



Силабус дисципліни

«Аеробіка»

Освітній ступень «Бакалавр»

Спеціальність 025 «Музичне мистецтво»

Освітньо-професійні програми:

«Спів», «Інструментальне виконавство (за видами)»,

«Музичне мистецтво естради», «Звукорежисура»

Рік навчання: I; II; III

Семестр: 2; 3; 4; 5

Кількість кредитів: 8

Мова викладання : українська

Керівник курсу ВБ 25. «Аеробіка»

Борисенко Тетяна Вікторівна

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

Контактна інформація: borisenkot382@gmail.com

Прореквізити та постреквізити дисципліни

Прореквізити дисципліни

ОК 15. «Спеціальний клас. Сольний спів»

ОК 24. «Майстерність актора»

ОК 27. «Аеробіка»

Постреквізити дисципліни.

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

Призначення дисципліни

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

Відповідно до освітньо-професійних програм, вивчення дисципліни «Аеробіка» сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких програмних результатів навчання:

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

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

Інтегральна компетентність:

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

Загальні компетентності:

ЗК 2 – знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності;

ЗК 7 - здатність бути критичним і самокритичним;

ЗК 8 - здатність застосовувати знання 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) компетентності:

СК 1 – здатність демонструвати достатньо високій рівень виконавської майстерності;

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

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

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, розвиток почуття ритму.

Практична спрямованість

Вивчення навчальної дисципліни сприяє формуванню навичок сполучення рухів з музикою – як обов'язкового фактору впливу для створення сценічної образності артиста-вокаліста та музиканта-виконавця. 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.

Структура освітнього компоненту

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.												
Змістовий модуль 1. Традиційні та нові сучасні методики навчання з аеробіки у процесі виховання студентської молоді закладів вищої освіти.												
Тема 1. Дисципліна «Аеробіка». Мета і завдання, система оцінювання. Поняття «аеробіка».	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 методик на уроках аеробіки в процесі навчання.	8			4		4	8			1		7
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.												
<u>Змістовий модуль 2. Основні поняття засобів та принципів аеробіки. Вимоги навчальної дисципліни. Організація уроку загально-фізичної та розвиваючої підготовки студентів.</u>												
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
Змістовий модуль 4. Основні складові компоненти методології викладання. Термінологія та можливість варіативних структур і поєднань.												
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			1		9
Тема 20. Основні види переміщень в аеробіці.	10			6		4	10			1		9
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			8		52
МОДУЛЬ 4:												
Змістовий модуль 5. Компоненти хореографії в аеробному русі. Види, можливості, варіативно-структурні побудови і поєднання танцювальної аеробіки.												
Тема 22. Різновидність основних кроків	8			4		4	8			2		6

танцювальної аеробіки.												
<u>Тема 23.</u> Різні стилі танцювальної аеробіки. Їх характеристика.	10			6		4	10			2		8
<u>Тема 24.</u> Ознайомлення та вивчення елементів різних стилів танцювальної аеробіки. Використання при побудові стандартних форм уроку. Джаз – аеробіка.	10			6		4	10			2		8
<u>Тема 25.</u> Застосування в процесі створення змінних структурних компонентів уроку нетрадиційних видів рухової діяльності.	8			4		4	8			1		7
<u>Разом за змістовим модулем 5:</u>	36			20		16	36			7		29
<u>Змістовий модуль 6. Побудова комбінаторних поєднань складного характеру варіативних композицій з використанням сучасних методик інноваційних технологій.</u>												
<u>Тема 26.</u> Комбіновані поєднання складного характеру основних видів танцювальної аеробіки – створення танцювальних композицій.	8			4		4	8			1		7
<u>Тема 27.</u> Відпрацювання складних координаційних поєднань в сполученні з складною схемою ніг.	8			4		4	8			1		7
<u>Тема 28.</u> Створення на матеріалі курсу власних різноформатних етюдів. Розвиток імпровізаційного контакту.	8			4		4	8			1		7
<u>Разом за змістовим модулем 6:</u>	24			12		12	24			3		21

Разом за модулем 4:	60			32		28	60			10		50
Всього:	240			128		112	240			38		202

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Тема 1. Дисципліна «Аеробіка». Мета і завдання, система оцінювання. Поняття «аеробіка».	4	1
2.	Тема 2. Історичні аспекти виникнення та розвитку різних видів аеробіки.	4	6
3.	Тема 3. Основна характеристика та відповідна кваліфікація нових сучасних видів аеробіки.	4	7
4.	Тема 4. Використання традиційних та авторських методик на уроках аеробіки в процесі навчання	4	7
5.	Тема 5. Спрямованість і значення занять аеробікою. Вимоги навчальної дисципліни.	4	7
6.	Тема 6. Застосування специфічних методів у навчанні на уроках аеробіки.	4	8
7.	Тема 7. Функції музики на заняттях з аеробіки.	4	8
8.	Тема 8. Зміст уроку. Орієнтація на професійну діяльність.	4	7
9.	Тема 9. Структура уроку аеробіки. Його варіативні можливості.	4	7
10.	Тема 10. Музичне оформлення уроку аеробіки з різним форматом побудови.	4	6
11.	Тема 11. Рухи з орієнтації в просторі.	4	7
12.	Тема 12. Рухи на виправлення осанки, розвиток пластики рук і зняття напруги ніг.	4	8
13.	Тема 13. Загально - розвиваючі вправи в положенні стоячи. Вправи для рук. Вправи для ніг.	4	7
14.	Тема 14. Загально - розвиваючі вправи в положенні стоячи. Вправи для тулуба та спини.	4	8
15.	Тема 15. Партерні вправи- Partnering.	4	7
16.	Тема 16. Вправи на розвиток м'язів пресу і на відновлення дихання.	4	7
17.	Тема 17. Базові елементи аеробіки, їх зв'язки між собою і в комбінаціях.	4	7
18.	Тема 18. Вивчення елементів та побудов на їх основі.	4	7
19.	Тема 19. Терміни рухів рук, використовуваних в аеробіці.	4	9
20.	Тема 20. Основні види переміщень в аеробіці.	4	9
21.	Тема 21. Основні переміщення в вигляді однієї схеми.	4	6
22.	Тема 22. Різноманітність основних кроків танцювальної аеробіки.	4	6
23.	Тема 23. Різні стилі танцювальної аеробіки. Їх характеристика.	4	8
24.	Тема 24. Ознайомлення та вивчення елементів різних стилів танцювальної аеробіки. Використання при побудові стандартних форм уроку. Джаз – аеробіка.	4	8
25.	Тема 25. Застосування в процесі створення змінних структурних компонентів уроку нетрадиційних видів рухової діяльності.	4	7
26.	Тема 26. Комбіновані поєднання складного характеру основних видів	4	7

	танцювальної аеробіки – створення танцювальних композицій.		
27.	Тема 27. Відпрацювання складних координаційних поєднань в сполученні з складною схемою ніг.	4	7
28.	Тема 28. Створення на матеріалі курсу власних різноформатних етюдів. Розвиток імпровізаційного контакту.	4	7
	Всього:	112	202

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи

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

Під час самостійної роботи студент має керуватися певними принципами:

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

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

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

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

- пошук та вивчення додаткової літератури;
- робота з пошуковими системами Інтернет;
- підготовка інформації;
- опрацювання та конспектування, робота з основною літературою;
- складання індивідуальних карток, схем, таблиць навантаження, графіків;
- опрацювання теоретичних основ курсу з використанням підручників, додаткової літератури, Інтернет - ресурсів, конспекту;
- опрацювання і вивчення тем або питань, передбачених для самостійного опрацювання з метою підготовки доповіді, складання конспекту, виконання практично-творчих завдань, підготовки до контрольного опитування, вирішення тестових завдань різного рівня складності, їх оформлення;
- робота з відео матеріалами;
- побудову уроку (варіанти структур) для власного фізичного тренінгу;
- підготовка доповідей на студентських конференціях, контрольні-залікового уроку;
- складання комбінаторних поєднань, композицій.

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

Орієнтовні питання до заліку

1. Роль і місце аеробіки в системі фітнесу.
2. Історія розвитку аеробіки в Україні.

3. Сучасні тенденції розвитку аеробіки, арт-терапія.
4. Поняття про здоровий спосіб життя.
5. Вплив фізичних вправ на організм .
6. Регулюючий ефект аеробних вправ.
7. Контроль та самоконтроль на заняттях аеробікою за суб'єктивними, об'єктивними показниками.
8. Структура і зміст інтервального тренування (TWB-totalbodyworkout).
9. Фактори забезпечення безпеки на уроці аеробіки.
10. Заходи щодо попередження травм на заняттях аеробікою
11. Причини травматизму під час занять аеробікою.
12. Поняття «постава тіла» , «правильна постава тіла».
13. Значення правильної постави тіла під час виконання базових рухів аеробіки.
14. Техніка виконання базових кроків аеробіки.
15. Функції аеробіки.
16. Поняття хореографії в аеробіці та її структурні компоненти.
17. Мета занять фітбол - аеробікою.
18. Система фізичних вправ Жоржа Демені.
19. Фізіологічні зміни при виконанні фізичних вправ.
20. Фактор фізичної активності.
21. Вода і здоров'я людини.
22. Хронометраж і пульсометрія.
23. Методи для створення хореографічних поєднань і комбінацій в аеробіці.
24. Значення музики під час виконання аеробних вправ.
25. Напрямки та види оздоровчої аеробіки.
26. Зміст фізкультурно-оздоровчих занять.
27. Створення карти індивідуальних занять.
28. Принципи музичного оформлення уроку аеробіки.
29. Спрямування партерних вправ.
30. Мікросфера, мезосфера, макросфера.
31. Поняття «м'язова ритміка».
32. Напрямки графіки руху.
33. Спрямованість колового тренування.
34. Необхідність розігріву.
35. Місце і значення нових фітнес-програм в оптимізації рухової активності.
36. Аспекти використання роул-скіпінгу на уроках фізичного виховання.
37. Структура і зміст системи вправ для розвитку гнучкості та розслаблення стретчинг (STRETCHING).
38. Характерні особливості хай-імпект.
39. Функції памп-аеробіки.
40. Складання варіативних комбінаторних поєднань.
41. Характеристика тер аеробіки.
42. Танцювально-орієнтовний напрям «Лоу-імпект».
43. Застосування спеціальної термінології на уроках аеробіки.
44. Скласти індивідуальну карту заняття. Різні види – варіативна можливість спрямування.
45. Фолк-аеробіка – визначення, необхідність спрямування.
46. Складання варіативних структур уроку за видами танцювальної аеробіки (спрощення та ускладнення).

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: начально-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.Слузьяк./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.

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 навчальних закладів. – К. : 2016. – 108 с.
6. 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. – 56 с.
7. Калиниченко І.О. Методико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах: навч. посібник /Калиниченко І.О. Суми: СумиДПУ імені А.С.Макаренка, 2013. – 272 с.
8. Кушнірчук І.І. Танцювальні вправи на уроках фізичної культури студентів / курс ритмічної гімнастики: дис.. канд.. пед. Наук І. А. Михелина, 2012. – 49 с.
9. Мухін В. Валеологічні аспекти впливу рухової активності на організм людини. Педагогіка, психологія та мед – біол. Проба фіз виховання і спорту. 2001. №13. С – 6-11.

10. Самоконтроль і самомасаж на заняттях з фізичного виховання: методичні вказівки для студентів спеціального медичного відділення. – Запоріжжя, 2003 – 68 с.
11. Твердохліб О.Ф. Нетрадиційні види оздоровчої фізичної культури: навч. посібник /Твердохліб О.Ф.- К.: Політехніка, 2005. – 160 с.
12. Усачов Ю. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. - №1. – 104 с.

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.tancyuyut-vse](http://justlady.ru/articles-122596-aerobike.tancyuyut-vse)
3. Відео урок латина аеробіка Сальса – Відео – уроки, майстер - класи і ... [tvurok /ru/ video/video-urok...](http://tvurok.ru/video/video-urok...)
4. Уроки джаз – фанку (онлайнвідео) [video – dance.ru/sovremennie/jazz...](http://video-dance.ru/sovremennie/jazz...)
5. Теорія та методика фізичного виховання /Науково-методичний журнал [електронний ресурс] _ Режим доступу до журналу. [http: / www.tmfv.com.ua/](http://www.tmfv.com.ua/)
6. Матеріали сайту «ВуменВікі» / Скипинг. - Режим доступу: <http://womanwiki.ru/wСкипинг>
7. Веб-сайт Федерації України зі спортивної аеробіки і фітнесу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://fusaf.org>.
8. Web Fitness UK: Online Fitness Videos by professional fitness instructors [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www/webfitnessuk.co.uk>.

Політика освітнього компоненту

Завдання освітнього компоненту: ознайомити здобувачів вищої освіти з з більш сучасними видами аеробіки; забезпечити загальну фізичну підготовку здобувачів; в процесі рухової діяльності підвищити тонус, покращити загальне самопочуття кожного здобувача освіти; розвинути потребу в систематичних заняттях аеробікою; підвищити працездатність і регулювання роботи серцево - судинної системи; в процесі активізації руху сприяти поліпшенню психологічного стану здобувача та підвищенню його інтересу до різноманітного виду занять; ознайомлення здобувачів освіти з основними формами уроку аеробіки, його варіативних частин з використанням відповідного обладнання згідно сучасних вимог різних системі технік цієї сфери діяльності; корекція та формування відповідної сценічної фактури, можливість дотримання її у формі; навчити здобувача освіти користуватися необхідними сучасними засобами аеробних напрямлень та грамотного застосування їх під час виконання завдань самостійної роботи; тренування та поліпшення дихальної системи; активний розвиток та вдосконалення фізичних якостей здобувача вищої освіти: гнучкості, сили, витривалості, спритності та миттєвості реакції, координації рухів та граціозності, правильної осанки; гармонійний розвиток всіх м'язових груп; опанування необхідними прийомами різноманітних систем і технік для розвитку відчуття сценічного простору та власного тіла у просторі, його можливостей; розвиток, удосконалення та відпрацювання координаційних прийомів для впевненості і краси рухів, необхідних у професійній сценічній діяльності; за допомогою окремих аеробних вправ, їх комбінаторних сполучень відпрацювання узгодженості руху здобувача освіти з музикою; удосконалення музикальності і ритмічності; навчити методом опанування техніки виконання базових рухів різних видів аеробіки, їх ускладненням і можливостям варіювання; навчити методом конструювання різноманітних простих з'єднань комбінацій в різних видах аеробіки; набуття відповідного і необхідного фонду рухових умінь і навичок для забезпечення професійності і демонстрації гармонійного образу на сцені, відчуття професійної спрямованості артиста-вокаліста та формування інструментарію подальшої викладацької діяльності; сприяти позбавленню від зайвої накопиченої агресії і негативних емоцій; активне тренування пам'яті студента під час аеробного класу; засвоїти знання теоретичного і практичного курсу дисциплін, орієнтуватися в термінологічних назвах рухів та вміти класифікувати їх відповідність різним видом аеробіки для

проведення оздоровчих занять самостійно; формування уявлень про рухові можливості свого власного тіла; розвиток спостережливості, швидкого переключення уваги; розвиток здібності до орієнтації в залежності від умов діяльності; розвиток мислення, оскільки фізична діяльність є творчою, здатність аналізувати свої досягнення, пошук шляхів раціонального вирішення рухових завдань.

Після опанування навчальної дисципліни «Аеробіка» здобувачі освіти повинні знати: принципове значення та основні завдання навчальної дисципліни; значення систематичних занять аеробікою, їх необхідність і перевагу; орієнтуватися в класифікації видів аеробіки; методіку організації самостійного заняття враховуючи професійний вид діяльності, власні можливості; основні засоби, базові терміни, кроки та елементи різних видів аеробіки для вільного спілкування і використання самостійно з метою дотримання постійного процесу ідеальної сценічної форми - гармонійної складової поєднання внутрішнього стану з фізичними; рекомендації стосовно параметрів фізичного навантаження, його інтенсивності з урахуванням фахової діяльності, індивідуальних природних особливостей свого організму; послідовність складання комплексу вправ ритмічної гімнастики, щоб уникнути зайвого фізичного навантаження або активної концентрації уваги для усунення недоліків та удосконалення власних напрацювань; про закономірності розвитку рухових якостей для вірного формування відповідного фонду навичок під час уроку; характеристику змісту музичного супроводу, особливостей його підбору до вправ; характеристику ознак перенапруги, симптомів недостатнього відновлення.

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

Політика щодо контролю навчальних досягнень

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

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів здійснюється за 100 - бальною шкалою ECTS – A (90 - 100), B (82 - 89), C (74 - 81), D (64 - 73), E (60 - 63), Fx (35 - 59), F (1 - 34), яка переводиться відповідно у національну шкалу (5 - «відмінно», 4 - «добре», 3 -

«задовільно», 2 - «незадовільно») та шкалу європейської кредитно-трансферної системи (ECTS – A, B, C, D, E, FX, F).

Поточний контроль проводиться на кожному занятті з обов'язковим врахуванням результатів виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає комплексний підхід до процесу: оцінювання теоретичної підготовки із зазначеної теми, врахування результату опрацьованого теоретичного матеріалу теми під час виконання практичних завдань та врахування набутих практичних навичок під час виконання завдань різного рівня складності (виконання технічних вправ, переміщення в просторі, різноманіття комбінаторних поєднань рухів, танцювальних комбінацій зі зміною переміщення у просторі та ін..). Оцінюється 1-5 балів за аудиторну і самостійну роботу здобувача за темою.

Модульний (семестровий) контроль Семестровий контроль проводиться з метою визначення стану успішності здобувачів вищої освіти за семестр. Модульний (семестровий) контроль знань здобувачів здійснюється у формі диференційованого заліку шляхом усного опитування та практичного показу творчого завдання і оцінюється 1-20 балів.

Підсумковий бал . Підсумковий бал з навчальної дисципліни є накопичувальною сумою балів, одержаних здобувачем за всі види роботи за модуль (семестр), з подальшим переведенням в національну та шкалу ECTS. Максимальна кількість балів за модуль (семестр) дорівнює 100 балів.

Сума балів за всі види навчальної діяльності Здобувача протягом модулю	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.
1-34		F Необхідне повторне вивчення дисципліни

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів освіти

Бали	Критерії оцінювання
	Здобувач вищої освіти
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	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 вмій та навичок для оцінювання рівня якості виконання.

Модульний (семестровий) контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

БАЛИ	Критерії оцінювання
18– 20	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.
15-17	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.
12-14	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.
7 – 11	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.
4 – 6	Частково володіє навчальним матеріалом дисципліни. Під час усних відповідей абсолютно відсутній зміст і розуміння питання. Демонстрація практичних завдань різного рівня складностей містить відсутність систематичності, будь-яких вмінь та навичок для оцінювання рівня якості виконання.
1-3	Має уяву про зміст навчального матеріалу теоретичного курсу. Не розуміє змісту і методичного принципу виконання практичних завдань. Знання термінології відсутні.

Критерії підсумкового оцінювання знань здобувачів освіти

Рівні навчальних досягнень	100 – бальна шкала	Критерії оцінювання навчальних досягнень	
		Теоретична підготовка	Практична підготовка
		Здобувач вищої освіти	
Відмінний	100...90	Вільно володіє навчальним матеріалом, висловлює свої думки, робить аргументовані висновки, рецензує відповіді інших здобувачів, творчо виконує індивідуальні та колективні завдання, самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань, вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань.	Може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання й оцінити результати власної практичної діяльності, виконує завдання не передбачені навчальною програмою, вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.
Достатній	89...74	Вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці, узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці.	За зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою, має стійкі навички виконання завдання, але допускає незначні помилки.
Задовільний	73...60	Володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно, на рівні запам'ятовування відтворює певну частину матеріалу з елементами логічних зв'язків, знає основні поняття навчального матеріалу.	Має елементарні, нестійкі навички виконання завдання.
Незадовільний	59...35	Має фрагментарні знання при загальному обсязі навчального матеріалу, відсутні сформовані уміння та навички, під час відповіді допускає суттєві помилки.	Планує та виконує частину завдання за допомогою викладача.
Неприйнятний	34...1	Ознайомлений з навчальним матеріалом на початковому рівні.	Виконує лише елементи завдання, потребує постійної допомоги викладача.

Політика щодо перескладання та оскарження оцінки:

Переоцінка виконаних завдань можлива протягом одного тижня після отримання оцінки. Обов'язково погоджується з викладачем курсу та з дозволу навчальної частини за наявності поважних причин. Для цього здобувач освіти має подати заяву на ім'я завідувача кафедри у письмовій формі. Після отримання заяви завідувач кафедри

протягом тижня формує комісію з переоцінки, яка проводить аналіз роботи здобувача освіти та приймає рішення. Про результат переоцінки здобувач буде повідомлений після завершення аналізу. Перескладання заліку можливе протягом одного тижня після отримання оцінки за умови подання офіційної письмової заяви на ім'я ректора.

Політика щодо академічної доброчесності. Політика та принципи академічної доброчесності визначені у Положенні «Про академічну доброчесність» КЗВО КОР «Академії мистецтв імені Павла Чубинського».

Політика відвідування: Систематичне відвідування занять є важливою складовою навчання, обов'язковою для здобувачів освіти, відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу у Комунальному закладі вищої освіти Київської обласної ради «Академія мистецтв імені Павла Чубинського». Пропуски занять відпрацьовуються в обов'язковому порядку. Відвідування здобувачами освіти занять без пропусків впливає на якість та оцінювання знань, умінь та навичок. За умови переходу на дистанційну форму навчання, здобувачі зобов'язані вчасно під'єднатись до он-лайн платформи за посиланням і виконувати весь обсяг завдань аудиторної і самостійної роботи.