

**Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка**  
**факультет фізичної культури**  
**кафедра теорії і методики фізичного виховання**

<b>Назва курсу</b>	Аеробіка з методикою викладання, викладається українською мовою
<b>Викладач (-і)</b>	Боднар Аліна Олександрівна, Погребняк Тетяна Миколаївна
<b>Профайл викладача (-ів)</b>	<a href="http://fizkultura.kpnu.edu.ua/pohrebnyak-tetyana-mykolajivna/">http://fizkultura.kpnu.edu.ua/pohrebnyak-tetyana-mykolajivna/</a>
<b>Контактний тел.</b>	+38096 653 08 33
<b>Е-mail:</b>	<a href="mailto:pohrebniak@kpnu.edu.ua">pohrebniak@kpnu.edu.ua</a>

<b>Сторінка курсу в CMS UCU</b>	Дайте посилання на курс в систему CMS УКУ
<b>Консультації</b>	<i>Очні консультації:</i> кожен четвер з 15.00 по 17.00

**1. Коротка анотація до курсу .** Фізичне виховання – невід’ємна частина сучасної системи виховання. В школі головною особливістю предмета «Фізична культура» є пріоритет здоров’я. Тому, актуальність розробки ефективних мір по зміцненню здоров’я дітей й підлітків має виключне значення для сучасної загальноосвітньої школи. Але разом з тим, традиційні, з давніх часів складені й використовувані на практиці форми фізкультурно-спортивної роботи з дітьми і молоддю вже не відповідають сучасним вимогам і повинні бути замінені новими і більш ефективними. Необхідність рухової активності для здоров’я дитини ні в кого не викликає сумнівів. А ось питання, якими засобами компенсувати гіподинамію, з яким навантаженням займатися, – залишаються дискусійними. Досягти певних результатів у роботі над своїм тілом, фізичним розвитком можна за допомогою різних засобів. До таких видів відноситься аеробіка і ритмічна гімнастика, які отримали широке розповсюдження при заняттях з дорослими і дітьми. Аеробіка поступово здобуває належне місце в шкільній фізичній культурі. Цьому сприяє низка переваг аеробіки над іншими видами фізичних вправ, а саме: вона найменш травмонебезпечна і найбільш сприятлива для людини; нею можуть займатися учні незалежно від рівня фізичного розвитку і підготовленості. Одночасно аеробіка є одним з найбільш недорогих і більш ефективних видів рухової діяльності, що виявляється у комплексному розвитку у школярів рухових здібностей і позитивному впливі на функціональні системи організму (серцево-судинну, дихальну, нервову системи, опорно-руховий апарат)

**2. Мета та цілі курсу.** Метою вивчення навчальної дисципліни здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 01 Освіта / Педагогіка / 014.11 Середня освіта (Фізична культура) є визначення змісту, ролі й завдань навчальної дисципліни у підготовці фахівців із фізичної культури та спорту.

**Ціль курсу.** Оволодіти основними засобами аеробіки та їх термінологічними назвами. Оволодіти музично-руховими вміннями, необхідними для проведення занять з аеробіки. Оволодіти методикою проведення оздоровчих занять з різних видів фітнесу (аеробіка, памп-фітнес, фітбол, степ-фітнес, стретчинг). Оволодіти методикою організації та проведення змагань з

аеробіки. Засвоїти знання теоретичного та практичного матеріалу курсу «Аеробіка з методикою викладання».

### **3. Формат курсу. Очний (offline)**

### **4. Результати навчання студенти мають знати: - значення та завдання предмету „Аеробіка з методикою викладання”;**

- основні засоби і методичні особливості курсу „Аеробіка з методикою викладання”;
- методiku складання комплексу вправ у партері;
- характеристику змісту музичного супроводу;
- основні позиції рук і ніг при виконанні вправ з хореографії біля опори і на середині;
- правила користування опорою при виконанні вправ хореографії;
- терміни, які найчастіше використовуються в аеробіці;
- послідовність навчання і методичні вказівки до усіх вивчених елементів;
- значення і переваги занять пілатесом;
- основні базові елементи пілатесу.

#### **вміти:**

- методично правильно скласти комплекс вправ з класичної аеробіки;
- здійснювати контроль за самопочуттям учнів;
- застосовувати засоби тренажу та комплекси вправ аеробіки на уроках з фізичної культури;
- скласти комплекс силового заняття;
- здійснювати підбір музики в залежності від типу заняття;
- охарактеризувати танцювальні кроки;
- здійснювати правильний підбір послідовності вправ на уроці з аеробіки;
- застосувати елементи хореографії та аеробіки для проведення підготовчої частини уроку з фізичної культури в школі;
- складати комплекси вправ з аеробіки та хореографії;
- складати комплекс аеробної розминки підготовчої частини уроку в школі;
- складати комплекси та проводити заняття зі степ- та фітбол-аеробіки.

#### **Практично виконувати:**

- різновиди кроків;
- різновиди кроків степ-аеробіки;
- комплекс танцювальної аеробіки;

- вправи хореографії біля опори;
- силові вправи на зміцнення різних м'язових груп;
- елементи танців;
- **основні базові елементи аеробіки.**

### 5. Обсяг курсу

Вид заняття	Загальна к-сть годин
лекції	10
семінарські заняття / практичні / лабораторні	30
самостійна робота	80

### 6. Ознаки курсу:

Рік викладання	семестр	спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний\ вибірковий
2019-2020	1	Фізична культура	4	нормативний (Н)

**7. Пререквізити** - Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з ритміки та хореографії, фітнесу та фітнесу аеробного спрямування, достатніх для сприйняття первинних біомеханічних основ, а також - знань із музичної грамоти.

**8. Технічне й програмне забезпечення /обладнання** - Вивчення курсу не потребує використання програмного забезпечення, крім загально вживаних програм і операційних систем.

## 9. Політики курсу

**Письмові роботи:** Очікується, що студенти виконають декілька видів письмових робіт (есе, вирішення кейсів, підготовка презентацій). У випадку якщо студент не отримав протягом семестру необхідну кількість балів для допуску до заліку, студент може написати додаткову письмову роботу (есе) за темою яка буде погоджена з викладачем.

**Академічна доброчесність:** Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

**Відвідання занять.** Відвідання занять є важливою складовою навчання. Очікується, що всі студенти відвідають усі лекції і практичні заняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. Допускається 1 пропуск з поважних причин, який не впливатиме на систему оцінювання. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися усі строків визначених для виконання усі видів письмових робіт, передбачених курсом.

**Література.** Уся література, яку студенти не зможуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.

## 10. Схема курсу (приклад)

Тиж. / дата / год.-	Тема, план, короткі тези	Форма діяльності (заняття)*  *лекція, самостійна, дискусія, групова робота)  / Формат**  **F2F	Матеріали	Література.***  Ресурси в інтернеті	Завдання,  год	Вага оцінк и	Термін виконання
---------------------------	-----------------------------	--	-----------	--	----------------------	--------------------	---------------------

		(face2face), online					
<p><b>Тиж. 1</b> 06.09. <b>2</b> акад. год.</p>	<p><b>Лекція №1</b> <b>Тема: Історія розвитку оздоровчої аеробіки.</b> План 1. Історія виникнення аеробіки . 2. Основні напрямки. 3. Класифікація видів аеробіки за видами навантаження. 4. Класифікація видів аеробіки за ступенем навантаження.</p>	Лекція	Лекції, слайди	<p>Література</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры. Под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М. : Спорт Академ Пресс, 2002. – 304 с.</li> <li>2. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика : в 2</li> </ol>	<p>1. Історичні аспекти розвитку аеробіки. 2. Основні види та напрямки аеробних занять. 3. Характеристика вправ аеробіки. 2 год</p>	2 бали	05.09

				<p>Т. Т. 1. Теория и методика. – М. Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.</p> <p>3. Матов В. В., Иванова О. А., Матова М. А., Шарабарова И. Н. Ритмическая гимнастика для школьников. – М.; Знание, 1989.</p> <p>4. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика. – Ростов н/Д. : Феникс, 2002. – 384 с.</p> <p>5. Теория и методика физического воспитания.</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--

				<p>Под ред. Т. Круцевич. – Том 2. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 392 с.</p> <p>6.Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. Оздоровительный фитнес. – К. : Олимпийская литература, 2000.</p> <p>7. Гласс Дж. Жить до 180 лет. – М. : Фізкультура и спорт, 1991. – 92 с.</p> <p>8. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. Оздоровительный фитнес. — К.: Олімпійська література, 2000. - 367 с.</p> <p>9. Кечеджиева Л., Ванкова М. Обучение детей художественной</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--



				<p>гимнастике. — М.: Физкультура и спорт, 1985. - 96 с.</p> <p>10. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: Физкультура и спорт. - 1999. - 223 с.</p> <p>11. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. - К.: Здоров'я, 1992. - 252 с.</p> <p>12. Осадців Т.П. Методи контролю тренувальних навантажень у спортивних танцях // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6: У 2-х т. - Л. : Вид. дім "Панорама", 2002. -Т.2. - С.</p>		
--	--	--	--	---	--	--

				<p>174-176.</p> <p>13. Платонов В.М., Булатова М.М. Физическая подготовка спортсмена. – К. : Олімпійська література, 1995.- 317с.</p> <p>14. Савченко М. К вопросу повышения надежности соревновательной деятельности в художественной гимнастике // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6: У 2-х т. - Л.: Вид. дім "Панорама", 2002. - Т. 2. - С. 208-209.</p> <p>15. Шельчук Н. Дослідження критеріїв оцінки</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--

				<p>оригінальності елементів у художній гімнастиці // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6: У 2-х т. - Л. : Вид. дім "Панорама", 2002. -Т.2. - С. 258-259.</p> <p>16. Шерер И. В. Гимнастика женщины. - М.: Физкультура и спорт, 1984. – 78 с.</p> <p>17. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів (практикум). – Львів : Світ, 1993. – 184 с.</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--

<p><b>Тиж.2</b> <b>13.09</b> <b>2 акад. год</b></p>	<p><b>Лекція №2</b> <b>Тема: Аеробіка з основами теорії.</b> План 1. Основні теоретичні засади занять аеробікою. 2. Вплив аеробіки на організм людини. 3. Педагогічний контроль на заняттях. 4. Впровадження елементів аеробіки і її форм у підготовчу частину заняття з фізичного виховання студентів.</p>	<p>Лекція</p>	<p>Відео-лекція</p>	<p>Література 1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры. Под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М. : Спорт Академ Пресс, 2002. – 304 с. 2. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика : в 2 т. Т. 1. Теория и методика. – М. Федерация аэробики России, 2002. – 232 с. 5. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. М. - Физкультура и спорт. - 1987. – 160 с.</p>	<p>Вплив занять аеробікою на серцево-судинну та дихальну системи організму</p> <p><b>4 год.</b></p>	<p>2 бали</p>	<p><b>12.09</b> <b>22:00</b></p>
---	---	---------------	---------------------	---	---	---------------	--------------------------------------

				<p>6. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры. Москва, 2002. - 303 с.</p> <p>7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. Т. 1. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 232 с.</p> <p>8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Частные методики. Т. 2. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 216 с.</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

<p><b>Тиж. 3</b> <b>20.09</b> <b>2 акад. год.</b></p>	<p><b>Лекція №3</b> <b>Тема: Основні фази та цілеспрямованість занять аеробікою</b> План 1. Основні фази занять аеробікою. 2.Цілеспрямованість занять з аеробіки з урахування її впливу на функціональні можливості організму людини. 3. Основні засоби аеробіки. 4. Основні види аеробіки.</p>	<p>Лекція</p>	<p>Слайди, літературні джерела</p>	<p>Література 1. Тери О'Брайен. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера. Москва (пер. с англ.). М. – 2001. – С. 164. 2. Эноки Р. М. Основы кинезиологии. Киев. Олимпийская литература. 2000 г. – 399 с. 3. Хоули Эдвард Т., Дон Френкс Б. Оздоровительный фитнес. Киев. Олимпийская литература. 2000. - 367 с. 4. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. М.: Просвещение — Владос, 1994. 96 стр. 5. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика.</p>	<p>Доповідь на тему: «Вплив занять аеробікою на функціональні можливості організму людини.»</p>	<p>2 бали</p>	<p><b>19.09</b> <b>22:00</b></p>
---	---	---------------	------------------------------------	--	---	---------------	--------------------------------------

				<p>М. - Физкультура и спорт. - 1987. – 160 с.</p> <p>6. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры. Москва, 2002. - 303 с.</p> <p>7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. Т. 1. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 232 с.</p> <p>8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Частные методики. Т. 2. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 216 с.</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

<p><b>Тиж. 4</b> <b>27.09</b> <b>4 акад. год.</b></p>	<p><b>Лекція №4</b> <b>Тема: Медико-педагогічний контроль на заняттях аеробікою</b></p> <p>План 1. Мета та ціль медико-педагогічного контролю на заняттях аеробікою. 2. Види педагогічного контролю на заняттях аеробікою . 3. Основні засоби педагогічного контролю на заняттях аеробікою . 4. Види медичного контролю на заняттях аеробікою. 5. Основні засоби</p>	<p>Лекція</p>	<p>Лекція, відео-матеріали.</p>	<p>Література</p> <p>1. Тери О'Брайен. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера. Москва (пер. с англ.). М. – 2001. – С. 164.</p> <p>2. Эноки Р. М. Основы кинезиологии. Киев. Олимпийская литература. 2000 г. – 399 с.</p> <p>3. Хоули Эдвард Т., Дон Френкс Б. Оздоровительный фитнес. Киев. Олимпийская литература. 2000. - 367 с.</p> <p>4. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. М.: Просвещение —</p>	<p>Доповідь на тему: «Види педагогічного контролю на заняттях аеробікою .»</p>	<p>2 бали</p>	<p><b>26.09</b> <b>22.00</b></p>
---	--	---------------	---------------------------------	--	--	---------------	--------------------------------------



	<p>медичного контролю на заняттях аеробікою .          6. Авторські системи тестування стану фізичного стану тих, хто займається аеробікою.</p>			<p>Владос, 1994. 96 стр.          5. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. М. - Физкультура и спорт. - 1987. – 160 с.          6. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры. Москва, 2002. - 303 с.          7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. Т. 1. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 232 с.          8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика.</p>			
--	---	--	--	---	--	--	--

				Частные методики. Т. 2. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 216 с.			
Тиж. 4 26.09 2 акад. год.	<p>Заняття 1. <b>ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ КЛАСИФІКАЦІЇ ВПРАВ КЛАСИЧНОЇ АЕРОБІКИ</b></p> <p><b>Мета:</b> ознайомити з основними принципами класифікації елементів класичної аеробіки.</p> <p><b>План заняття:</b></p> <p>Навчити техніки виконання вправ біля опори – позиції ніг, виставляння ноги, махові</p>	Практичне заняття	Відео-заняття, лекції, посібники	<p><b>Література</b></p> <p>1. Тери О'Брайен. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера. Москва (пер. с англ.). М. – 2001. – С. 164.</p> <p>2. Эноки Р. М. Основы кинезиологии. Киев. Олимпийская литература. 2000 г. – 399 с.</p> <p>3. Хоули Эдвард Т., Дон Френкс Б. Оздоровительный фитнес. Киев. Олимпийская</p>	<p><b>Попередня підготовка:</b></p> <p>- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;</p> <p>- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій.</p> <p><b>Аудиторна робота:</b> вивчення техніки виконання вправ біля опори та комплексу вправ з низьким навантаженням.</p> <p><b>Домашнє завдання:</b> Скласти комплекс вправ з низьким навантаженням.</p>	2 бали	<p><b>26.09</b></p> <p><b>22.00</b></p>

	рухи, утримання ноги.  2. Вивчити вправи комплексу з низьким навантаженням.			література. 2000. - 367 с.  4. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. М.: Просвещение — Владос, 1994. 96 стр.  5. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. М. - Физкультура и спорт. - 1987. – 160 с.			
<b>Тиж. 5</b> <b>03.10</b> <b>2 акад. год.</b>	<b>Заняття 2.</b> <b>ОСНОВНІ</b> <b>ВИХІДНІ</b> <b>ПОЛОЖЕННЯ</b> <b>ЕЛЕМЕНТІВ</b> <b>ХОРЕОГРАФІЇ</b> <b>КЛАСИЧНОЇ</b> <b>АЕРОБІКИ</b>  <b>Мета:</b> оволодіти технікою вправ базової аеробіки.  <b>План заняття:</b>  1. Навчити	Практичне заняття	Відео-заняття, лекції, посібники	Література  1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры. Под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М. : Спорт Академ Пресс,	<b>Домашнє завдання:</b> Скласти комплекс вправ для розвитку гнучкості.  <b>Попередня підготовка:</b> - опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій.  <b>Аудиторна робота:</b> виконання основних вихідних положень елементів хореографії класичної аеробіки. Вивчення вправ для	2 бали	<b>02.10</b>  <b>22.00</b>

	<p>трьох основних вихідних положень елементів хореографії класичної аеробіки.</p> <p>2. Вивчити вправи для розвитку гнучкості.</p> <p>3. Вивчити техніку виконання нахилів вперед, в сторони, назад, мости, шпагати, махи, утримання ніг.</p>			<p>2002. – 304 с.</p> <p>2. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика : в 2 Т. Т. 1. Теория и методика. – М. Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.</p> <p>3. Матов В. В., Иванова О. А., Матова М. А., Шарабарова И. Н. Ритмическая гимнастика для школьников. – М.; Знание, 1989.</p> <p>4. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика. – Ростов н/Д. : Феникс, 2002. – 384 с.</p> <p>5. Теория и методика физического</p>	<p>розвитку гнучкості.</p>		
--	---	--	--	---	----------------------------	--	--

				<p>воспитания. Под ред. Т. Круцевич. – Том 2. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 392 с.</p> <p>6. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. Оздоровительный фитнес. – К. : Олимпийская литература, 2000.</p>			
<p><b>Тиж. 6</b> <b>10.10</b> <b>2 акад. год.</b></p>	<p><b>Заняття 3.</b> <b>ОСОБЛИВОСТІ</b> <b>ВИКОРИСТАНН</b> <b>Я ВПРАВ З</b> <b>МЕТОЮ</b> <b>ВИХОВАННЯ</b> <b>ВІДЧУТТЯ</b> <b>РИТМУ,</b> <b>МУЗИКАЛЬНОС</b> <b>ТІ,</b> <b>ПЛАСТИЧНОСТІ</b></p> <p><b>Мета:</b> виховання відчуття ритму, музикальності,</p>	<p>Практичне заняття</p>	<p>Відео-заняття, лекції, посібники</p>	<p><b>Література</b></p> <p>1. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. - К.: Здоров'я, 1992. - 252 с.</p> <p>2. Осадців Т.П. Методи контролю тренувальних навантажень у спортивних танцях // Молода спортивна наука України: Зб. наук.</p>	<p><b>Попередня підготовка:</b></p> <p>- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;</p> <p>- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій.</p> <p><b>Аудиторна робота:</b> закріплення техніки виконання комплексу вправ аеробіки з хореографічною спрямованістю, виконання простих елементів народних бальних і</p>	<p>2 бали</p>	<p><b>09.10</b> <b>22.00</b></p>

	<p>пластичності.</p> <p><b>План заняття:</b></p> <p>1. Вивчити комплекс вправ аеробіки з хореографічною спрямованістю.</p> <p>2. Виконання простих елементів народних бальних і сучасних танців, застосовуючи музичний супровід з різним темпом і ритмом.</p> <p>3. Удосконалення культури рухів відповідно музичному супроводу.</p>			<p>праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6: У 2-х т. - Л. : Вид. дім "Панорама", 2002. -Т.2. - С. 174-176.</p> <p>3. Платонов В.М., Булатова М.М. Физическая подготовка спортсмена. - К.: Олімпійська література, 1995.- 317с.</p> <p>4. Савченко М. К вопросу повышения надежности соревновательной деятельности в художественной гимнастике // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6: У</p>	<p>сучасних танців, застосовуючи музичний супровід з різним темпом і ритмом.</p> <p><b>Домашнє завдання:</b> законспектувати комплекс вправ аеробіки з хореографічною спрямованістю.</p>		
--	--	--	--	---	--	--	--

				<p>2-х т. - Л.: Вид. дім "Панорама", 2002. - Т. 2. - С. 208-209.</p> <p>5. Шельчук Н. Дослідження критеріїв оцінки оригінальності елементів у художній гімнастиці // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6: У 2-х т. - Л. : Вид. дім "Панорама", 2002. -Т.2. - С. 258-259.</p> <p>6. Шерер И. В. Гимнастика женщины. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 78 с.</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--

<p><b>Тиж. 7</b> <b>16.10</b> <b>4 акад. год.</b></p>	<p><b>Заняття 4.</b> <b>ЗАГАЛЬНІ</b> <b>ОСОБЛИВОСТІ</b> <b>НАВЧАННЯ</b> <b>ВПРАВ</b> <b>АЕРОБІКИ</b></p> <p><b>Мета:</b> навчитися змінювати ступінь м'язових зусиль, поєднувати рухи різними біоланками тіла.</p> <p><b>План заняття:</b></p> <p>1. Оволодіти технікою вправ, які відрізняються за характером виконання (плавно, різко, напружено, розслаблено).</p> <p>2. Вивчити техніку виконання рухів: локальних,</p>	<p>Практичне заняття</p>	<p>Відео-заняття, лекції, посібники</p>	<p><b>Література</b></p> <p>1. Кечеджиева Л., Ванкова М. Обучение детей художественной гимнастике. — М.: Физкультура и спорт, 1985. – 96 с.</p> <p>2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М. : Физкультура и спорт. - 1999. - 223 с.</p> <p>3. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. - К.: Здоров'я, 1992. - 252 с.</p> <p>4. Осадців Т.П. Методи контролю тренувальних навантажень у спортивних танцях // Молода спортивна наука України: Зб. наук.</p>	<p><b>Попередня підготовка:</b></p> <p>- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;</p> <p>- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій.</p> <p><b>Аудиторна робота:</b> вивчення техніки виконання рухів: локальних, колових, ударних, танцювальних, елементів імітації рухів з різних видів спорт.</p> <p><b>Домашнє завдання:</b> законспектувати вправи, які відрізняються за характером виконання.</p>	<p>2 бали</p>	<p><b>15.10</b> <b>22.00</b></p>
---	---	--------------------------	---	---	--	---------------	--------------------------------------



	<p>колових, ударних, танцювальних (як вищої форми координації рухів).</p> <p>3. Навчити елементів імітації рухів з різних видів спорту (карате, акробатики, плавання).</p>			<p>праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6: У 2-х т. - Л. : Вид. дім "Панорама", 2002. – Т.2. - С. 174-176.</p> <p>5. Платонов В.М., Булатова М.М. Физическая подготовка спортсмена. – К. : Олімпійська література, 1995. – 317 с.</p> <p>6. Савченко М. К вопросу повышения надежности соревновательной деятельности в художественной гимнастике // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6: У</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--

				<p>2-х т. - Л.: Вид. дім "Панорама", 2002. - Т. 2. - С. 208-209.</p> <p>7. Шельчук Н. Дослідження критеріїв оцінки оригінальності елементів у художній гімнастиці // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6: У 2-х т. - Л. : Вид. дім "Панорама", 2002. -Т.2. - С. 258-259.</p>			
<p><b>Тиж. 7</b> <b>18.10</b> <b>4 акад. год.</b></p>	<p><b>Заняття 5.</b> <b>УРОЧНА ФОРМА</b> <b>ЗАНЯТЬ</b> <b>АЕРОБІКОЮ</b></p> <p><b>Мета:</b> ознайомити з планом побудови</p>	<p>Практичне заняття</p>	<p>Відео-заняття, лекції, посібники</p>	<p><b>Література</b></p> <p>1. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: Физкультура и</p>	<p><b>Попередня підготовка:</b></p> <p>- вивчення теоретичного матеріалу лекцій; - опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій.</p>	<p>2 бали</p>	<p><b>17.10</b> <b>22.00</b></p>

	<p>заняття з аеробіки тривалістю 45 хв.</p> <p><b>План заняття:</b></p> <p>1. Вивчити комплекс вправ в помірному темпі для розігрівання організму.</p> <p>2. Ознайомитись з основними засобами підготовчої частини (ЗРВ, різновиди ходьби, бігу, танцювальні елементи).</p>			<p>спорт. - 1999. - 223 с.</p> <p>5. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. - К.: Здоров'я, 1992. - 252 с.</p> <p>6. Осадців Т.П. Методи контролю тренувальних навантажень у спортивних танцях // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6: У 2-х т. - Л. : Вид. дім "Панорама", 2002. -Т.2. - С. 174-176.</p> <p>7. Платонов В.М., Булатова М.М. Физическая подготовка спортсмена. – К. : Олімпійська література, 1995.-</p>	<p><b>Аудиторна робота:</b> вивчення комплексу вправ в помірному темпі для розігрівання організму, ЗРВ, різновидів ходьби, бігу, танцювальних елементів.</p> <p><b>Домашнє завдання:</b> скласти комплекс вправ, направлених на зниження навантаження.</p>		
--	---	--	--	--	--	--	--

				<p>317с.</p> <p>8. Савченко М. К вопросу повышения надежности соревновательной деятельности в художественной гимнастике // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6: У 2-х т. - Л.: Вид. дім "Панорама", 2002. - Т. 2. - С. 208-209.</p> <p>9. Шельчук Н. Дослідження критеріїв оцінки оригінальності елементів у художній гімнастиці // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць в галузі фізичної</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>культури та спорту. Вип. 6: У 2-х т. - Л. : Вид. дім "Панорама", 2002. -Т.2. - С. 258-259.</p> <p>10. Шерер И. В. Гимнастика женщины. - М.: Физкультура и спорт, 1984. – 78 с.</p>			
<p><b>Тиж. 8</b> <b>22.10</b> <b>4 акад. год.</b></p>	<p><b>Заняття 6.</b> <b>СКЛАДАННЯ КОМПЛЕКСІВ, ПІДБІР МУЗИКИ ТА ВПРАВ В АЕРОБІЦІ</b></p> <p><b>Мета:</b> навчити складати комплекси, підбирати музичний супровід до вправ з урахуванням рівня фізичної підготовленості.</p>	<p>Практичне заняття</p>	<p>Відео-заняття, лекції, посібники</p>	<p>Література</p> <p>1.Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры. Под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М. : Спорт Академ Пресс, 2002. – 304 с.</p> <p>2.Лисицкая Т. С.,</p>	<p><b>Попередня підготовка:</b></p> <p>- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;</p> <p>- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій.</p> <p><b>Аудиторна робота:</b> вивчення комплексу вправ, направлених на розвиток пластичності, координації, гнучкості. Повторення вправ для м'язів черевного пресу та спини.</p>	<p>2 бали</p>	<p><b>21.10</b> <b>22.00</b></p>

	<p><b>План заняття:</b></p> <p>Вивчити комплекс вправ, направлений на розвиток пластичності, координації, гнучкості.</p> <p>Повторити вправи для м'язів черевного пресу та спини.</p> <p>Прослухати найрізноманітніший музичний матеріал для супроводу танцювальних рухів.</p>			<p>Сиднева Л. В. Аэробика : в 2 Т. Т. 1. Теория и методика. – М. Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.</p> <p>3.Матов В. В., Иванова О. А., Матова М. А., Шарабарова И. Н. Ритмическая гимнастика для школьников. – М.; Знание, 1989.</p> <p>4.Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика. – Ростов н/Д. : Феникс, 2002. – 384 с.</p> <p>5.Теория и методика физического воспитания. Под ред. Т. Круцевич. – Том 2. – Киев :</p>	<p><b>Домашнє завдання:</b></p> <p>законспектувати комплекс вправ, направлений на розвиток пластичності та гнучкості.</p>		
--	--	--	--	---	---	--	--

				Олимпийская литература, 2003. – 392 с.  6. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. Оздоровительный фитнес. – К. : Олимпийская литература, 2000.			
<b>Тиж. 8</b> <b>25.10</b> <b>2 акад. год.</b>	<b>Заняття 7.</b> <b>ПРАВИЛА МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ НА ЗАНЯТТЯХ РІЗНИМИ ВИДАМИ АЕРОБІКИ</b>  <b>Мета:</b> ознайомлення з правилами підбору музичного супроводу в різноманітних ритмічних	Практичне заняття	Відео-заняття, лекції, посібники	<b>Література</b>  1. Тери О'Брайен. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера. Москва (пер. с англ.). М. – 2001. – С. 164.  2. Эноки Р. М. Основы кинезиологии. Киев. Олимпийская	<b>Попередня підготовка:</b>  - вивчення теоретичного матеріалу лекцій;  - опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій.  <b>Аудиторна робота:</b> проведення навчальної практики комплексів вправ на розвиток сили і гнучкості суглобів ніг (кульшового, колінного, гомілковостопного). Прослухати музику до окремих вправ, навчальних	2 бали	<b>24.10</b>  <b>22.00</b>

	<p>поєднаннях.</p> <p><b>План заняття:</b></p> <p>1. Навчити складати вправи відповідно до «музичного квадрату» (на 2, 4, 8, 16 і т.д. в геометричній прогресії рахунків).</p> <p>2. Навчити підбирати музику до окремих вправ, навчальних комбінацій, танцювальних сполучень.</p> <p>3. Виконати вправи на розвиток сили і гнучкості суглобів ніг (кульшового, колінного, гомілковостопного).</p>			<p>література. 2000 г. – 399 с.</p> <p>3. Хоули Эдвард Т., Дон Френкс Б. Оздоровительный фитнес. Киев. Олимпийская литература. 2000. - 367 с.</p> <p>4. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. М.: Просвещение — Владос, 1994. 96 стр.</p> <p>5. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. М. - Физкультура и спорт. - 1987. – 160 с.</p> <p>6. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов ВУЗов</p>	<p>комбінацій, танцювальних сполучень.</p> <p><b>Домашнє завдання:</b> законспектувати комплекс вправ на розвиток сили і гнучкості суглобів ніг.</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--



				<p>физической культуры. Москва, 2002. - 303 с.</p> <p>7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. Т. 1. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 232 с.</p> <p>8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Частные методики. Т. 2. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 216 с.</p>			
<p><b>Тиж. 9</b> <b>29.10</b> <b>2 акад. год.</b></p>	<p><b>Заняття 8.</b> <b>ХАРАКТЕРИСТИКА</b> <b>СПЕЦІАЛЬНИХ</b> <b>ВПРАВ</b> <b>ФІЗИЧНОЇ</b> <b>ПІДГОТОВКИ В</b> <b>АЕРОБІЦІ</b></p> <p><b>Мета:</b> ознайомити зі</p>	<p>Практичне заняття</p>	<p>Відео-заняття, лекції, посібники</p>	<p>Література</p> <p>1. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Борисова В.В., Головата Л.Р. Методичні основи хореографії: Методичний посібник. –</p>	<p><b>Попередня підготовка:</b></p> <p>- вивчення теоретичного матеріалу лекцій; - опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій.</p> <p><b>Аудиторна робота:</b> Вивчення комплексу ЗРВ з</p>	<p>2 бали</p>	<p><b>28.10</b> <b>22.00</b></p>

	<p>спеціальними вправами фізичної підготовки.</p> <p><b>План заняття:</b></p> <p>1. Вивчити комплекс ЗРВ з гантелями.</p> <p>1. Виконати комплекс вправ з низьким навантаженням. Вивчити вправи для ніг в упорі на колінах (згинання і розгинання, піднімання і опускання, махи); вправи для стоп (почергове і одночасне згинання та розгинання); вправи для ніг у положенні стоячи (піднімання і</p>			<p>Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ КПДУ, 2007. – 80 с.</p> <p>2. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Борисова В.В., Головата Л.Р. Ритмічна гімнастика (теорія і методика) : Методичні рекомендації. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2007. – 76 с.</p> <p>3. Ленська Т.Г., Погребняк Т.М., Головата Л.Р. Оздоровчий фітнес: навчально-методичний</p>	<p>гантелями. Виконання комплексу вправ з низьким навантаженням. Вивчення вправ для ніг в упорі на колінах (згинання і розгинання, піднімання і опускання, махи); вправи для стоп (почергове і одночасне згинання та розгинання); вправи для ніг у положенні стоячи (піднімання і опускання, згинання в різних суглобах, напівприсід, випад, перенесення центру ваги тіла з ноги на ногу).</p> <p>Повторення вправ хореографічної підготовки. Виконання вправ для розвитку швидкісно-силових якостей – пружинний крок, пружинний біг, присідання на двох і на одній нозі з гантелями, стрибки з глибокого присідання, стрибки на скакалці за мінімальний час (з подвійним рухом), стрибки згинаючи ноги вперед і</p>		
--	---	--	--	---	--	--	--

	<p>опускання, згинання в різних суглобах, напівприсід, випади, перенесення центру ваги тіла з ноги на ногу).</p> <p>3. Повторити вправи хореографічної підготовки.</p> <p>4. Виконати вправи для розвитку швидкісно-силових якостей – пружинний крок, пружинний біг, присідання на двох і на одній нозі з гантелями, стрибки з глибокого присідання, стрибки на скакалці за</p>			<p>посібник. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А. 2011. – 228 с.</p> <p>4. Осадців Т.П. Методи контролю тренувальних навантажень у спортивних танцях // Молода спортивна наука України: Зб. наук, праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6: У 2-х т. - Л. : Вид. дім "Панорама", 2002. - Т.2. - С. 174-176.</p>	<p>назад.</p> <p><b>Домашнє завдання:</b> написати конспект комплексу ЗРВ з гантелями та комплексу вправ з низьким навантаженням.</p>		
--	---	--	--	--	---	--	--

	мінімальний час (з подвійним рухом), стрибки згинаючи ноги вперед і назад.						
<b>Тиж. 9</b> <b>01.11</b> <b>2 акад. год.</b>	<b>Заняття 9.</b> <b>ВИХОВАННЯ</b> <b>АРТИСТИЧНОСТІ І ВМІННЯ</b> <b>ПЕРЕДАВАТИ НАСТРІЙ РУХАМИ</b>  <b>Мета:</b> удосконалити техніку виконання комплексу вправ хореографічної підготовки біля опори та вправ для розвитку рівноваги.  <b>План заняття:</b>  1. Виконати вправи хореографічної підготовки біля	Практичне заняття	Відео-заняття, лекції, посібники	<b>Література</b>  1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 2001. – 272 с.  2. Борисова В.В. Основы хореографии: Учеб.-метод. пособие по спортивно-музыкальной подготовке для студентов факультетов физической культуры, преподавателей и учителей физической культуры / В.В.	<b>Попередня підготовка:</b>  - вивчення теоретичного матеріалу лекцій;  - опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій.  <b>Аудиторна робота:</b> удосконалення комплексу вправ хореографічної підготовки, повторення вправ для розвитку рівноваги.  <b>Домашнє завдання:</b> Скласти комплекс вправ хореографічної підготовки біля опори і на середині. Повторити вправи для розвитку рівноваги.	2 бали	<b>31.10</b> <b>22.00</b>

	<p>опори:</p> <p>а) присідання, виставлення ноги, махові рухи, утримання ноги;</p> <p>2. Виконати вправи для розвитку рівноваги:</p> <p>а) крокування навшпиньках; стійки навшпиньках за певний час; різноманітні види рівноваги; повороти переступанням із подальшою фіксацією стійки або рівноваги.</p>			<p>Борисова. – Тула. Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л.Н. Толстого, 2005. – 104 с.</p> <p>3. Колодницький Г. А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Метод. Пособие / Г. А. Колодницький, В. С. Кузнецов. - М.: Дрофа, 2003. - 96 с.</p> <p>4. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Вакуляк І.Я. Аеробіка з основами теорії: Методичні рекомендації. – Кам’янець-Подільський: ПП Мошинський, 2006. – 52 с.</p>			
--	---	--	--	--	--	--	--

<p><b>Тиж. 10</b> <b>08.11</b> <b>4 акад. год.</b></p>	<p><b>Заняття 10.</b> <b>Самоконтроль студентів на заняттях аеробікою</b></p> <p><b>Мета:</b> навчити студентів самостійно здійснювати контроль за фізичними станом, підбирати вправи необхідної інтенсивності та правильна кількість повторень..</p> <p><b>План заняття:</b></p> <p>1. Ознайомитись з комплекс</p>	<p>Практичне заняття</p>	<p>Відео-заняття, лекції, посібники</p>	<p>Література</p> <p>1. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Борисова В.В., Головата Л.Р. Ритмічна гімнастика (теорія і методика) : Методичні рекомендації. – Кам’янець-Подільський: Аксіома, 2007. – 76 с.</p> <p>2. Ленська Т.Г., Погребняк Т.М., Головата Л.Р. Оздоровчий фітнес: навчально-методичний посібник. –</p>	<p><b>Попередня підготовка:</b></p> <p>- вивчення теоретичного матеріалу лекцій; - опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій.</p> <p><b>Аудиторна робота:</b> вивчення вимог виконання тестів на степ-платформі. Виконання тестів на перевірку гнучкості та сили м’язів ніг</p> <p><b>Домашнє завдання:</b> законспектувати комплекс тестів на степ-платформі. Виконати тести для м’язів пресу.</p>	<p>2 бали</p>	<p><b>07.11</b> <b>22.00</b></p>

	<p>тестів, які студенти можуть проводити на заняттях.</p> <p>а) під час занять аеробного характеру;</p> <p>б) під час занять силового спрямування.</p> <p>2. Виконання тестів із використанням степ-платформ.</p> <p>3. Виконати комплексу тестів на гімнастичній стінці.</p> <p>4. Виконати :</p> <p>а) комплекс тестів на перевірку гнучкості;</p> <p>б) спеціальні</p>			<p>Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А. 2011. – 228 с.</p> <p>3. Осадців Т.П. Методи контролю тренувальних навантажень у спортивних танцях // Молода спортивна наука України: Зб. наук, праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6: У 2-х т. - Л. : Вид. дім "Панорама", 2002. - Т.2. - С. 174-176.</p>			
--	---	--	--	--	--	--	--

	тести на визначення правильної постави;						
Тиж. 10 15.11 4 акад. год.	Заняття 11. <b>ВПЛИВ НАВАНТАЖЕННЯ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ</b>  <b>Мета:</b> навчити студентів самостійно займатися фізичними вправами, включаючи рухи низького та високого навантаження.	Практичне заняття	Відео-заняття, лекції, посібники	Література 1. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Борисова В.В., Головата Л.Р. Ритмічна гімнастика (теорія і методика) : Методичні рекомендації. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2007. – 76 с. 2. Ленська Т.Г., Погребняк Т.М.,	<b>Попередня підготовка:</b> - вивчення теоретичного матеріалу лекцій; - опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій.  <b>Аудиторна робота:</b> вивчення техніки виконання вправ на степ-платформі. Виконання вправ на гімнастичній лаві та стінці.  <b>Домашнє завдання:</b> законспектувати комплекс вправ на степ-платформі.	2 бали	<b>14.11</b> <b>22.00</b>



	<p><b>План заняття:</b></p> <p>1. Вивчити комплекс вправ, які включають рухи з двох комплексів (низького та високого навантаження) шляхом їх різноманітного поєднання:</p> <p>а) аеробна частина – низьке навантаження: базові аеробні кроки, випади, нахили, махи, згинання ніг;</p> <p>б) силова частина – високе навантаження: силові вправи.</p> <p>2. Виконати вправи на степ-платформі.</p>			<p>Головата Л.Р. Оздоровчий фітнес: навчально-методичний посібник. – Кам’янець-Подільський: ПП Буйницький О.А. 2011. – 228 с.</p> <p>3. Осадців Т.П. Методи контролю тренувальних навантажень у спортивних танцях // Молода спортивна наука України: Зб. наук, праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6: У 2-х т. - Л. : Вид. дім "Панорама", 2002. - Т.2. - С. 174-176</p>	<p>Виконати вправи для м’язів преси.</p>		
--	---	--	--	---	--	--	--

	<p>3. Виконати комплекс вправ на гімнастичній стінці.</p> <p>4. Виконати</p> <p>а) комплекс вправ на розтягування;</p> <p>б) спеціальні вправи на формування правильної постави;</p> <p>в) елементи сучасних танців.</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

### 11. Система оцінювання та вимоги

<p><b>Загальна система оцінювання курсу</b></p>	<p><i>участь в роботі впродовж семестру/залік - 100</i></p>
---	---

<b>Вимоги до письмової роботи</b>	<i>МКР-20 балів</i>
<b>Практичні заняття</b>	Робота на практичних заняттях максимально оцінюється у 80 балів.
<b>Умови допуску до підсумкового контролю</b>	40 балів

## **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ**

### **Контрольні питання і завдання до теми практичного заняття №1**

1. Які Ви знаєте основні принципи класифікації елементів класичної аеробіки?
2. Які засоби застосовуються на заняттях з аеробіки?
3. Які завдання розв'язуються за допомогою засобів аеробіки?
4. Які вправи складають основу аеробіки?
5. Розкрийте зміст занять аеробікою.

### **Контрольні питання і завдання до теми практичного заняття №2**

1. Назвати групи елементів вправ аеробіки.
2. Які вправи на розслаблення Ви знаєте?
3. Назвіть базові елементи хореографії.
4. Вплив вправ хореографії на організм людини.

### **Контрольні питання і завдання до теми практичного заняття №3**

1. Дати визначення поняттям: ритм, музикальність, пластичність.
2. Охарактеризуйте особливості використання вправ з метою виховання відчуття ритму, музикальності, пластичності.
3. Аеробіка як навчальна, виховна і оздоровча дисципліна.

4. Назвіть стилі музичного супроводу.

#### **Контрольні питання і завдання до теми практичного заняття №4**

1. Характеристика вправ аеробіки і методика їх проведення.
2. Поділ вправ на загальні і спеціальні.
3. Розкрийте техніку виконання вправ та особливості процесу навчання вправ аеробіки.
4. Що таке «техніка»?
5. Назвіть різновиди техніки.

#### **Контрольні питання і завдання до теми практичного заняття №5**

1. Назвати завдання, які вирішуються на заняттях аеробікою в підготовчій, основній та заключній частині заняття.
2. Скласти план побудови заняття з аеробіки тривалістю 45 хв.
3. Описати вправи, які виконуються в помірному темпі для розігрівання організму.
4. Описати вправи, що передбачають розвиток фізичних якостей, координації, пластичності, виразності рухів, підвищення емоційності, працездатності.
5. Описати вправи, направлені на зниження навантаження і підготовку організму до подальшої діяльності тих, хто займається.

#### **Контрольні питання і завдання до теми практичного заняття №6**

3. 1. Назвати вимоги до музичного супроводу.

4. 2. Назвати вимоги до музичної підготовленості тренера-інструктора.
5. 3. Правила підбору музичного супроводу.
6. 4. Що слід ураховувати при підборі вправ до комплексів?
7. 5. Скласти композиційний план заняття.

#### **Контрольні питання і завдання до теми практичного заняття №7**

1. В якому темпі застосовуються музичні твори в підготовчій частині заняття?
2. В якому темпі застосовуються музичні твори при виконанні вправ в партері?
  8. 3. Назвати вимоги до музичного супроводу.
4. Правила підбору музичного супроводу.

#### **Контрольні питання і завдання до теми практичного заняття №8**

1. Дати визначення гнучкості та навести приклади вправ на розвиток гнучкості.
2. Дати визначення сили та навести приклади вправ на розвиток сили.
3. Дати визначення швидкості, спритності і витривалості та навести приклади вправ на розвиток цих якостей.
4. Назвати засоби розвитку спритності в аеробіці.
5. Які методи використовуються для розвитку швидкості?

#### **Контрольні питання і завдання до теми практичного заняття №9**

1. Навести приклади основних положень і рухів рук, ніг, тулуба.

2. Охарактеризувати різновиди ходьби та бігу на заняттях аеробікою.
3. Назвати позиції ніг та рук в хореографії.
4. Дайте визначення поняття «упори».
5. Дайте визначення поняття «сід».

### **Контрольні питання і завдання до теми практичного заняття №10**

1. Основні завдання лікарського контролю.
2. Назвати три групи, на які діляться ті, хто займається аеробікою залежно від стану здоров'я, фізичного розвитку, ступеня тренуваності і віку.
3. Тести, які характеризують функціональний стан.
4. Тести для перевірки рівня фізичної підготовленості.

### **Контрольні питання і завдання до теми практичного заняття №11**

1. Назвіть базові аеробні кроки.
2. Охарактеризуйте позитивний вплив занять аеробікою на системи організму.
3. За якою формулою визначається максимальна частота пульсу?
4. Яке повинно бути початкове навантаження на занятті?

Критерії оцінювання техніки виконання комплексів вправ аеробіки

<b>Рівень навчальних досягнень</b>	<b>Бали</b>	<b>Критерії оцінювання</b>
Початковий	1	Студент володіє знаннями, необхідними для виконання певного елемента на елементарному рівні розпізнання
	2	Студент може виконувати окремі елементи вправ аеробіки
	3	Студент розрізняє елементи техніки виконання вправ класичної аеробіки, може виконувати їх на низькому рівні
Середній	4	Студент розрізняє елементи техніки виконання вправ аеробіки, його вміння й навички дають змогу виконувати більшість елементів хореографічної підготовки (з незначними помилками)
	5	Студент може частково виконувати комплекс вправ аеробіки
	6	Студент за допомогою викладача може аналізувати та виправляти допущені помилки, здатний виконати окремі контрольні вправи і танцювальні вправи
Достатній	7	Студент здатний застосовувати теоретико-методичний матеріал для виконання танцювальних вправ, вправ хореографії, визначених навчальною програмою
	8	Знання учня достатньо повні, він вільно застосовує вивчений матеріал, уміє аналізувати, робити висновки. Володіє технікою виконання вправ, виконує вправи комплексу аеробіки
	9	Студент вільно володіє матеріалом та вміло застосовує його на практиці. Виконує контрольні навчальні вимоги, вправи для обов'язкового повторення і домашніх завдань
Високий	10	Студент на достатньому рівні знає методику підготовки і виконання танцювальних вправ. Рівень умінь і навичок дає змогу правильно і якісно виконувати контрольні вимоги



	11	Студент володіє технічною підготовкою виконання комплексу вправ аеробіки, виконує танцювальні вправи та контрольні навчальні завдання на високому рівні
	12	Студент має системні знання та інструктивно-методичні навички з предмета, досягає високих результатів під час виконання класичних вправ аеробіки, визначених навчальною програмою

### Критерії оцінювання МКР

Рівень навчальних досягнень	Бали	Критерії оцінювання
Початковий	9	Студент володіє знаннями на елементарному рівні розпізнання навчального матеріалу
	10	Студент володіє теоретичним матеріалом на елементарному рівні засвоєння
	11	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів
Середній	12	Студент володіє матеріалом на рівні, вищому за початковий, вміє описати техніку виконання окремих елементів вправ аеробіки
	13	Студент розуміє основний теоретико-методичний матеріал, може дати аналіз техніки виконання окремих вправ аеробіки
	14	Студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, але не може самостійно аналізувати та виправляти допущені помилки при виконанні вправ танцювальної аеробіки
Достатній	15	Студент виявляє знання й уміння переважної більшості навчального матеріалу, здатний застосовувати теоретико-методичний матеріал на практиці
	16	Знання студента достатньо повні, він вільно володіє вивченим матеріалом, вміє аналізувати, робити висновки.
	17	Студент вільно володіє матеріалом та вміє застосовувати вправи аеробіки для обов'язкового повторення і домашніх завдань
Високий	18	Студент на достатньому рівні володіє теоретико-методичним матеріалом навчальної програми, знає методику підготовки і виконання комплексів вправ

	19	Студент володіє узагальненими, міцними знаннями з аеробіки, володіє методикою вивчення вправ
	20	Студент має системні знання та інструктивно-методичні навички з аеробіки з методикою викладання, на високому рівні володіє методикою вивчення вправ, визначених навчальною програмою

## **МОДУЛЬНІ КОНТРОЛЬНІ РОБОТИ**

### **Варіант МКР 1**

1. Назвати завдання, які вирішуються на заняттях аеробікою в підготовчій, основній та заключній частині заняття.
2. Скласти план побудови заняття з аеробіки тривалістю 45 хв.
3. Описати вправи, направлені на зниження навантаження і підготовку організму до подальшої діяльності.

### **Варіант МКР 2**

1. Характеристика вправ аеробіки і методика їх проведення.
2. Поділ вправ на загальні і спеціальні.
3. Розкрийте техніку виконання вправ та особливості процесу навчання вправ аеробіки.

## ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З АЕРОБІКИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

### 1. Рухова дія – це:

- 1) певна цілеспрямована система рухів, яка сформована для вирішення конкретного рухового завдання;
- 2) поєднання декількох специфічних рухових дій;
- 3) моторна функція організму, що виражається у зміні положень тіла, або окремих його частин.

### 2. Фізичні вправи – це:

- 1) найприродніше навантаження, хороший засіб для розвитку і зміцнення м'язів переважно ніг;
- 2) рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям;
- 3) певна цілеспрямована система рухів, яка сформована для вирішення конкретного рухового завдання.

### 3. Локальні рухи в аеробіці – це:

- 1) одна біоланка, направлена в одну сторону, інша – в іншу;
- 2) з'єднання в одному русі всіх ознак напрямку – вперед, вправо, назад, вліво;
- 3) плечі нерухомі, рух тазом вправо, вліво, вперед, назад.

### 4. Повороти тулуба – це:

- 1) згинання та розгинання тулуба в різних напрямках;
- 2) скручування хребта навколо вертикальної осі в одну або іншу сторону, плечовий пояс повернений на 90°;
- 3) дугоподібні рухи тіла і його біоланок з поверненням в початкове положення.

### 5. Рух – це:

- 1) моторна функція організму, що виражається у зміні положень тіла, або окремих його частин;
- 2) рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям;
- 3) поєднання декількох специфічних рухових дій.

### 6. Напівприсід – це:

- 1) положення на напівзігнутих ногах, спина закруглена;
- 2) положення на напівзігнутих ногах (ноги зігнути приблизно під прямим кутом, п'яти від підлоги не відриваються).;
- 3) положення на повністю зігнутих ногах.

### **7. Пружинні рухи – це:**

- 1) рівномірне згинання і розгинання суглоба, або суглобів;
- 2) цілісний рух всього тіла або окремих його частин, виконаний послідовно;
- 3) послідовний і безперервний рух у всіх суглобах.

### **8. Колові рухи в аеробіці – це:**

- 1) з'єднання в одному русі всіх ознак напрямку – вперед, вправо, назад, вліво;
- 2) одна біоланка направлена в одну сторону, інша – в іншу;
- 3) плечі нерухомі, рух тазом вправо, вліво, вперед, назад.

### **9. Основні засоби основної частини уроку аеробіки – це:**

- 1) загальнорозвиваючі вправи, різновиди ходьби, бігу, танцювальні елементи;
- 2) танцювальні рухи, вправи на розслаблення;
- 3) загальнорозвиваючі вправи підвищеної інтенсивності – присідання, стрибки, елементи танцю, вправи без предметів і з предметами, біг.

### **10. Анаеробне навантаження – це:**

- 1) інтенсивне силове зусилля, виконване з паузами, що розділяють цикли повторів;
- 2) фізичні зусилля у швидкому безперервному темпі (біг, аеробіка);
- 3) система гімнастичних, танцювальних й інших ритмічних вправ, що виконуються під музику.

### **11. Кардіотренування – це:**

- 1) програма підвищення тонуусу організму, що складається з чотирьох етапів, присвячених основним групам м'язів і розслабленню.
- 2) інтенсивне силове зусилля, виконване з паузами, що розділяють цикли повторів;
- 3) система тренувань аеробного типу (на кардіотренажерах, поєднання ходьби й бігу тощо).

### **12. Аква-аеробіка – це:**

- 1) аеробне навантаження, виконване у воді;
- 2) басейновий вид китайської гармонізувальної гімнастики;
- 3) інтенсивне силове зусилля, виконване з паузами, що розділяють цикли повторів.

### **13. Стретч (стретчинг) – це:**

- 1) цикл повторів вправи, що виконується без пауз;
- 2) різновид фітнесу за типом танцювальної аеробіки;

3) система вправ для розтяжки різних груп м'язів.

**14. Сет – це:**

- 1) цикл повторів вправи, що виконується без пауз;
- 2) система вправ, спрямованих на розслаблення всього організму;
- 3) виконання половини повторів вправи з максимальним обтяженням, а іншої половини — зі зниженням робочої ваги на 2-5 кг.

**15. Аеробне навантаження – це:**

- 1) комплекс фізичних вправ на основі реально існуючих східних єдиноборств, які виконуються під музику;
- 2) різновид фітнесу за типом танцювальної аеробіки;
- 3) фізичні зусилля у швидкому безперервному темпі (біг, аеробіка).

**16. Степ-аеробіка – це:**

- 1) спеціальна прямокутна опора з різного матеріалу, що імітує широку сходинку;
- 2) екстремальні варіанти традиційного стаціонарного велосипеда;
- 3) аеробне тренування зі спеціальною опорою — степ-платформою.

**17. Аеробіка – це:**

- 1) інтенсивне силове зусилля, виконуване з паузами, що розділяють цикли повторів;
- 2) фізичні зусилля у швидкому безперервному темпі (біг, аеробіка);
- 3) система гімнастичних, танцювальних й інших ритмічних вправ, що виконуються під музику.

**18. Аеробні тренування обов'язково включають:**

1. Кардіотренування і гімнастику.
2. Гмнастику і розтягування.
3. Розтягування і кардіотренування.

**19. Під час аеробних тренувань, в першу чергу, відбувається інтенсивне спалювання накопичених запасів:**

1. Жирових калорій.
2. Білків.
3. Глюкози.

**20. Назвіть одні з принципів, на які повинна опиратись комплексна програма оздоровлення:**

1. Силове тренування, стретчинг.
2. Аквааеробіка; степ-аеробіка.
3. Раціональне харчування, режим дня.

**21. До розділів тренувальної системи відносять:**

1. Тренування серцево-судинної системи.

2. Стретчинг, гарний відпочинок.

3. 1+2.

**22. Після аеробного тренування спалювання жиру:**

1. Відразу ж припиняється.

2. Продовжується протягом 4-6 годин.

3. Продовжується протягом доби.

**23. Розминка зазвичай включає:**

1. Вправи на розтягування.

2. Не більше 5 вправ, які повторюють 10-15 разів.

3. 1+2.

**24. Основний комплекс вправ (для цільового тренування) за часом займає:**

1. До 15 хвилин.

2. До 45 хвилин.

3. До 60 хвилин.

**25. Правильним диханням під час тренування вважається:**

1. Мішане.

2. Грудне.

3. Черевне.

**26. Для розвитку кардіовитривалості, оптимальним часом для досягнення якнайкращих результатів є:**

1. 13 година дня.

2. 6 година вечора.

3. Друга половина дня або ранок до сніданку.

**27. Для спалювання жиру, оптимальним часом для досягнення якнайкращих результатів є:**

1. 13 година дня.

2. 6 година вечора.

3. Друга половина дня або ранок до сніданку.

**28. Назвіть правильно побудовану структуру тренувального заняття:**

1. Розминка – кардіовправи – силові вправи – стретчинг – заключні вправи на відновлення дихання.

2. Розминка – силові вправи – кардіовправи – заключні вправи на відновлення дихання.

3. Можливий 1 і 2 варіанти.

**29. Під час занять аеробікою навантаження має бути:**

1. Нижче граничного (протягом 20-40 хв.).



2. Підвищений до граничного (протягом 20-40 хв.).

3. Граничним (протягом 30-40 хв.).

**30. Розтягування покращує:**

1. Еластичність м'язів, силу м'язів.

2. Координацію рухів, силу м'язів.

3. Координацію рухів, якість виконання вправ.

## Рекомендована література

### Базова

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов физ. вузов / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-программы / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград, 2001. – 139 с.
3. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Борисова В.В., Головата Л.Р. Методичні основи хореографії: Методичний посібник. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ КПДУ, 2007. – 80 с.
4. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Борисова В.В., Головата Л.Р. Ритмічна гімнастика (теорія і методика) : Методичні рекомендації. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2007. – 76 с.
5. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Вакуляк І.Я. Аеробіка з основами теорії: Методичні рекомендації. – Кам'янець-Подільський: ПП Мошинський, 2006. – 52 с.
6. Ленська Т.Г., Погребняк Т.М., Головата Л.Р. Оздоровчий фітнес : Навчально-методичний посібник. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2011. – 228 с.
7. Лисицкая, Т.С. Аэробика. Т. 1. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: ФАР, 2002. – 230 с.
8. Лоурэнс Д. Аквааэробика: упражнения в воде / Дэбби Лоурэнс. – М.: ФАИР-Пресс, 2000. – 256 с.
9. Освальд К. Стретчинг для всех / К. Освальд, С. Басков. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 192 с.
10. Репникова Е.А. Методика повышения эффективности занятий шейпингом на основе применения статодинамического режима выполнения упражнений: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Репникова Е.А. – М., 2003. – 25 с.
11. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – Киев : Олимп. лит., 2000. – 367 с.

### Додаткова

1. Власов А.С. Особенности методики занятий атлетической гимнастикой с женщинами в зависимости от их соматического развития: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Власов А. С. – М. 1999. – 27 с.
2. Иваницкий А.В. Ритмическая гимнастика на ТВ / А.В. Иваницкий, В.В. Матов, О.А. Иванова. – М.: Сов. спорт, 1989. – 78 с.
  1. Иванова О.А. Комнатная гимнастика / О.А. Иванова. – М.: Сов. спорт, 1990. – 56 с.
4. Кривцун В.П. Занятия на тропах здоровья / В.П. Кривцун // Оздоровительная рекреативная физическая культура: учеб. пособие. – Минск, 1996. – Ч. 4. – С. 5-23.
5. Лисицкая Т.С. Учебник по аквааэробике / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – Троицк: Тривант ЛТД, 1998. – 150 с.
6. Лубшев М.А. Атлетическая гимнастика – оздоровительный и массовый вид гимнастики: метод. разработ. / М.А. Лубшев, А.В. Менхин: Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1992. – 76 с.
7. Рейф И. Полчаса, побеждающие усталость: восстановительная стат. гимнастика / И. Рейф. – М.: Сов. спорт, 1994. – 95 с.
8. Смолевский В.М. Нетрадиционные виды гимнастики / В.М. Смолевский, Б.К. Ивлиев. – М.: Просвещение,