. Вимоги навчальної дисципліни.	8		4		4	8			1			7
Тема 6. Застосування специфічних методів у навчанні на уроках аеробіки.	10		6		4	10			2			8
Тема 7. Функції музики на заняттях з аеробіки.	10		6		4	10			2			8
Разом за змістовим модулем 1:	60		32		28	60			10			50
Разом за модулем 1:	60		32		28	60			10			50
МОДУЛЬ 2.												
Змістовий модуль 2. Основні поняття засобів та принципів аеробіки. Вимоги навчальної дисципліни. Організація уроку загально-фізичної та розвиваючої підготовки студентів.												
Тема 8. Зміст уроку. Орієнтація на професійну діяльність.	8		4		4	8			1			7
Тема 9. Структура уроку аеробіки. Його варіативні можливості.	8		4		4	8			1			7
Тема 10. Музичне оформлення уроку аеробіки з різним форматом побудови.	8		4		4	8			2			6
Тема 11. Рухи з орієнтації в просторі.	8		4		4	8			1			7
Тема 12. Рухи на виправлення осанки, розвиток пластики рук і зняття напруги ніг.	10		6		4	10			2			8
Тема 13. Загально - розвиваючі вправи в положенні стоячи. Вправи для рук. Вправи для ніг.	8		4		4	8			1			7
Тема 14. Загально - розвиваючі вправи в положенні стоячи. Вправи для тулуба та спини.	10		6		4	10			2			8
Разом за змістовим модулем 2:	60		32		28	60			10			50
Разом за модулем 2:	60		32		28							
МОДУЛЬ 3.												
Змістовий модуль 3. Відпрацювання вправ.												
Тема 15. Партерні вправи- Partnering.	8		4		4	8			1			7

Тема 16. Вправи на розвиток м'язів пресу і на відновлення дихання.	8		4	4	8		1	7
Разом за змістовим модулем 3:	16		8	8	16		2	14
<u>Змістовий модуль 4. Основні складові компоненти методології викладання. Термінологія та можливість варіативних структур і поєднань.</u>								
Тема 17. Базові елементи аеробіки, їх зв'язки між собою і в комбінаціях.	8		4	4	8		1	7
Тема 18. Вивчення елементів та побудов на їх основі.	8		4	4	8		1	7
Тема 19. Терміни рухів рук, використовуваних в аеробіці.	10		6	4	10		2	8
Тема 20. Основні види переміщень в аеробіці.	10		6	4	10		2	8
Тема 21. Основні переміщення в вигляді однієї схеми.	8		4	4	8		2	6
Разом за змістовим модулем 4:	44		24	20	44		8	36
Разом за модулем 3:	60		32	28	60		10	50
МОДУЛЬ 4:								
<u>Змістовий модуль 5. Компоненти хореографії в аеробному русі. Види, можливості, варіативно-структурні побудови і поєднання танцювальної аеробіки.</u>								
Тема 22. Різноманітність основних кроків танцювальної аеробіки.	8		4	4	8		2	6
Тема 23. Різні стилі танцювальної аеробіки. Їх характеристика.	10		6	4	10		2	8
Тема 24. Ознайомлення та вивчення елементів різних стилів танцювальної аеробіки. Використання при побудові стандартних форм уроку. Джаз – аеробіка.	10		6	4	10		2	8
Тема 25. Застосування в процесі створення змінних структурних компонентів уроку нетрадиційних видів рухової діяльності.	8		4	4	8		1	7
Разом за змістовим модулем 5:	36		20	16	36		7	29

Змістовий модуль 6. Побудова комбінаторних поєднань складного характеру варіативних композицій з використанням сучасних методик інноваційних технологій.												
Тема 26. Комбіновані поєднання складного характеру основних видів танцювальної аеробіки – створення танцювальних композицій.	8			4		4	8			1		7
Тема 27. Відпрацювання складних координаційних поєднань в сполученні з складною схемою ніг	8			4		4	8			1		7
Тема 25. Застосування в процесі створення змінних структурних компонентів уроку нетрадиційних видів рухової діяльності.	8			4		4	8			1		7
Разом за змістовим модулем 5:	36			20		16	36			7		29
Змістовий модуль 7. Побудова комбінаторних поєднань складного характеру варіативних композицій з використанням сучасних методик інноваційних технологій.												
Тема 26. Комбіновані поєднання складного характеру основних видів танцювальної аеробіки – створення танцювальних композицій.	8			4		4	8			1		7
Тема 27. Відпрацювання складних координаційних поєднань в сполученні з складною схемою ніг	8			4		4	8			1		7
Тема 28. Створення на матеріалі курсу власних різноформатних етюдів. Розвиток імпровізаційного контакту.	8			4		4	8			1		7
Разом за змістовим модулем 6:	24			12		12	24			3		21
Разом за модулем 4:	60			32		28	60			10		50
Всього:	240			128		112	240			40		200

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.

Рекомендовані джерела інформації

Основна література.

1. Бермудес Д.В. Дозування фізичного навантаження в процесі реалізації варіативних модулів з елементами хореографії і методичні рекомендації / Упорядник Д.В.Бермудес. – Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, 2014. – 72 с.
2. Бермудес Д.В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс / Навчально-методичний посібник. – Суми, 2016, 216 стор.
3. Боляк Н.Л. Історія розвитку оздоровчої аеробіки / Н.Л. Боляк / Теорія і методика фізичного виховання, 2006. - № 5 – С. 36-38.
4. Гришко Ю. Розвиток і вдосконалення фізичних якостей студентів на практичних заняттях з фізичного виховання. Навчальний посібник. Запоріжжя, 2012 – 88 с.
5. Кокарев Б.В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: початково-методичний посібник /Кокарев Б.В., Черненко О.Є., Гордиченко О.А., Запоріжжя: ЗНУ, 2006 – 67 с.
6. Коник Л.В. Особливості використання ритмічної гімнастики та оздоровчої аеробіки на заняттях з фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах. / Л.В. Коник, М.В. Ісаєва, В.Б. Служак. / Педагогіка, психологія та медицина - біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. - №1, С. 49-52.
7. Ленська Т.Г. Аеробіка з основами теорії і методичні рекомендації /Ленська Т.Г. Погребнюк Т.М., Головата Л.Р. – К.: 2001. - 95 с.
8. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Вакуляк І.Я. Аеробіка з основами теорії і методичні рекомендації. - Кам'янець - Подільський : П.П. Мошинський, 2006. – 108 с.
9. Методичні рекомендації до організації та проведення самостійних занять з аеробіки з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання аеробіки для здобувачів вищої освіти за першим бакалаврським рівнем». – Одеса, 2021. – 32 с.
- 10.Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення. Навчальний посібник, Полтава, 2004. – 20 с.

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

Допоміжна література.

1. Бойченко Ю. Профілактика травматизму на уроках фізичної культури і перша долікарська допомога. /Фізичне виховання у школі. –2009, - №4.- С. 21-24
2. Боляк Н.Л. Історія розвитку оздоровчої аеробіки / Н.Л. Боляк / Теорія і методика фізичного виховання. 2006.№5 С. 36-38.
3. Бубела О.Ю. 700 вправ для формування правильної постанови : навчально-методичний посібник. - Львів.: Українські технології, 2002.– 79 с.
4. Білокопитов Ж.А. Гімнастика: краса і здоров'я, 1991. – 48 с.
5. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник для студентів вищих начальних закладів. – К. : 2016. – 108 с.
6. Гордейченко Степ-аеробіка. Методичні рекомендації з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка для студентів фізичного виховання / О.А.
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.

Інформаційні ресурси в мережі Інтернет.

1. Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського www.nbuv.gov.ua
2. Аеробіка танцюють всі! : ...комбінації рухів рук, аеробіка [justlady.ru>articles – 122596 – aerobike.tancuyut-vse](http://justlady.ru/articles-122596-aerobike.tancuyut-vse) ▼
3. Відео урок латина аеробіка Сальса – Відео – уроки, майстер - класи і [tvurok /ru/ video/video-urok](http://tvurok.ru/video/video-urok).
4. 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>.

Політика навчальної дисципліни

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

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

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

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

Бали	Критерії оцінювання
5	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом теми. Володіє необхідною професійною термінологією, використовуючи її під час відповідей різного формату. Аргументовано може викладати зміст теоретично-практичних завдань, всебічно розкривати його під час виконання практичних завдань. Під час самостійної роботи користується обов’язковою та додатковою літературою і Інтернет - ресурсами. Систематично виконує практичні завдання самостійної роботи. Вільно і впевнено виконують різні за форматом комбінаторні співвідношення, композицій різного рівня складності, володіють правилами системи дихання і координаційними прийомами в залежності від рівня їх функціонування. Можуть встановити контроль за власним фізичним

	навантаженням, визначити реакцію організму на нього. Творчо підходять до вирішення варіативних практичних завдань. Демонструє відмінне виконання практичних завдань, що свідчить про високий рівень професійно-практичної підготовки
4	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом теми. Знає необхідну професійну термінологію. Обґрунтовано надає відповіді з теоретичних питань, При виконанні завдань самостійної роботи використовує знання обов'язкової літератури. Систематично виконує практичні завдання самостійної роботи. Недостатньо впевнено виконують різні за форматом комбінаторні співвідношення, композицій різного рівня складності, але володіють правилами системи дихання. Мають збій в регуляції координаційними прийомами в залежності від рівня їх функціонування. Можуть встановити контроль за власним навантаженням, не завжди визначають реакцію організму на нього. Творчо підходять до вирішення варіативних практичних завдань. Демонстрація виконання практичних завдань має незначні недоліки.
3 Мінімальний поріг оцінювання	В цілому володіє навчальним матеріалом теми, орієнтується в термінології. Надає невпевнену відповідь на теоретичні запитання теми, з відсутнім аналізом та обґрунтуванням. Демонстрація практичних завдань має цілісне порушення, містить явні помилки, що демонструє посередній рівень виконання і відсутність систематичності в процесі навчання.
2	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом теми. Поверхово орієнтується в арсеналі професійної термінології. Недостатньо розкриває зміст теоретичних питань. Засвоєння теоретичного матеріалу теми та виконання практичних завдань має фрагментарний характер. Демонстрація практичних завдань має низький рівень.
1	Частково володіє навчальним матеріалом теми. Відсутній зміст і розуміння термінології. Демонстрація практичних завдань різного рівня складностей містить відсутність систематичності, будь-яких вмінь та навичок для оцінювання рівня якості виконання.
0	Абсолютно не володіє навчальним матеріалом теми. Не розуміє змісту і методичного принципу виконання практичних завдань. Знання термінології відсутні.

Семестровий контроль знань студентів

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

Критерії семестрового модульного оцінювання знань студентів

Усне опитування; практичний показ творчого завдання	Критерії оцінювання
27 – 30	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом дисципліни. Володіє необхідною професійною термінологією, використовуючи її під час відповіді різного формату. Без помилок відповідає на запитання. Аргументовано може викладати зміст теоретично-практичних завдань, всебічно розкривати його, використовуючи повний обсяг знань набутий систематично на уроках, під час роботи з додатковою літературою, інтернет - ресурсами. Демонструє відмінне виконання творчого завдання, що свідчить про високий рівень засвоєння знань та практичних навичок.
23 - 26	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом дисципліни. Знає термінологію. Надає вірні відповіді на теоретичні питання з деякими зауваженнями викладача. При цьому повно розкриває зміст питання, використовуючи знання обов'язкової літератури курсу. Демонстрація виконання творчого завдання має незначні недоліки.
18 – 22 18 Мінімальний поріг оцінювання	В цілому володіє навчальним матеріалом дисципліни, орієнтується в термінології. Надає невпевнену відповідь на теоретичні запитання, з відсутнім аналізом та обґрунтуванням. Виконання творчого завдання має цілісне порушення, містить явні помилки, що демонструє задовільний рівень засвоєння знань і практичних навичок дисципліни.
12 – 17	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом дисципліни. Поверхово орієнтується в арсеналі професійної термінології. Недостатньо розкриває зміст теоретичного питання. Засвоєння тем теоретичного та виконання завдань практичного циклу має фрагментарний характер та помилки. Демонстрація творчих практичних завдань має низький рівень.
1 – 11	Частково володіє навчальним матеріалом дисципліни. Під час усних відповідей абсолютно відсутній зміст і розуміння питання. Демонстрація практичних завдань різного рівня складностей містить відсутність систематичності, будь-яких вмій та навичок для оцінювання рівня якості виконання.
0	Абсолютно не володіє навчальним матеріалом тем теоретичного курсу. Не розуміє змісту і методичного принципу виконання практичних завдань. Знання термінології відсутні

Підсумковий бал з навчальної дисципліни.

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

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

Політика перескладання:

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

Політика відвідування:

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