

**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 року

**МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**
Факультет Медичний, курс IV
Навчальна дисципліна:
**«ПСИХІЧНО-РЕГУЛЮЮЧІ
ВИДИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ»**

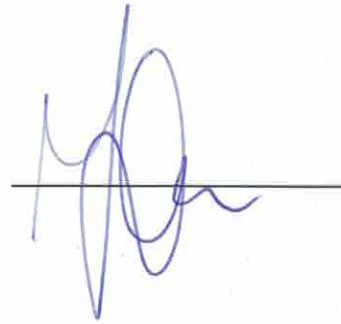
Затверджено:

Засіданням кафедри Фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

Одеського національного медичного університету

Протокол № 1 від 04.09.2023 р.

Завідувач кафедри

A handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and a horizontal line, positioned above a horizontal line.

Ольга Юшковська

Розробники:

Старший викладач Коростильова Г.Ю.

Старший викладач Середовська В. Ю.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Практичне заняття № 1

Тема: Гімнастика як вид оздоровчого фітнесу. Фізичні вправи загального розвитку.

Мета: Оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами та формами гімнастичних вправ оздоровчого фітнесу, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості; гармонійний розвиток основних м'язових груп.

Основні поняття: Гнучкість. Активна гнучкість. Пасивна гнучкість. Згинання- розгинання. Пронація-супінація. Відведення - приведення. Інверсія – Енверсія.

Обладнання: мати гімнастичні, палиці гімнастичні.

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 Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
	ж	20	18	16	9
Тест №9 Гіперекстензія в статиках (кількість секунд)	ч	100	80	60	40
	ж	100	80	60	40

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

Не передбачено.

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Визначення поняття загально-розвиваючі вправи. Особливості, класифікація, принципи.
2. Фізичні якості гнучкість та сила протиріччя розвитку.
3. Вроджені особливості організму якими обумовлена фізична якість гнучкість та сила.
4. Пасивна та активна гнучкість.
5. Анатомічна термінологія руху.
6. Визначення поняття постава. Неправильна та правильна постава.
7. Функціональні особливості хребта.

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Загально-розвиваючі вправи - особливості, класифікація, принципи.
2. Гнучка сила міф або реальність.
3. Анатомічні та фізіологічні особливості розвитку сили та гнучкості.
4. Фізіологічні вигини хребта, дослідження постави
5. Самоконтроль рівня фізичного стану.

6. Підбиття підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Фізичні вправи на силу, гнучкість, координацію.

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».

Практичне заняття № 2

Тема: Фізичні вправи на силу, гнучкість, координацію.

Мета: Формування спеціальних знань, умінь і навичок, необхідних для складання індивідуальних комплексів ЗРВ. Забезпечення необхідного рівня розвитку, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження під час розвитку основних фізичних якостей за допомогою ЗРВ.

Основні поняття: Фізичні якості. Сила. Швидкість. Спритність. Витривалість. Гнучкість. Гомеостаз. Організм. Здоров'я. Фізичне навантаження. Порогова ЧСС. Пікова ЧСС. Втома

Обладнання: мати гімнастичні, палиці гімнастичні, гумові амортизатори, тенісні м'ячі, скакалки.

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. Які фізичні якості визначають, як основні
2. Визначення фізичної якості Швидкість.
3. Визначення фізичної якості Витривалість.
4. Визначення фізичної якості Сила.
5. Визначення фізичної якості Гнучкість.
6. Визначення фізичної якості Спритність.
7. У вигляді яких ефектів в людському організмі проявляється лікувальну дію фізичних вправ.
8. Що представляють собою загально-розвиваючі вправи.
9. Які методичні особливості гімнастичних елементів 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. Підведення підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Пілатес. Вивчення базових рухів Пілатесу.

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://enpui.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: Пілатес. Вивчення базових рухів Пілатесу.

Мета: Збереження і зміцнення здоров'я здобувачів, сприяння формуванню здорового способу життя, підтримка і підвищення рівня працездатності протягом навчання; оздоровлення суглобів і зміцнення м'язів, зняття напружень і болю в тілі, корекція ваги, поліпшення постави, нормалізація сну, поліпшення самопочуття.

Основні поняття: Концентрація, Центрування, Контроль, Дихання, Точність, Плавність.

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. Загальна характеристика системи «Пілатес»
2. Основні принципи Пілатесу
3. Історія виникнення та розвитку системи «Пілатес»
4. Оздоровча дія вправ системи «Пілатес»
5. Методичні особливості виконання вправ системи «Пілатес» базового рівня.
6. Показання та протипоказання для занять пілатесом

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Пілатес і ЛФК
2. Основні принципи Пілатесу
3. Пілатес і Йога схожість і відмінність
4. Показання та протипоказання для занять пілатесом.
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 «Пілатес/PilatesMatwork» 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. Lynne Robinson. Pilates Express: Get Maximum Results in Minimum Time. SAFFRON WALDEN, United Kingdom, 2022; - 208 Pages. ISBN-13 978-0857839237
7. 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-

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/2008-03/08koypa.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».

6. <http://pilates.lviv.ua/2018/08/02/shho-take-pilates/>

Практичне заняття № 4

Тема: Побудова та виконання комплексу вправ «Пілатес/PilatesMatwork» Рівень І.

Мета: Зміцнення здоров'я, підвищення гнучкості, розвиток сили та контролю над м'язами формуванні здорового способу життя; поліпшенні діяльності центральної нервової системи, балансі фізичного та розумового аспектів

Основні поняття: Концентрація, Центрування, Контроль, Дихання, Точність, Плавність.

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. Загальна характеристика системи «Пілатес/PilatesMatwork» Рівень І.
2. Основні принципи Пілатесу
3. Історія виникнення та розвитку системи «Пілатес»
4. Оздоровча дія вправ системи «Пілатес»
5. Методичні особливості виконання вправ системи «Пілатес/PilatesMatwork» Рівень І.
6. Показання та протипоказання для занять пілатесом

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Пілатес і ЛФК
2. Основні принципи Пілатесу
3. Пілатес і Йога схожість і відмінність
4. Показання та протипоказання для занять пілатесом.
5. Фізичні навантаження та їх дозування.

6. Підведення підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Побудова та виконання комплексу вправ «Пілатес/PilatesMatwork» Рівень ІІ.

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. Lynne Robinson. Pilates Express: Get Maximum Results in Minimum Time. SAFFRON WALDEN, United Kingdom, 2022; - 208 Pages. ISBN-13 978-0857839237
7. 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-

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/2008-03/08koypa.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».
6. <http://pilates.lviv.ua/2018/08/02/shho-take-pilates/>

Практичне заняття № 5

Тема: Побудова та виконання комплексу вправ «Пілатес/PilatesMatwork» Рівень II.

Мета: Зміцнення здоров'я, підвищення гнучкості, розвиток сили та контролю над м'язами формуванні здорового способу життя; поліпшенні діяльності центральної нервової системи, балансі фізичного та розумового аспектів

Основні поняття: Концентрація, Центрування, Контроль, Дихання, Точність, Плавність.

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 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. Загальна характеристика системи «Пілатес/PilatesMatwork» Рівень II.
2. Основні принципи Пілатесу
3. Історія виникнення та розвитку системи «Пілатес»
4. Оздоровча дія вправ системи «Пілатес»
5. Методичні особливості виконання вправ системи «Пілатес/PilatesMatwork» Рівень II.
6. Показання та протипоказання для занять пілатесом

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Пілатес і ЛФК

2. Основні принципи Пілатесу
3. Пілатес і Йога схожість і відмінність
4. Показання та протипоказання для занять пілатесом.
5. Фізичні навантаження та їх дозування.

6. Підведення підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Побудова та виконання комплексу вправ «Пілатес/PilatesMatwork»
Рівень II.

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. Lynne Robinson. Pilates Express: Get Maximum Results in Minimum Time. SAFFRON WALDEN, United Kingdom, 2022; - 208 Pages. ISBN-13 978-0857839237
7. 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-

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 № 6

Тема: Побудова та виконання комплексу вправ «Пілатес/PilatesMatwork» Рівень III.

Мета: Поліпшення функцій дихальної, серцево-судинної системи, розвитку силових здібностей, силовій 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: Концентрація, Центрування, Контроль, Дихання, Точність, Плавність.

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 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. Загальна характеристика системи «Пілатес»
2. Основні принципи Пілатесу
3. Історія виникнення та розвитку системи «Пілатес»
4. Оздоровча дія вправ системи «Пілатес»
5. Методичні особливості виконання вправ системи «Пілатес» базового рівня.
6. Показання та протипоказання для занять пілатесом

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Пілатес і ЛФК
2. Основні принципи Пілатесу
3. Пілатес і Йога схожість і відмінність
4. Показання та протипоказання для занять пілатесом.
5. Фізичні навантаження і їх дозування.

6. Підведення підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Фітнес-йога. Вивчення рухів (асан) фітнес-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. Lynne Robinson. Pilates Express: Get Maximum Results in Minimum Time. SAFFRON WALDEN, United Kingdom, 2022; - 208 Pages. ISBN-13 978-0857839237
7. 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-

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».
6. <http://pilates.lviv.ua/2018/08/02/shho-take-pilates/>

Практичне заняття № 7

Тема: Фітнес-йога. Вивчення рухів (асан) фітнес-йоги.

Мета: Формування практичних умінь та навичок з основ фітнес-йоги 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: 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 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. Підведення підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Силова йога (power yoga) побудова та виконання комплексу вправ.

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/2008-03/08koypa.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 № 8

Тема: Силова йога (power yoga) побудова та виконання комплексу вправ.

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

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 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. Підведення підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Дихальна гімнастика (пранаями), побудова та виконання комплексу.

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».

Практичне заняття № 9

Тема: Дихальна гімнастика (пранаями), побудова та виконання комплексу.

Мета: Формування практичних умінь та навичок з основ дихальної гімнастики; 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 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. Що таке силова йога.
2. Суть та особливість тренувань з силовою йогою.
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 дихальної гімнастики йогою.
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: Техніка виконання дихальних вправ за системою Хатха-Йоги.

Мета: Формування практичних умінь та навичок з основ фітнес-йоги 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-йогою 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 статика (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 йоги 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: «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. 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/2008-03/08koypta.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 № 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 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 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. 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/2008-03/08koypa.pdf>
3. <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/18980/1/Volovik%20N.pdf>
4. <http://journals.urau.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. Поеднання 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 I (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 І (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 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. 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, 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 № 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	ч	50	45	40	35

упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	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. 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».