



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я
КАФЕДРА ФІТНЕСУ ТА ЦИКЛІЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ**



СИЛАБУС

Вибіркового освітнього компонента

ОЗДОРОВЧА АЕРОБІКА

підготовки першого бакалаврського рівня

Силабус освітнього компонента «Оздоровча аеробіка» підготовки першого (бакалаврського) рівня

Розробники:

Кренделєва Венера Ульфатівна, старший викладач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту, засновниця та президент Волинської федерації аеробіки та фітнесу, майстер спорту СРСР по мотоспорту

Іванюк Ольга Андріївна, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту, кандидат біологічних наук, майстер спорту України

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:  Мудрик Ж.С.

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри фітнесу та циклічних видів спорту

протокол № 1 від 29 серпня 2025 р.

Завідувач кафедри:



Індика С.Я.

I. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, Освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма здобуття освіти	01 Освіта/ Педагогіка 017 Фізична культура і спорт Фізична культура і спорт Перший (бакалаврський)	вибіркова
Кількість годин/кредитів 150/5		Рік навчання: <u>2</u>
		Семестр: <u>4</u>
		Лекції: <u>10</u> год.
ІНДЗ: <u>нема</u>		Практичні: <u>20</u> год.
		Самостійна робота: <u>110</u> год.
	Консультації: <u>10</u> год.	
Мова навчання: українська		Форма контролю: <u>залік</u>

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, Освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
заочна форма здобуття освіти	01 Освіта/ Педагогіка 017 Фізична культура і спорт Фізична культура і спорт Перший (бакалаврський)	вибіркова
Кількість годин/кредитів 150/5		Рік навчання: <u>2</u>
		Семестр: <u>4</u>
		Лекції: <u>4</u> год.
ІНДЗ: <u>нема</u>		Практичні: <u>6</u> год.
		Самостійна робота: <u>122</u> год.
	Консультації: <u>18</u> год.	
Мова навчання: українська		Форма контролю: <u>залік</u>

II. Інформація про викладачів



Прізвище, ім'я та по батькові: Кренделєва Венера Ульфатівна
Засновниця та президент Волинської федерації аеробіки та фітнесу
Спортивне звання: майстер спорту СРСР по мотоспорту
Посада: старший викладач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту
Контактна інформація: м.т. +380501894081,
e-mail: Krendeleva.Venera@vnu.edu.ua



Прізвище, ім'я та по батькові: Іванюк Ольга Андріївна
Науковий ступінь: кандидат біологічних наук
Вчене звання: доцент
Спортивне звання: майстер спорту України
Посада: доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту
Контактна інформація: м.т. +380990735711,
e-mail: Ivanyuk.olha@vnu.edu.ua

Розклад занять розміщено на сайті навчального відділу ВНУ: <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

III. Опис освітнього компонента

1. Анотація курсу. Освітній компонент «Оздоровча аеробіка» спрямований на формування у здобувачів освіти теоретичних знань і практичних умінь щодо організації, проведення та оцінювання оздоровчих тренувань засобами аеробіки. У межах курсу розглядаються принципи побудови тренувальних програм різного спрямування, методика добору вправ та музичного супроводу, техніка виконання базових і варіативних рухів, а також особливості роботи з різними віковими та підготовленими групами населення.

2. Мета і завдання освітнього компонента.

Мета: формування у здобувачів освіти системи знань, умінь і практичних навичок з організації, планування та проведення оздоровчих тренувань засобами аеробіки, спрямованих на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, підвищення рухової активності та формування мотивації до здорового способу життя.

Завдання:

- надати теоретичні знання про зміст, класифікацію, принципи та сучасні напрями оздоровчої аеробіки;
- сформувати вміння добирати та поєднувати фізичні вправи, музичний супровід і методичні прийоми для побудови ефективних тренувальних програм;
- навчити техніці виконання базових кроків та рухових комбінацій, включно з елементами класичної, степ-, танцювальної та силової аеробіки;
- розвинути практичні навички планування тренувань різних рівнів інтенсивності з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учасників;
- сформувати компетентності щодо профілактики травматизму, безпечного проведення занять і створення комфортного тренувального середовища.

Soft skills.

- Комунікаційні навички:** уміння чітко та доступно передавати інформацію під час демонстрації та пояснення вправ, ефективно взаємодіяти з групою та індивідуальними учасниками.
- Командна робота та взаємодія:** здатність працювати в групі, підтримувати партнерів під час виконання вправ, надавати зворотний зв'язок та сприяти позитивній атмосфері тренувального процесу.
- Емоційний інтелект:** уміння враховувати емоційний стан учасників, підтримувати мотивацію, створювати психологічно комфортне середовище під час занять.
- Критичне мислення:** здатність аналізувати техніку руху, визначати причини помилок, оцінювати ефективність застосованих методів аеробіки.
- Самоменеджмент і дисципліна:** навички планування власної діяльності, дотримання режиму тренувань, відповідальне ставлення до підготовки й саморозвитку.
- Креативність:** уміння творчо підходити до добору та компоновання вправ, створювати варіативні комплекси з урахуванням потреб різних контингентів.
- Стресостійкість:** формування здатності працювати в умовах фізичного та психологічного навантаження, підтримувати концентрацію й контроль рухів.
- Навички презентації та публічних виступів:** уміння впевнено демонструвати техніку виконання вправ, проводити міні-тренінги та презентувати результати роботи.
- Навички усвідомленості та тілесної грамотності (Body Awareness):** здатність глибше відчувати власне тіло, контролювати положення сегментів, дихання та рух у просторі. Формує уважність до сигналів організму, сприяє безпечному виконанню вправ і підвищує ефективність навчально-тренувального процесу.
- Лідерські якості:** розвиток відповідальності, уміння організувати групу, мотивувати та створювати позитивний приклад у тренувальному процесі.

Структура освітнього компонента Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Усього	у тому числі				Форма контролю / Бали
		Лек.	Практ.	Сам. роб.	Конс.	
Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи оздоровчої аеробіки						
Тема 1. Історія, класифікація та сучасні напрями оздоровчої аеробіки.	12	2	-	10	-	УО/5
Тема 2. Методичні принципи планування та побудови тренувального процесу в аеробіці.	14	2	2	10	-	РМГ/ВПЗ/5
Тема 3. Музичний супровід: ритм, темп, фразування, добір музики для різних форматів занять.	14		2	10	2	ПР/ВПЗ/10
Тема 4. Техніка виконання базових кроків і рухів у класичній та танцювальній аеробіці.	16	2	2	10	2	ВПЗ/5
Тема 5. Методи контролю навантаження та оцінювання ефективності тренувань.	12		2	10	-	ВПЗ/5
Разом за змістовим модулем 1	68	6	8	50	4	30
Змістовий модуль 2. Практична методика проведення занять оздоровчої аеробіки						
Тема 6. Побудова структури	16	2	2	12		УО/ВПЗ/5

тренувального заняття: розминка, основна частина, заминка.						
Тема 7. Степ-аеробіка: техніка, базові кроки, комбінації, рівні складності.	18		4	12	2	РМГ/ВПЗ/5
Тема 8. Силкові формати в аеробіці: вправи з власною вагою та малим обладнанням.	18	2	2	12	2	РМГ/ВПЗ/5
Тема 9. Функціональні та інтегровані тренування у фітнес-аеробіці.	14		2	12	-	РМГ/ВПЗ/5
Тема 10. Особливості роботи з різними віковими та підготовленими групами. Профілактика травматизму.	16		2	12	2	ПР/ВПЗ/10
Разом за змістовим модулем 2	82	4	12	60	6	30
Модульна контрольна робота						40
Усього годин / Балів	150	10	20	110	10	100

Форма контролю*: УО – усне опитування; ВПЗ – виконання практичних завдань; РМГ – робота в малих групах, ПР – проектна робота.

Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Усього	у тому числі				Форма контролю / Бали
		Лек.	Практ.	Сам. роб.	Конс.	
Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи оздоровчої аеробіки						
Тема 1. Історія, класифікація та сучасні напрями оздоровчої аеробіки.	16	2	2	12		УО/5
Тема 2. Методичні принципи планування та побудови тренувального процесу в аеробіці.	14			12	2	РМГ/ВПЗ/5
Тема 3. Музичний супровід: ритм, темп, фразування, добір музики для різних форматів занять.	16		2	12	2	ПР/ВПЗ/10
Тема 4. Техніка виконання базових кроків і рухів у класичній та танцювальній аеробіці.	14			12	2	ВПЗ/5
Тема 5. Методи контролю навантаження та оцінювання ефективності тренувань.	14			12	2	ВПЗ/5
Разом за змістовим модулем 1	74	2	4	60	8	30
Змістовий модуль 2. Практична методика проведення занять оздоровчої аеробіки						
Тема 6. Побудова структури тренувального заняття: розминка, основна частина, заминка.	18	2	2	12	2	УО/ВПЗ/5
Тема 7. Степ-аеробіка: техніка, базові кроки, комбінації, рівні складності.	14			12	2	РМГ/ВПЗ/5
Тема 8. Силкові формати в аеробіці: вправи з власною вагою та малим обладнанням.	16			14	2	РМГ/ВПЗ/5
Тема 9. Функціональні та інтегровані	14			12	2	РМГ/ВПЗ/5

тренування у фітнес-аеробіці.						
Тема 10. Особливості роботи з різними віковими та підготовленими групами. Профілактика травматизму.	14			12	2	ПР/ВПЗ/10
Разом за змістовим модулем 2	76	2	2	62	10	30
Модульна контрольна робота						40
Усього годин / Балів	150	4	6	122	18	100

Форма контролю*: УО – усне опитування; ВПЗ – виконання практичних завдань; РМГ – робота в малих групах, ПР – проектна робота.

5. Завдання для самостійного опрацювання

№ з/п	Завдання
1	Підготувати аналітичний огляд сучасних підходів до оздоровчої фізичної активності та їх ефективності для різних груп населення.
2	Вивчити техніку виконання 20 базових кроків аеробіки та скласти їх опис (вихідне положення, траєкторія руху, можливі помилки).
3	Скласти таблицю відповідності темпу музики (BPM) до різних видів аеробних занять (класична, степ, силова, танцювальна).
4	Проаналізувати відеозаняття з аеробіки (обрати в мережі або на YouTube): визначити структуру уроку, використані методи, оцінити рівень безпеки.
5	Підготувати коротку аналітичну записку щодо методів контролю навантаження (ЧСС, Borg Scale, talk test) та можливостей їх застосування в групових заняттях.
6	Скласти конспект тренувального заняття з оздоровчої аеробіки (розминка — основна частина — заминка) тривалістю 45–50 хв.
7	Розробити 2 комбінації у форматі класичної або танцювальної аеробіки (8–16 тактів), записати схему та принцип побудови.
8	Створити міні-комплекс степ-аеробіки: 10 базових елементів з варіаціями.
9	Підібрати комплекс силових вправ (10–12 вправ) з використанням власної ваги тіла або малого обладнання (гантелі, резинки, step-платформа).
10	Підготувати аналіз роботи інструктора: відвідати або переглянути онлайн-тренування і визначити, які методичні принципи інструктор використав правильно, а які потребують покращення.

Самостійна робота здобувачів освіти узгоджена з матеріалом практичного курсу та передбачає опрацювання основних теоретичних і методичних положень. Вона допомагає студентам опрацьовувати теоретичний матеріал, готуватися до практичних занять і закріплювати здобуті знання. Оцінюється на практичних заняттях. Формує професійні вміння, аналітичне мислення та навички самоорганізації, доповнюючи аудиторну роботу. Самостійні заняття розвивають ініціативність, пізнавальну активність і здатність до самоконтролю.

IV. Політика оцінювання

Політика викладача щодо здобувача освіти. Вибірковий освітній компонент «Оздоровча аеробіка» передбачає роботу в колективі. Середовище в аудиторії є дружнім, творчим, відкритим до конструктивної критики та дискусії.

Відвідування лекційних та практичних занять є обов'язковим. За об'єктивних причин навчання може відбуватись в дистанційній формі в асинхронному режимі електронної платформи Office 365.

Політика щодо академічної доброчесності. Політика академічної доброчесності у межах освітнього компонента «Оздоровча аеробіка» спрямована на формування в здобувачів освіти високих етичних стандартів навчальної та практичної діяльності, чесності у виконанні практичних та теоретичних завдань, взаємоповаги та відповідальності під час освітнього процесу.

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Усі теоретичні та практичні завдання мають бути подані у встановлені викладачем терміни, зазначені в силабусі або під час занять. Несвоєчасне подання завдань можливе лише у випадках: *підтверджених поважних причин (хвороба, участь у змаганнях, форс-мажор); попереднього узгодження з викладачем нової дати здачі.* Завдання, здані після дедлайну без погодження, можуть бути оцінені з пониженням балів. Усі звітні матеріали подаються в електронній або письмовій формі, відповідно до вимог викладача.

Студент має право на одноразове перескладання у випадках: *пропуску занять з поважних причин, підтверджених документально.* Термін перескладання визначається викладачем, але не пізніше двох тижнів після офіційного оголошення результатів. Повторне виконання практичних завдань або тестів відбувається у присутності викладача або комісії кафедри (за потреби). Якщо студент не з'являється на перескладання без поважної причини, оцінка за відповідний вид контролю виставляється як "0". Перескладання не допускається у разі: *порушення правил техніки безпеки; недотримання принципів академічної доброчесності (підробка результатів, неправдива звітність).*

Студенти, які активно беруть участь у спортивних змаганнях, мають право на індивідуальний графік виконання завдань, за умови попереднього погодження з викладачем.

У таких випадках може бути передбачено альтернативну форму звітності (наприклад, відео змагань, щоденник тренувань тощо).

Студенти, які систематично дотримуються термінів і демонструють стабільну участь у тренувальному процесі, можуть отримати додаткові бали за активність.

Можливість визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті:

– закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компонента (окремій темі або змістовому модулю), дозволяє набрати студенту 10 балів;

– підготовка конкурсної наукової роботи яка відповідає даному ВОК- 10балів;

– призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт: на I-у етапі - 10 балів, на II етапів -20 балів;

В інформальній освіті:

– наявність наукової публікації - 5 балів;

– волонтерська діяльність в організації, суддівстві змагань різного рівня - за 5 заходів -15 балів;

– наявність особистих спортивних досягнень: переможці, призери Чемпіонатів Світу - 60 балів, Європи - 50 балів, України - 40 балів, діючий МСМК - 50 балів, діючий МС - 40 балів, діючий КМС - 30 балів, діючий I розряд - 15 балів).

V. Підсумковий контроль

Із вибірових освітніх компонентів форма контролю – залік. Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється під час поточного контролю за результатами виконання тих видів робіт, які передбачені силабусом.

Формою підсумкового контролю є залік. Отримати залік студент може автоматично за сумою набраних балів, максимальна оцінка 100 балів. Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення вибірового освітнього компонента. Для цього необхідно отримати не менше 60 балів за виконання завдань змістового модуля I та змістового модуля II. Обов'язковою умовою допуску до заліку або будь-якого підсумкового контролю з освітнього компонента є наявність матеріалів лекцій.

У випадку якщо здобувач отримав знання у неформальній та інформальній освіті зарахування результатів навчання здійснюється згідно «ПОЛОЖЕННЯ про визнання результатів

навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки» ([1_Визнання_резул_татів_ВНУ_ім._Л.У._2_ред.pdf](#) (vnu.edu.ua)) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Сутність та основні завдання оздоровчої аеробіки.
2. Класифікація видів аеробіки: характеристика та особливості застосування.
3. Принципи побудови тренувального процесу у фітнес-аеробіці.
4. Основні фізіологічні ефекти аеробних вправ на організм людини.
5. Методика добору музичного супроводу: темп, ритм, фразування.
6. Техніка виконання базових кроків у класичній та танцювальній аеробіці.
7. Види та методи контролю інтенсивності фізичного навантаження.
8. Структура та параметри аеробного тренування (тривалість, інтенсивність, частота).
9. Вимоги до безпеки під час проведення занять з аеробіки.
10. Поняття «комбінація» та принципи її побудови.
11. Аеробні програми: методики, дозування навантаження, контроль інтенсивності.
12. Структура та основні етапи тренувального заняття з аеробіки.
13. Розминка: завдання, види, методичні підходи.
14. Тренування гнучкості та мобільності: техніки, методичні рекомендації.
15. Особливості побудови основної частини заняття та добір рухових комбінацій.
16. Методика проведення степ-аеробіки: базові кроки, техніка, варіації.
17. Силкові формати фітнес-аеробіки: завдання, засоби, правила виконання.
18. Функціональні тренування у фітнесі: особливості та переваги.
19. Профілактика травматизму під час групових фітнес-занять.
20. Особливості роботи з початківцями, людьми різного віку та рівня підготовленості.
21. Віртуальна реальність та інтерактивні фітнес-ігри: можливості та переваги.
22. Методи навчання та методичні прийоми інструктора аеробіки.
23. Вимоги до професійної діяльності інструктора: подача команд, демонстрація, стиль ведення заняття.

VI. Шкала оцінювання

Критерії оцінювання знань студента на лабораторних (практичних) заняттях

Бали	Критерії оцінювання знань студента на лабораторних (практичних) заняттях
5	Знання та практичні навички студента є достатньо ґрунтовними, він правильно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, уміє аналізувати, встановлювати зв'язки між явищами, фактами, робити висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована.
4	Студент демонструє посередні знання та навички основних положень навчального матеріалу. Відповідь у цілому задовільна. Студент здатний аналізувати, порівнювати, робити висновки, наводити окремі приклади на підтвердження певних думок, застосовувати вивчений матеріал у стандартних ситуаціях.
2-3	Студент демонструє низький рівень знань та навичок, здатний частково відтворити теоретичний і практичний матеріал відповідно до тексту підручника або лекції викладача, повторити за зразком певну операцію.

1	Студент може розрізняти об'єкт вивчення, фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу, з допомогою викладача виконує елементарні практичні завдання.
0	Студент відсутній на практичному занятті. Студент присутній, але абсолютно не підготовлений до заняття.

Загальна сума балів за курс – 100 (200). Оцінка за освоєння курсу виставляється згідно шкали оцінювання.

Шкала оцінювання знань здобувачів освіти з освітнього компонента, де формою контролю є залік Загальна сума балів за курс – 100.

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90–100	Зараховано
82–89	
75–81	
67–74	
60–66	
0–59	Незараховано (необхідне перескладання)

Шкала оцінювання знань здобувачів освіти спеціальностей «Медицина», «Стоматологія», «Фармація», «Терапія і реабілітація» Загальна сума балів за курс – 200.

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
170–200	Зараховано
150–169	
140–149	
130–139	
120–129	
0–119	Незараховано (необхідне перескладання)

VII. Рекомендована література

Основна література:

1. Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК. 2018. – 208 с.
2. Бойко Г. Л., Колесова Т. Г., Шарахутдінова С. У., Іванюта Н. В., Гаврилова Н. Є. Фітнес-мікс: шейпінг, пілатес, аеробіка, скіпінг, стретчинг : навчальний посібник (силлабус). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2025–2026
3. Ващук Л.М., Кренделева В.У., Ковальчук Н.М. Фітнес в системі здоров'язберезувальних технологій у фізичному вихованні молоді // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. зб. наукових праць / За ред. О.В.

- Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. –Випуск ЗК(131) 21. –с.68-72
4. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ. Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. 2015. С. 48
 5. Дубинська О.Я., Петренко Н.В. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості: [монографія]. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка. 2016. 566 с
 6. Кошева Л. В. Фітнес : навчальний посібник (для викладачів і студентів). – Краматорськ : ДДМА, 2018. – 63 с. ISBN 978 966 379 841 7.
 7. Синиця С. В., Шестерова Л. Є., Синиця Т. О. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник. Львів: Новий Світ. 2020. 234 с.
 8. Kercher, Vanessa M. Martinez, et al. "2023 Fitness Trends from around the Globe." *ACSM's Health & Fitness Journal* 27.1 (2023): 19-30.

Додаткова література:

1. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. 200 с.
2. Бермудес Д. В. Дозування навантаження в процесі фізичного виховання з використанням засобів ритмічної гімнастики і аеробіки : методичні рекомендації. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 72 с.
3. Павелько О. М., Симонік А. В., Царенко К. В. *Викладання дисципліни «Аеробіка» у складних сучасних умовах..* Науковий часопис УДУ ім. М. Драгоманова. 2025. №5 (192).
4. Vatrakoulis A. et al. Hybrid-type, multicomponent interval training upregulates musculoskeletal fitness of adults with overweight and obesity in a volume-dependent manner: A 1-year dose-response randomised controlled trial // *European Journal of Sport Science*. – 2023. – Т. 23. – №. 3. – С. 432-443.
5. Duran, Ümmügülsüm Doğan, et al. "Comparison of the effectiveness of anti-gravity treadmill exercises and underwater walking exercises on cardiorespiratory fitness, functional capacity and balance in stroke patients." *Acta Neurologica Belgica* 123.2 (2023): 423-432.
6. Khasanov, A. T., and A. M. Azimov. "Development of physical fitness of students based on new pedagogical technologies." *Journal of Pedagogical Inventions and Practices* 17 (2023): 57-62.