

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет Медичний № 2

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи

 Едуард БУРЯЧКІВСЬКИЙ

04 вересня 2023 р.



МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Факультет Медичний, курс II

Навчальна дисципліна: «Аеробні види оздоровчого фітнесу»

Затверджено:

Засіданням кафедри Фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

Одеського національного медичного університету

Протокол № 1 від 04.09.2023 р.

Завідувач кафедри



Ольга Юшковська

Розробники:

Старший викладач Коростильова Г. Ю.

Старший викладач Середовська В. Ю.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Практичне заняття № 1

Тема: Класична аеробіка. Вивчення базових кроків класичної аеробіки, побудова та виконання комплексу вправ класичної аеробіки.

Мета: Оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами та формами класичної аеробіки, розвиток й удосконалення фізичних можливостей, якостей і властивостей особистості; гармонійний розвиток основних м'язових груп.

Основні поняття: Оздоровча аеробіка. Марш (march) – ходьба на місці. Вокінг (walking) – ходьба з просуванням (вперед, назад, в сторони, по діагоналі, з півповоротами, поворотами). Біг (jog) – невеликі бігові кроки на місці та з просуванням (в різних напрямках). Джампінг джек (Jumping Jack) – стрибок ноги нарізно, ноги разом. Степ-тач (Step-Touch) – приставний крок. Пуш тач (Push Touch) – поштові-торкання. Ві степ (V-step) – різновид ходьби в стійку ноги нарізно-ноги разом. Напрямок кроків нагадує написання англійської літери «V». Базік степ (Basic Step) – базовий крок. Страдел (Straddle) – ходьба ноги нарізно – ноги разом. Мамбо (Mambo) – варіація танцювального кроку мамбо. Степ-крос (Step-cross) – варіант кроку навхрест. Шассе (Chasse) – варіація танцювального кроку галоп. Опен степ (Open Step) – різновид ходьби в стійці ноги нарізно. Грєп вайн (Grape Wine) – крок навхрест убік. Лег кьол (Leg Curl) – згинання ноги назад. Ні ап (Knee up) – підйом коліна. Кік (Kick) – мах прямою ногою. Лоу кік (Low Kick) – різновид маху гомілкою. Тьорн степ (Turn Step) – крок з поворотом.

Обладнання: Магнітофон, гімнастичні мати.

План:

1. Організаційні заходи (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).

2. Контроль опорного рівня

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5	4	3	2
Тест №2 Перехід в положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	ч	40	35	30	25
	ж	35	30	25	20
Тест №8 Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
	ж	20	18	16	9

3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою заняття:

Не передбачено.

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Оздоровчий ефект аеробних вправ.
2. Вплив оздоровчої аеробіки на внутрішні системи організму.
3. Організація і структура заняття.
4. Класифікація напрямків та видів оздоровчої аеробіки.
5. Контроль та самоконтроль при заняттях оздоровчої аеробіки.

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Мета оздоровчого фітнесу та його вплив на здоров'я.
2. Оздоровчий фітнес, здоров'я та працездатність.
3. Мета підтримання працездатності.
4. Ризики при виконанні фізичних вправ.
5. Основні характеристики оздоровчого фітнесу.
6. Характеристика базових видів аеробіки.

6. Підбиття підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Класична аеробіка з низьким (low impact), середнім (middleimpact) і високим (highimpact) рівнем навантаження, побудова та виконання комплексу вправ.

7. Список рекомендованої літератури:

Основна:

1. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник / Д. В. Бермудес . – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 216 с.
2. Основи спортивної медицини (методичні рекомендації для студентів 4 курсу) / О. Г. Юшковська, О. Д. Плакіда, О. Л. Філоненко та ін.; Одеський нац. мед. ун-т. Одеса: ОНМедУ, 2023. 63 с.
3. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.
4. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
5. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.
6. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.
7. В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха Біомеханіка просторової організації тіла людини. Сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія / В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха. – Київ : видавництво ЦНЛ, 2018 – 768 с.

Додаткова:

1. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення: Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 року.
2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація»: Указ Президента України № 42/2016 від 09 лютого 2016 року.
3. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: Наказ Міністерства молоді та спорту України № 4665 від 15 грудня 2016 року.
4. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошниченко, С. П. Драчук. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.
5. О.Г. Юшковська, Т.Ю. Круцевич, В.Ю. Середовська, Г.В. Безверхня. Самостійні заняття з фізичного виховання. Методичний посібник для студентів медичних та фармацевтичних закладів. Одеса, 2011. – 269 с.
6. Іванюта Н.В., Толмачова С.Є., Кузьменко Н.В., Градусова Н.В., Чеховська А.Ю. Методичні рекомендації для виконання самостійних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ» / Н.В.Іванюта, С.Є.Толмачова, Н.В.Кузьменко, Н.В.Градусова, А.Ю.Чеховська // Методичні рекомендації для студентів, які займаються аеробікою – електронне видання. – Київ. НТУУ «КПІ». – 2015.

Електронні інформаційні ресурси:

1. <http://www.mon.gov.ua> Офіційний сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.
2. <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-03/08koyppta.pdf>
3. <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/18980/1/Volovik%20N.pdf>
4. <http://journals.uran.ua/index.php/2220-7481/article/view/98511>
5. Методичний портал «Фізичне виховання». – <http://www.tmfv.com.ua/> – журнал «Теорія та методика фізичного виховання».

Практичне заняття № 2

Тема: Класична аеробіка з низьким (low impact), середнім (middleimpact) і високим (highimpact) рівнем навантаження, побудова та виконання комплексу вправ.

Мета: Сприяння підвищенню рівня фізичної та функціональної підготовленості в контексті гармонійного розвитку здобувачів.

Основні поняття: Здоровий образ життя. Рухова активність. Вправи. Вправи низької інтенсивності. Вправи середньої інтенсивності. Вправи високої інтенсивності. Тренування. Загальний фітнес. Працездатність. Фізичне навантаження.

Обладнання: Магнітофон, гімнастичні мати.

План:

1. Організаційні заходи (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).
2. Контроль опорного рівня знань

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5	4	3	2
Тест № 2 Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	50	45	40	35
	ж	25	21	18	15
Тест № 3 Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	130	120	110	100
	ж	130	120	110	100
Тест № 4 Гіперекстензія в статиках (кількість секунд)	ч	120	100	80	60
	ж	120	100	80	60

3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою заняття:

Не передбачено.

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Вибір фізичних вправ у програмуванні фітнес тренування.
2. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження.
3. Фізичний стан як основа програмування фітнес тренування.
4. Дозування навантаження під час оздоровчих занять.
5. Особливості програмування та методики оздоровчих.
6. Гімнастичні вправи, спрямовані на розвиток сили.
7. Гімнастичні вправи спрямовані на розвиток гнучкості
8. Гімнастичні танцювальні вправи.
9. Методи первинного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні.
10. Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.
11. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.
12. Самоконтроль рівня фізичного стану

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Методика фітнес тренування осіб зрілого віку.
2. Методика фітнес занять з людьми похилого та старшого віку.
3. Особливості методики фітнес тренування жінок.
4. Основні характеристики оздоровчого фітнесу.
5. Характеристика базових видів аеробіки.
6. Характеристика силових видів аеробіки.
7. Характеристика шейпінгу.
8. Характеристика комбінованих видів аеробіки.
9. Характеристика аквафітнесу.

6. Підбиття підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Танцювальна аеробіка. Базові рухи і елементи, побудова та виконання комплексу вправ танцювальної аеробіки.

7. Список рекомендованої літератури:

Основна:

1. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник / Д. В. Бермудес . – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 216 с.

2. Основи спортивної медицини (методичні рекомендації для студентів 4 курсу) / О. Г. Юшковська, О. Д. Плакіда, О. Л. Філоненко та ін.; Одеський нац. мед. ун-т. Одеса: ОНМедУ, 2023. 63 с.

3. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.

4. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.

5. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.

6. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.

7. В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха Біомеханіка просторової організації тіла людини. Сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія / В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха. – Київ : видавництво ЦНЛ, 2018 – 768 с.

Додаткова:

4. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення: Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 року.

5. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація»: Указ Президента України № 42/2016 від 09 лютого 2016 року.

6. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: Наказ Міністерства молоді та спорту України № 4665 від 15 грудня 2016 року.

4. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.

5. О.Г. Юшковська, Т.Ю. Круцевич, В.Ю. Середовська, Г.В. Безверхня. Самостійні заняття з фізичного виховання. Методичний посібник для студентів медичних та фармацевтичних закладів. Одеса, 2011. – 269 с.

6. Іванюта Н.В., Толмачова С.Є., Кузьменко Н.В., Градусова Н.В., Чеховська А.Ю. Методичні рекомендації для виконання самостійних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ» / Н.В.Іванюта, С.Є.Толмачова, Н.В.Кузьменко, Н.В.Градусова, А.Ю.Чеховська // Методичні рекомендації для студентів, які займаються аеробікою – електронне видання. – Київ. НТУУ «КПІ». – 2015.

Електронні інформаційні ресурси:

1. <http://www.mon.gov.ua> Офіційний сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

2. <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-03/08koypa.pdf>

3. <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/18980/1/Volovik%20N.pdf>

4. <http://journals.uran.ua/index.php/2220-7481/article/view/98511>

5. Методичний портал «Фізичне виховання». – <http://www.tmfv.com.ua/> – журнал «Теорія та методика фізичного виховання».

Практичне заняття № 3

Тема: Танцювальна аеробіка. Базові рухи і елементи, побудова та виконання комплексу вправ танцювальної аеробіки.

Мета: Всебічний розвиток та вдосконалення всіх фізичних якостей, підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості, оздоровлення організму, розвиток почуття ритму, культури рухів.

Основні поняття: Латин-аеробіка (з урахуванням латиноамериканських танців). Зумба (на основі латин-аеробіки). Фанк-аеробіка (сучасний танець у стилі фанк). Хіп-хоп аеробіка (сучасний танець у стилі хіп-хоп). Рок-н-рол аеробіка (сучасний танець у стилі рок-н-рол). Белліданс (на основі танцю живота). Джаз-аеробіка (на основі джазового танцю). Бодібалет (з урахуванням класичного танцю). Фолк-денс (з урахуванням народних танців). Ірландський танець. R'n'B (на основі техніки хіп-хопу, фанку та джазу).

Обладнання: Магнітофон, гімнастичні мати.

План

1. Організаційні заходи (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).

2. Контроль опорного рівня знань

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5	4	3	2
Тест № 1 Перехід в положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	40	35	30	25
Тест № 2 Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	50	45	40	35
	ж	25	21	18	15
Тест № 3 Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	130	120	110	100
	ж	130	120	110	100
Тест № 4 Гіперекстензія в статиках (кількість секунд)	ч	120	100	80	60
	ж	120	100	80	60

3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою заняття:

Не передбачено.

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Структура занять танцювальною аеробікою.
2. Методи навчання у танцювальній аеробіці.
3. Основні види жестів та їх характеристика.
4. Самоконтроль дій та дзеркальний показ.
5. Форми рухових дій.
6. Основні кроки, їх рахунок, техніка виконання.
7. Етапи складання хореографічних комбінацій.
8. Основні рекомендації під час проведення занять танцювальною аеробікою.

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Аеробна гімнастика – складова сучасного виду спорту спортивна аеробіка.
2. Командна аеробіка – засіб відновлення психологічного стану студентів
3. Фанк-аеробіка – програма відновлення працездатності студентів.
4. Планування самостійних занять для студентів .
5. Вплив музичного супроводу на емоційний стан студентів.

6. Застосування базових аеробних вправ як метод розвитку гнучкості, сили та загальної витривалості.

6. Підбиття підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Степ-аеробіка. Вивчення базових рухів степ-аеробіки, побудова та виконання комплексу вправ степ-аеробіки.

7. Список рекомендованої літератури:

Основна:

1. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник / Д. В. Бермудес . – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 216 с.

2. Основи спортивної медицини (методичні рекомендації для студентів 4 курсу) / О. Г. Юшковська, О. Д. Плакіда, О. Л. Філоненко та ін.; Одеський нац. мед. ун-т. Одеса: ОНМедУ, 2023. 63 с.

3. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.

4. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.

5. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.

6. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.

7. В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха Біомеханіка просторової організації тіла людини. Сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія / В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха. – Київ : видавництво ЦНЛ, 2018 – 768 с.

Додаткова:

7. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення: Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 року.

8. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація»: Указ Президента України № 42/2016 від 09 лютого 2016 року.

9. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: Наказ Міністерства молоді та спорту України № 4665 від 15 грудня 2016 року.

4. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.

5. О.Г. Юшковська, Т.Ю. Круцевич, В.Ю. Середовська, Г.В. Безверхня. Самостійні заняття з фізичного виховання. Методичний посібник для студентів медичних та фармацевтичних закладів. Одеса, 2011. – 269 с.

6. Іванюта Н.В., Толмачова С.Є., Кузьменко Н.В., Градусова Н.В., Чеховська А.Ю. Методичні рекомендації для виконання самостійних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ» / Н.В.Іванюта, С.Є.Толмачова, Н.В.Кузьменко, Н.В.Градусова, А.Ю.Чеховська // Методичні рекомендації для студентів, які займаються аеробікою – електронне видання. – Київ. НТУУ «КПІ». – 2015.

Електронні інформаційні ресурси:

1. <http://www.mon.gov.ua> Офіційний сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

2. <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-03/08koypa.pdf>

3. <http://enpui.npu.edu.ua/bitstream/123456789/18980/1/Volovik%20N.pdf>

4. <http://journals.uran.ua/index.php/2220-7481/article/view/98511>

Практичне заняття № 4

Тема: Степ-аеробіка. Вивчення базових рухів степ-аеробіки, побудова та виконання комплексу вправ степ-аеробіки.

Мета: Сприяти розвитку координаційних, силових здібностей та гнучкості. Виховувати відчуття ритму, уміння виконувати рухи в такт музики, інтерес до здорового способу життя, самостійність, старанність, наполегливість, бажання творчо працювати.

Основні поняття: Порогове навантаження, оптимальне навантаження, Step-Basic, Step Advanced – 75, Step&Back, Power Step.

Обладнання: гімнастичні мати, степ-платформи, магнітофон.

План

1. Організаційні заходи (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).

2. Контроль опорного рівня знань

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5	4	3	2
Тест № 1 Перехід в положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	40	35	30	25
Тест № 2 Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	50	45	40	35
	ж	25	21	18	15
Тест № 3 Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	130	120	110	100
	ж	130	120	110	100
Тест № 4 Гіперекстензія в статичності (кількість секунд)	ч	120	100	80	60
	ж	120	100	80	60

3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою заняття:

Не передбачено.

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Основні види переміщень в аеробіці
2. Степ-аеробіка
3. Основні вимоги до степу-аеробіки
4. Структура і зміст заняття аеробікою і степ-аеробікою
5. Структура заняття зі степ-аеробіки
6. Узагальнена класифікація занять степ-аеробікою

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Аналіз та класифікація видів аеробіки
2. Специфічні особливості степ-аеробіки.
3. Види аеробіки.
4. Визначення степ-аеробіки і її різновидів.
5. Аеробна частина заняття та види її інтенсивності.

6. Підбиття підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Степ-аеробіка з низьким (low impact), середнім (middle impact) і високим (high impact) рівнем навантаження, побудова та виконання комплексу вправ степ-аеробіки.

7. Список рекомендованої літератури:

Основна:

1. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник / Д. В. Бермудес . – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 216 с.

2. Основи спортивної медицини (методичні рекомендації для студентів 4 курсу) / О. Г. Юшковська, О. Д. Плакіда, О. Л. Філоненко та ін.; Одеський нац. мед. ун-т. Одеса: ОНМедУ, 2023. 63 с.

3. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.

4. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.

5. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.

6. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.

7. В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха Біомеханіка просторової організації тіла людини. Сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія / В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха. – Київ : видавництво ЦНЛ, 2018 – 768 с.

Додаткова:

1. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення: Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 року.

2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація»: Указ Президента України № 42/2016 від 09 лютого 2016 року.

3. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: Наказ Міністерства молоді та спорту України № 4665 від 15 грудня 2016 року.

4. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.

5. О.Г. Юшковська, Т.Ю. Круцевич, В.Ю. Середовська, Г.В. Безверхня. Самостійні заняття з фізичного виховання. Методичний посібник для студентів медичних та фармацевтичних закладів. Одеса, 2011. – 269 с.

6. Іванюта Н.В., Толмачова С.Є., Кузьменко Н.В., Градусова Н.В., Чеховська А.Ю. Методичні рекомендації для виконання самостійних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ» / Н.В.Іванюта, С.Є.Толмачова, Н.В.Кузьменко, Н.В.Градусова, А.Ю.Чеховська // Методичні рекомендації для студентів, які займаються аеробікою – електронне видання. – Київ. НТУУ «КПІ». – 2015.

Електронні інформаційні ресурси:

1. <http://www.mon.gov.ua> Офіційний сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

2. <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-03/08koyppta.pdf>

3. <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/18980/1/Volovik%20N.pdf>

4. <http://journals.uran.ua/index.php/2220-7481/article/view/98511>

Практичне заняття № 5

Тема: Степ-аеробіка з низьким (low impact), середнім(middleimpact) і високим (highimpact) рівнем навантаження, побудова та виконання комплексу вправ степ-аеробіки.

Мета: Поліпшення функцій дихальної, серцево-судинної системи, розвитку силових здібностей, силової витривалості та координаційних здібностей, гнучкості та рухливості в суглобах; формування правильної постави; профілактики болю в області спини; підвищення обмінних процесів; поліпшення статури; зняття м'язової напруги; зміцнення м'язів; запобігання травматизму.

Основні поняття: Інтенсивність виконання вправи, зона малого навантаження (50-60 % від мах. ЧСС), фітнес-зона (60-70 % від мах. ЧСС), аеробна зона (70-80% від мах. ЧСС), анаеробна зона (80-90 % від мах. ЧСС), зона останньої межі (90-100% від мах. ЧСС).

Обладнання: гімнастичні мати, степ-платформи, магнітофон.

План

1. Організаційні заходи (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).

2. Контроль опорного рівня знань

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5	4	3	2
Тест № 1 Перехід в положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	40	35	30	25
Тест № 2 Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	50	45	40	35
	ж	25	21	18	15
Тест № 3 Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	130	120	110	100
	ж	130	120	110	100
Тест № 4 Гіперекстензія в статиках (кількість секунд)	ч	120	100	80	60
	ж	120	100	80	60

3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою заняття:

Не передбачено.

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Типи фізичного навантаження
2. Організація занять
3. Структура заняття
4. Уроки степ-аеробіки
5. Позначення
6. Комплекси вправ степ-аеробіки
7. Силові вправи

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Командна аеробіка – засіб відновлення психологічного стану студентів
2. Степ-аеробіка як засіб командної роботи студентів для досягнення спільної мети.
3. Аеро денс командна програма спортивної аеробіки, рівень її розвитку в світі.
4. Використання спеціальних елементів спортивної аеробіки, як засіб підтримки належного фізичного стану здоров'я студентів.
5. Фанк аеробіка – програма відновлення працездатності студентів.
6. Планування самостійних занять для студентів .

7. Вплив музичного супроводу на емоційний стан студентів.

6. Підбиття підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Аеробіка з елементами бойових мистецтв. Вивчення базових ударів руками та ногами. Побудова та виконання комплексу вправ аеробіки з елементами бойових мистецтв.

7. Список рекомендованої літератури:

Основна:

1. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник / Д. В. Бермудес . – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 216 с.

2. Основи спортивної медицини (методичні рекомендації для студентів 4 курсу) / О. Г. Юшковська, О. Д. Плакіда, О. Л. Філоненко та ін.; Одеський нац. мед. ун-т. Одеса: ОНМедУ, 2023. 63 с.

3. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.

4. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.

5. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.

6. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.

7. В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха Біомеханіка просторової організації тіла людини. Сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія / В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха. – Київ : видавництво ЦНЛ, 2018 – 768 с.

Додаткова:

1. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення: Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 року.

2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація»: Указ Президента України № 42/2016 від 09 лютого 2016 року.

3. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: Наказ Міністерства молоді та спорту України № 4665 від 15 грудня 2016 року.

4. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошниченко, С. П. Драчук. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.

5. О.Г. Юшковська, Т.Ю. Круцевич, В.Ю. Середовська, Г.В. Безверхня. Самостійні заняття з фізичного виховання. Методичний посібник для студентів медичних та фармацевтичних закладів. Одеса, 2011. – 269 с.

6. Іванюта Н.В., Толмачова С.Є., Кузьменко Н.В., Градусова Н.В., Чеховська А.Ю. Методичні рекомендації для виконання самостійних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ» / Н.В.Іванюта, С.Є.Толмачова, Н.В.Кузьменко, Н.В.Градусова, А.Ю.Чеховська // Методичні рекомендації для студентів, які займаються аеробікою – електронне видання. – Київ. НТУУ «КПІ». – 2015.

Електронні інформаційні ресурси:

1. <http://www.mon.gov.ua> Офіційний сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

2. <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-03/08koypta.pdf>

3. <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/18980/1/Volovik%20N.pdf>

4. <http://journals.uran.ua/index.php/2220-7481/article/view/98511>

Практичне заняття № 6

Тема: Аеробіка з елементами бойових мистецтв. Вивчення базових ударів руками та ногами. Побудова та виконання комплексу вправ аеробіки з елементами бойових мистецтв.

Мета: Тренування усіх частин тіла, кардіореспіраторної системи, що сприяє розвитку витривалості, сили, координації та швидкості рухів. Оволодіння та виконання аеробних вправ, а також різних варіацій рухів та їх комбінацій. Здобути оздоровлення організму й навички самозахисту.

Основні поняття: фітнес, карате, витривалість, тай-бо, елементи боксу, удари ногою, удари рукою, аеро-бокс, карате-аеробіка, кардіо-кікбоксинг, кі-бо, тай-кік, пауер-страйк.

Обладнання: гімнастичні мати, магнітофон, гантелі, скакалка.

План:

1. Організаційні заходи (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).

2. Контроль опорного рівня знань

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5	4	3	2
Тест № 1 Перехід в положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	40	35	30	25
Тест № 2 Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	50	45	40	35
	ж	25	21	18	15
Тест № 3 Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	130	120	110	100
	ж	130	120	110	100
Тест № 4 Гіперекстензія в статиках (кількість секунд)	ч	120	100	80	60
	ж	120	100	80	60

3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою заняття:

Не передбачено.

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Виникнення боксу як виду спорту .
2. Поняття технічної підготовки боксера.
3. Фітнес-бокс це....
4. Фактори , що обумовлюють бойову стійку.
5. Практичні рекомендації боксера-початківця щодо технічної підготовки .
6. Поняття про фізичну підготовку.
7. Навчальна стійка боксера.
8. Види пересування : звичним кроком, приставним кроком, стрибковим кроком.

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Актуальність та перспективи розвитку фітнес-боксу в сучасних умовах функціонування системи оздоровчого фітнесу.
2. Видатні Українські боксери.
3. Що таке фітнес-бокс і в чому його переваги.
4. Технічна підготовка боксерів.
5. Користь й шкода заняттям фітнес-боксом.

6. Підбиття підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.
Тема наступного заняття: Шейпінг (скульптура тіла). Вивчення базових рухів шейпінгу.

7. Список рекомендованої літератури:

Основна:

1. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник / Д. В. Бермудес . – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 216 с.

2. Основи спортивної медицини (методичні рекомендації для студентів 4 курсу) / О. Г. Юшковська, О. Д. Плакіда, О. Л. Філоненко та ін.; Одеський нац. мед. ун-т. Одеса: ОНМедУ, 2023. 63 с.

3. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.

4. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.

5. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.

6. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.

7. В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха Біомеханіка просторової організації тіла людини. Сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія / В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха. – Київ : видавництво ЦНЛ, 2018 – 768 с.

Додаткова:

1. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення: Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 року.

2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація»: Указ Президента України № 42/2016 від 09 лютого 2016 року.

3. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: Наказ Міністерства молоді та спорту України № 4665 від 15 грудня 2016 року.

4. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.

5. О.Г. Юшковська, Т.Ю. Круцевич, В.Ю. Середовська, Г.В. Безверхня. Самостійні заняття з фізичного виховання. Методичний посібник для студентів медичних та фармацевтичних закладів. Одеса, 2011. – 269 с.

6. Іванюта Н.В., Толмачова С.Є., Кузьменко Н.В., Градусова Н.В., Чеховська А.Ю. Методичні рекомендації для виконання самостійних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ» / Н.В.Іванюта, С.Є.Толмачова, Н.В.Кузьменко, Н.В.Градусова, А.Ю.Чеховська // Методичні рекомендації для студентів, які займаються аеробікою – електронне видання. – Київ. НТУУ «КПІ». – 2015.

Електронні інформаційні ресурси:

1. <http://www.mon.gov.ua> Офіційний сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

2. <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-03/08koypa.pdf>

3. <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/18980/1/Volovik%20N.pdf>

4. <http://journals.uran.ua/index.php/2220-7481/article/view/98511>

5. Методичний портал «Фізичне виховання». – <http://www.tmfv.com.ua/> – журнал «Теорія та методика фізичного виховання».

Практичне заняття № 7-8

Тема: Шейпінг (скульптура тіла). Вивчення базових рухів шейпінгу. Побудова та виконання комплексу вправ шейпінгу.

Мета: Розвиток здібностей до самостійного мислення, формування духовності, моральних якостей, естетичних ідеалів та смаків, набуття знань з основ формування здорового способу життя, досвіду використання засобів фізичної культури для підвищення фізичної і розумової працездатності та збереження здоров'я.

Основні поняття: Фітнес. Хатха-Йога. Асана. Пранайама. Медитація. Чакри.

Обладнання: гімнастичні мати.

План:

1. Організаційні заходи (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).

2. Контроль опорного рівня знань

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5	4	3	2
Тест № 1 Перехід в положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	40	35	30	25
Тест № 2 Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	50	45	40	35
	ж	25	21	18	15
Тест № 3 Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	130	120	110	100
	ж	130	120	110	100
Тест № 4 Гіперекстензія в статиках (кількість секунд)	ч	120	100	80	60
	ж	120	100	80	60

3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою заняття:

Не передбачено.

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Що таке Фітнес-Йога.
2. Суть та особливості тренувань з Фітнес-Йогою.
3. Надати визначення поняттям: оздоровчий фітнес, працездатність, тренування, здоровий спосіб життя
4. У вигляді яких ефектів в людському організмі проявляється лікувальну дію фітнес-йоги.
5. Які методичні особливості елементів слід враховувати в процесі їх навчання?

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Біохімічний прояв втоми
2. Гнучка сила м'яф або реальність.
3. Анатомічні та фізіологічні особливості розвитку гнучкості.
4. Біологічні зміни в організмі під час тренування
5. Фізичні навантаження і їх дозування.

6. Підбиття підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Каллонетика. Вивчення базових рухів каллонетики. Побудова та виконання комплексу вправ каллонетики

7. Список рекомендованої літератури:

Основна:

1. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник / Д. В. Бермудес . – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 216 с.
2. Основи спортивної медицини (методичні рекомендації для студентів 4 курсу) / О. Г. Юшковська, О. Д. Плакіда, О. Л. Філоненко та ін.; Одеський нац. мед. ун-т. Одеса: ОНМедУ, 2023. 63 с.
3. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.
4. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
5. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.
6. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.
7. В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха Біомеханіка просторової організації тіла людини. Сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія / В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха. – Київ : видавництво ЦНЛ, 2018 – 768 с.

Додаткова:

1. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення: Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 року.
2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація»: Указ Президента України № 42/2016 від 09 лютого 2016 року.
3. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: Наказ Міністерства молоді та спорту України № 4665 від 15 грудня 2016 року.
4. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.
5. О.Г. Юшковська, Т.Ю. Круцевич, В.Ю. Середовська, Г.В. Безверхня. Самостійні заняття з фізичного виховання. Методичний посібник для студентів медичних та фармацевтичних закладів. Одеса, 2011. – 269 с.
6. Іванюта Н.В., Толмачова С.Є., Кузьменко Н.В., Градусова Н.В., Чеховська А.Ю. Методичні рекомендації для виконання самостійних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ» / Н.В.Іванюта, С.Є.Толмачова, Н.В.Кузьменко, Н.В.Градусова, А.Ю.Чеховська // Методичні рекомендації для студентів, які займаються аеробікою – електронне видання. – Київ. НТУУ «КПІ». – 2015.

Електронні інформаційні ресурси:

1. <http://www.mon.gov.ua> Офіційний сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.
2. <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-03/08koypta.pdf>
3. <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/18980/1/Volovik%20N.pdf>
4. <http://journals.uran.ua/index.php/2220-7481/article/view/98511>

Практичне заняття № 9

Тема: Каллонетика. Вивчення базових рухів каллонетики. Побудова та виконання комплексу вправ каллонетики

Мета: Формування практичних умінь та навичок з основ каллонетики; зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та функціональних можливостей організму, зменшення тривожності, поліпшення вербальної та просторової пам'яті й концентрації уваги.

Основні поняття: Пранайама. Бандха. Джаландхара-бандха, уддіяна-бандха та мула-бандха. Чакри.

Обладнання: гімнастичні мати.

План:

1. Організаційні заходи (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).

2. Контроль опорного рівня знань

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5	4	3	2
Тест № 1 Перехід в положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	40	35	30	25
Тест № 2 Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	50	45	40	35
	ж	25	21	18	15
Тест № 3 Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	130	120	110	100
	ж	130	120	110	100
Тест № 4 Гіперекстензія в статиках (кількість секунд)	ч	120	100	80	60
	ж	120	100	80	60

3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою заняття:

Не передбачено.

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Що таке каллонетика.
2. Суть та особливість тренувань з силової йоги.
3. Надати визначення поняттям: Пранайама. Бандха. Джаландхара-бандха, уддіяна-бандха та мула-бандха. Чакри.
4. У вигляді яких ефектів в людському організмі проявляється лікувальну дію каллонетики.
5. Які методичні особливості елементів дихальної гімнастики слід враховувати в процесі їх навчання?

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Біохімічний прояв втоми
2. Гнучка сила міф або реальність.
3. Анатомічні та фізіологічні особливості розвитку гнучкості.
4. Біологічні зміни в організмі під час тренування
5. Фізичні навантаження і їх дозування.

6. Підбиття підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Техніка виконання дихальних вправ за системою Хатха-Йоги.

7. Список рекомендованої літератури:

Основна:

1. Основи спортивної медицини (методичні рекомендації для студентів 4 курсу) / О. Г. Юшковська, О. Д. Плакіда, О. Л. Філоненко та ін.; Одеський нац. мед. ун-т. Одеса: ОНМедУ,

2023. 63 с.

2. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.

3. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.

4. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.

5. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.

6. В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха Біомеханіка просторової організації тіла людини. Сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія / В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха. – Київ : видавництво ЦНЛ, 2018 – 768 с.

Додаткова:

1. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення: Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 року.

2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація»: Указ Президента України № 42/2016 від 09 лютого 2016 року.

3. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: Наказ Міністерства молоді та спорту України № 4665 від 15 грудня 2016 року.

4. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.

5. О.Г. Юшковська, Т.Ю. Круцевич, В.Ю. Середовська, Г.В. Безверхня. Самостійні заняття з фізичного виховання. Методичний посібник для студентів медичних та фармацевтичних закладів. Одеса, 2011. – 269 с.

7. Rael Isacowitz. Pilates (2nd Edition) Paperback, 392 Pages, Published 2014 by Human Kinetics. ISBN-13: 978-1-4504-3416-4, ISBN: 1-4504-3416-9

Електронні інформаційні ресурси:

1. <http://www.mon.gov.ua> Офіційний сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

2. <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-03/08koypta.pdf>

3. <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/18980/1/Volovik%20N.pdf>

4. <http://journals.uran.ua/index.php/2220-7481/article/view/98511>

5. Методичний портал «Фізичне виховання». – <http://www.tmfv.com.ua/> – журнал «Теорія та методика фізичного виховання».

Практичне заняття № 10

Тема: Боді контрол. Вивчення базових рухів з гантелями (для аеробіки), боді барами, боді пампами.

Мета: Формування практичних умінь та навичок з основ боді-контрол в процесі фізичного вдосконалення; зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та функціональних можливостей організму, розвиток гнучкості та уваги, формування практичних навичок для самостійних занять фітнес-йоогою та проведення активного відпочинку.

Основні поняття: Пранайама. Бандха. Джаландхара-бандха, уддіяна-бандха та мула-бандха. Чакри.

Обладнання: гімнастичні мати.

План:

1. Організаційні заходи (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття,

мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).

2. Контроль опорного рівня знань

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5	4	3	2
Тест № 1 Перехід в положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	40	35	30	25
Тест № 2 Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	50	45	40	35
	ж	25	21	18	15
Тест № 3 Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	130	120	110	100
	ж	130	120	110	100
Тест № 4 Гіперекстензія в статиках (кількість секунд)	ч	120	100	80	60
	ж	120	100	80	60

3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою заняття:

Не передбачено.

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Що таке Фітнес-Йога.
2. Суть та особливість тренувань з Фітнес-Йогою.
3. Надати визначення поняттям: оздоровчий фітнес, працездатність, тренування, здоровий спосіб життя
4. У вигляді яких ефектів в людському організмі проявляється лікувальну дію фітнес-йоги.
5. Які методичні особливості елементів йоги слід враховувати в процесі їх навчання?

5. Темі доповідей / рефератів:

1. Біохімічний прояв втоми
2. Гнучка сила міф або реальність.
3. Анатомічні та фізіологічні особливості розвитку гнучкості.
4. Біологічні зміни в організмі під час тренування
5. Фізичні навантаження і їх дозування.

6. Підбиття підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань.

Тема наступного заняття: «Розумне тіло» «Body&Mind». Вивчення базових рухів «Body&Mind».

7. Список рекомендованої літератури:

Основна:

1. Основи спортивної медицини (методичні рекомендації для студентів 4 курсу) / О. Г. Юшковська, О. Д. Плакіда, О. Л. Філоненко та ін.; Одеський нац. мед. ун-т. Одеса: ОНМедУ, 2023. 63 с.
2. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.
3. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
4. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.

5. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.

6. В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха Біомеханіка просторової організації тіла людини. Сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія / В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха. – Київ : видавництво ЦНЛ, 2018 – 768 с.

Додаткова:

1. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення: Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 року.

2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація»: Указ Президента України № 42/2016 від 09 лютого 2016 року.

3. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: Наказ Міністерства молоді та спорту України № 4665 від 15 грудня 2016 року.

4. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.

5. О.Г. Юшковська, Т.Ю. Круцевич, В.Ю. Середовська, Г.В. Безверхня. Самостійні заняття з фізичного виховання. Методичний посібник для студентів медичних та фармацевтичних закладів. Одеса, 2011. – 269 с.

Електронні інформаційні ресурси:

1. <http://www.mon.gov.ua> Офіційний сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

2. <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-03/08koypa.pdf>

3. <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/18980/1/Volovik%20N.pdf>

4. <http://journals.uran.ua/index.php/2220-7481/article/view/98511>

5. Методичний портал «Фізичне виховання». – <http://www.tmfv.com.ua/> – журнал «Теорія та методика фізичного виховання».

Практичне заняття № 11

Тема: «Розумне тіло» «Body&Mind». Вивчення базових рухів «Body&Mind».

Мета: Опанування базовими рухами оздоровчої системи «Розумне тіло», самовдосконалення та приведення у рівновагу тіла і духу, загальне зміцнення організму, розслаблення і позбавлення від стресу; стабілізація психоемоційного стану; нормалізація роботи внутрішніх органів на клітинному рівні; позитивний вплив на м'язи, суглоби і зв'язки тіла.

Основні поняття: Увага. Баланс. Рівновага. Концентрація. Контроль.

Обладнання: гімнастичні мати

План:

1. Організаційні заходи (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).

2. Контроль опорного рівня знань

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5	4	3	2
Тест № 1 Перехід в положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	40	35	30	25

Тест № 2 Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	50	45	40	35
	ж	25	21	18	15
Тест № 3 Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	130	120	110	100
	ж	130	120	110	100
Тест № 4 Гіперекстензія в статички (кількість секунд)	ч	120	100	80	60
	ж	120	100	80	60

3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою заняття:

Не передбачено.

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Основні принципи системи Розумне тіло.
2. Взаємозв'язок психоемоційного стану з фізичними вправами.
3. Поєднання різних комплексів фізичних вправ системи Розумне тіло.
4. Як тримати баланс тіла під час виконання комплексу вправ Розумне тіло.
5. У вигляді яких ефектів в людському організмі проявляється лікувальна дія вправ системи Розумне тіло.
6. Які методичні особливості елементів системи розумне тіло слід враховувати в процесі їх навчання?

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Біохімічний зміни під час тренування
2. Гнучка сила міф або реальність.
3. Анатомічні та фізіологічні особливості розвитку гнучкості, сили, витривалості.
4. Психоемоційні зміни в організмі під час та після тренування.
5. Фізичні навантаження і їх дозування.

6. Підбиття підсумків:

Оголосити оцінки студентам та обґрунтувати згідно критеріям оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Побудова та виконання комплексу вправ «Розумне тіло» «Body&Mind». рівень I.

7. Список рекомендованої літератури:

Основна:

1. Основи спортивної медицини (методичні рекомендації для студентів 4 курсу) / О. Г. Юшковська, О. Д. Плакіда, О. Л. Філоненко та ін.; Одеський нац. мед. ун-т. Одеса: ОНМедУ, 2023. 63 с.

2. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.

3. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.

4. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.

5. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.

6. В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха Біомеханіка просторової організації тіла людини. Сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія / В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха. – Київ : видавництво ЦНЛ, 2018 – 768 с.

Додаткова:

1. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення: Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 року.

2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація»: Указ Президента України № 42/2016 від 09 лютого 2016 року.

3. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: Наказ Міністерства молоді та спорту України № 4665 від 15 грудня 2016 року.

4. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошниченко, С. П. Драчук. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.

5. О.Г. Юшковська, Т.Ю. Круцевич, В.Ю. Середовська, Г.В. Безверхня. Самостійні заняття з фізичного виховання. Методичний посібник для студентів медичних та фармацевтичних закладів. Одеса, 2011. – 269 с.

7. Rael Isacowitz. Pilates (2nd Edition) Paperback, 392 Pages, Published 2014 by Human Kinetics. ISBN-13: 978-1-4504-3416-4, ISBN: 1-4504-3416-9

Електронні інформаційні ресурси:

1. <http://www.mon.gov.ua> Офіційний сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

2. <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-03/08koypa.pdf>

3. <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/18980/1/Volovik%20N.pdf>

4. <http://journals.uran.ua/index.php/2220-7481/article/view/98511>

5. Методичний портал «Фізичне виховання». – <http://www.tmfv.com.ua/> – журнал «Теорія та методика фізичного виховання».

Практичне заняття № 12

Тема: Побудова та виконання комплексу вправ «Розумне тіло» «Body&Mind». рівень І.

Мета: Опанування базовими рухами оздоровчої системи «Розумне тіло», самовдосконалення та приведення у рівновагу нашого тіла і духу, загальне зміцнення організму, розслаблення і позбавлення від стресу; стабілізація психоемоційного стану; нормалізація роботи внутрішніх органів на клітинному рівні; позитивний вплив на м'язи, суглоби і зв'язки тіла.

Основні поняття: Увага. Баланс. Рівновага. Концентрація. Контроль.

Обладнання: гімнастичні мати

План:

1. Організаційні заходи (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).

2. Контроль опорного рівня знань

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5	4	3	2
Тест № 1 Перехід в положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	40	35	30	25
Тест № 2 Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	50	45	40	35
	ж	25	21	18	15
Тест № 3 Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	130	120	110	100
	ж	130	120	110	100

Тест № 4 Гіперекстензія в статиках (кількість секунд)	ч	120	100	80	60
	ж	120	100	80	60

3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою заняття:

Не передбачено.

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Основні принципи системи Розумне тіло.
2. Взаємозв'язок психоемоційного стану з фізичними вправами.
3. Поєднання різних комплексів фізичних вправ системи Розумне тіло.
4. Як тримати баланс тіла під час виконання комплексу вправ Розумне тіло.
5. У вигляді яких ефектів в людському організмі проявляється лікувальна дія вправ системи Розумне тіло.
6. Які методичні особливості елементів системи розумне тіло слід враховувати в процесі їх навчання?

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Біохімічні зміни під час тренування
2. Гнучка сила міф або реальність.
3. Анатомічні та фізіологічні особливості розвитку гнучкості, сили, витривалості.
4. Психоемоційні зміни в організмі під час та після тренування.
5. Фізичні навантаження і їх дозування.

6. Підбиття підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань.
Тема наступного заняття: Міофасціальний реліз (МФР). Вивчення базових рухів МФР.

7. Список рекомендованої літератури:

Основна:

1. Основи спортивної медицини (методичні рекомендації для студентів 4 курсу) / О. Г. Юшковська, О. Д. Плакіда, О. Л. Філоненко та ін.; Одеський нац. мед. ун-т. Одеса: ОНМедУ, 2023. 63 с.
2. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.
3. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
4. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.
5. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.
6. В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха Біомеханіка просторової організації тіла людини. Сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія / В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха. – Київ : видавництво ЦНЛ, 2018 – 768 с.

Додаткова:

1. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення: Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 року.
2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація»: Указ Президента України № 42/2016 від 09 лютого 2016 року.
3. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: Наказ Міністерства молоді та спорту України № 4665 від 15 грудня 2016 року.

4. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.

5. О.Г. Юшковська, Т.Ю. Круцевич, В.Ю. Середовська, Г.В. Безверхня. Самостійні заняття з фізичного виховання. Методичний посібник для студентів медичних та фармацевтичних закладів. Одеса, 2011. – 269 с.

Електронні інформаційні ресурси:

1. <http://www.mon.gov.ua> Офіційний сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

2. <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-03/08koypa.pdf>

3. <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/18980/1/Volovik%20N.pdf>

4. <http://journals.uran.ua/index.php/2220-7481/article/view/98511>

5. Методичний портал «Фізичне виховання». – <http://www.tmfv.com.ua/> – журнал «Теорія та методика фізичного виховання».

Практичне заняття № 13

Тема: Міофасціальний реліз (МФР). Вивчення базових рухів МФР.

Мета: Опанування технікою і прийомами МФР, підготувати м'язи до тренування, швидко відновити їх під час і після заняття; усунути гіпертонус м'язів; підвищити гнучкість тіла; реабілітацію після захворювань опорно-рухового апарату, усунути м'язовий дисбаланс у разі малорухливого способу життя.

Основні поняття: Міофасціальний реліз, тригерні точки, фасція, перкусійний масажер, ролл.

Обладнання: м'ячі тенісні, роли, мати гімнастичні.

План:

1. Організаційні заходи (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).

2. Контроль опорного рівня знань

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5	4	3	2
Тест № 1 Перехід в положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	40	35	30	25
Тест № 2 Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	50	45	40	35
	ж	25	21	18	15
Тест № 3 Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	130	120	110	100
	ж	130	120	110	100
Тест № 4 Гіперекстензія в статиках (кількість секунд)	ч	120	100	80	60
	ж	120	100	80	60

3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою заняття:

Не передбачено.

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Міофасціальний реліз – визначення поняття
2. Фасції та їх роль в організмі
3. Дихання під час тренування
4. Тригерні точки на тілі - особливості роботи
5. Нервово-м'язова стимуляція
6. Техніка та послідовність виконання вправ МФР
7. У вигляді яких ефектів в людському організмі проявляється лікувальна дія фізичних вправ МФР
8. Протипоказання до занять МФР.

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Що таке Міофасціальний реліз і як його використовувати в тренуваннях
2. Стретчинг та МФР
3. Анатомічні та фізіологічні особливості МФР.
4. Біологічні зміни в організмі під час тренування
5. Фізичні навантаження і їх дозування

6. Підведення підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Побудова та виконання комплексу вправ МФР рівень І (початковий).

7. Список рекомендованої літератури:

Основна:

1. Основи спортивної медицини (методичні рекомендації для студентів 4 курсу) / О. Г. Юшковська, О. Д. Плакіда, О. Л. Філоненко та ін.; Одеський нац. мед. ун-т. Одеса: ОНМедУ, 2023. 63 с.

2. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.

3. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.

4. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.

5. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.

6. В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха Біомеханіка просторової організації тіла людини. Сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія / В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха. – Київ : видавництво ЦНЛ, 2018 – 768 с.

Додаткова:

1. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення: Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 року.

2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація»: Указ Президента України № 42/2016 від 09 лютого 2016 року.

3. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: Наказ Міністерства молоді та спорту України № 4665 від 15 грудня 2016 року.

4. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.

5. О.Г. Юшковська, Т.Ю. Круцевич, В.Ю. Середовська, Г.В. Безверхня. Самостійні заняття з фізичного виховання. Методичний посібник для студентів медичних та фармацевтичних закладів. Одеса, 2011. – 269 с.

Електронні інформаційні ресурси:

1. <http://www.mon.gov.ua> Офіційний сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.
2. <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-03/08koypa.pdf>
3. <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/18980/1/Volovik%20N.pdf>
4. <http://journals.uran.ua/index.php/2220-7481/article/view/98511>
5. Методичний портал «Фізичне виховання». – <http://www.tmfv.com.ua/>– журнал «Теорія та методика фізичного виховання».

Практичне заняття № 14

Тема: Побудова та виконання комплексу вправ МФР рівень I (початковий).

Мета: Опанування технікою і прийомами МФР, підготувати м'язи до тренування, швидко відновити їх під час і після заняття; усунути гіпертонус м'язів; підвищити гнучкість тіла; реабілітацію після захворювань опорно-рухового апарату, усунути м'язовий дисбаланс у разі малорухливого способу життя.

Основні поняття: Міофасціальний реліз, тригерні точки, фасція.

Обладнання: м'ячі тенісні, роли, мати гімнастичні.

План:

1. Організаційні заходи (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).

2. Контроль опорного рівня знань

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5	4	3	2
Тест № 1 Перехід в положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	40	35	30	25
Тест № 2 Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	50	45	40	35
	ж	25	21	18	15
Тест № 3 Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	130	120	110	100
	ж	130	120	110	100
Тест № 4 Гіперекстензія в статичності (кількість секунд)	ч	120	100	80	60
	ж	120	100	80	60

3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою заняття:

Не передбачено.

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Міофасціальний реліз – визначення поняття. М'язові ланцюги.
2. Фасції та їх роль в організмі
3. Дихання під час тренування
4. Тригерні точки на тілі - особливості роботи
5. Нервово-м'язова стимуляція
6. Техніка та послідовність виконання вправ МФР

7. У вигляді яких ефектів в людському організмі проявляється лікувальна дія фізичних вправ МФР

8. Протипоказання до занять МФР.

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Що таке міофасціальний реліз і як його використовувати в тренуваннях

2. Стретчинг та МФР

3. Анатомічні та фізіологічні особливості МФР.

4. Біологічні зміни в організмі під час тренування

5. Фізичні навантаження і їх дозування

6. Підбиття підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Побудова та виконання комплексу вправ МФР рівень II (середній).

7. Список рекомендованої літератури:

Основна:

1. Основи спортивної медицини (методичні рекомендації для студентів 4 курсу) / О. Г. Юшковська, О. Д. Плакіда, О. Л. Філоненко та ін.; Одеський нац. мед. ун-т. Одеса: ОНМедУ, 2023. 63 с.

2. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любова Чеховська. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.

3. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.

4. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.

5. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.

6. В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха Біомеханіка просторової організації тіла людини. Сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія / В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха. – Київ : видавництво ЦНЛ, 2018 – 768 с.

Додаткова:

1. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення: Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 року.

2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація»: Указ Президента України № 42/2016 від 09 лютого 2016 року.

3. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: Наказ Міністерства молоді та спорту України № 4665 від 15 грудня 2016 року.

4. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.

5. О.Г. Юшковська, Т.Ю. Круцевич, В.Ю. Середовська, Г.В. Безверхня. Самостійні заняття з фізичного виховання. Методичний посібник для студентів медичних та фармацевтичних закладів. Одеса, 2011. – 269 с.

Електронні інформаційні ресурси:

1. <http://www.mon.gov.ua> Офіційний сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

2. <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-03/08koypa.pdf>

3. <http://enpui.npu.edu.ua/bitstream/123456789/18980/1/Volovik%20N.pdf>

4. <http://journals.uran.ua/index.php/2220-7481/article/view/98511>

Практичне заняття № 15

Тема: Побудова та виконання комплексу вправ МФР рівень II (середній).

Мета: Опанування технікою і прийомами МФР, підготувати м'язи до тренування, швидко відновити їх під час і після заняття; усунути гіпертонус м'язів; підвищити гнучкість тіла; реабілітацію після захворювань опорно-рухового апарату, усунути м'язовий дисбаланс у разі малорухливого способу життя.

Основні поняття: Міофасціальний реліз, тригерні точки, фасція.

Обладнання: м'ячі тенісні, роли, мати гімнастичні.

План:

1. Організаційні заходи (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).

2. Контроль опорного рівня знань

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5	4	3	2
Тест № 1 Перехід в положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	40	35	30	25
Тест № 2 Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	50	45	40	35
	ж	25	21	18	15
Тест № 3 Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	130	120	110	100
	ж	130	120	110	100
Тест № 4 Гіперекстензія в статиках (кількість секунд)	ч	120	100	80	60
	ж	120	100	80	60

3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою заняття:

Не передбачено.

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Міофасціальний реліз – визначення поняття
2. Фасції та їх роль в організмі
3. Дихання під час тренування
4. Тригерні точки на тілі - особливості роботи
5. Нервово-м'язова стимуляція
6. Техніка та послідовність виконання вправ МФР
7. У вигляді яких ефектів в людському організмі проявляється лікувальна дія фізичних вправ МФР
8. Протипоказання до занять МФР.

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Що таке міофасціальний реліз і як його використовувати в тренуваннях
2. Стретчинг та МФР
3. Анатомічні та фізіологічні особливості МФР.
4. Біологічні зміни в організмі під час тренування

5. Фізичні навантаження і їх дозування.

6. Підбиття підсумків:

Оголосити оцінки за дисципліну здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань.

7. Список рекомендованої літератури:

Основна:

1. Основи спортивної медицини (методичні рекомендації для студентів 4 курсу) / О. Г. Юшковська, О. Д. Плакіда, О. Л. Філоненко та ін.; Одеський нац. мед. ун-т. Одеса: ОНМедУ, 2023. 63 с.

2. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.

3. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.

4. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.

5. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.

6. В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха Біомеханіка просторової організації тіла людини. Сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія / В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха. – Київ : видавництво ЦНЛ, 2018 – 768 с.

Додаткова:

1. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення: Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 року.

2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація»: Указ Президента України № 42/2016 від 09 лютого 2016 року.

3. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: Наказ Міністерства молоді та спорту України № 4665 від 15 грудня 2016 року.

4. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошниченко, С. П. Драчук. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.

5. О.Г. Юшковська, Т.Ю. Круцевич, В.Ю. Середовська, Г.В. Безверхня. Самостійні заняття з фізичного виховання. Методичний посібник для студентів медичних та фармацевтичних закладів. Одеса, 2011. – 269 с.

Електронні інформаційні ресурси:

1. <http://www.mon.gov.ua> Офіційний сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

2. <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-03/08koypa.pdf>

3. <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/18980/1/Volovik%20N.pdf>

4. <http://journals.uran.ua/index.php/2220-7481/article/view/98511>

5. Методичний портал «Фізичне виховання». – <http://www.tmfv.com.ua/> – журнал «Теорія та методика фізичного виховання».

ges, Published 2011 by Human Kinetics, Inc.

8. Karen Sue Clippinger, Rael Isacowitz. Pilates Anatomy (2nd Edition) Paperback, 272 Pages, Published 2019 by Human Kinetics, Inc. ISBN-13: 978-1-4925-6770-7, ISBN: 1-4925-6770-

9. Rael Isacowitz. Pilates (2nd Edition) Paperback, 392 Pages, Published 2014 by Human Kinetics. ISBN-13: 978-1-4504-3416-4, ISBN: 1-4504-3416-9

Додаткова

1. Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 р. Керівникам вищих навчальних закладів. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення.