

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 V

Навчальна дисципліна: «СИЛОВИЙ ФІТНЕС»


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.

Старший викладач Афанасьєв С. І.

Старший викладач Бурдін І.Є.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Практичне заняття № 1

Тема: Силовий фітнес з довільними вагами. Побудова та виконання комплексу вправ для розвитку м'язів ніг.

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

Основні поняття: Сила. Силова витривалість. Сила м'яза. Згинання- розгинання. Пронація-супінація. Відведення - приведення. Інверсія – Енверсія.

Обладнання: гантелі, бодібари, штанги, обважнювачі для ніг.

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 №1					
Підтягування в висі (кількість разів)	ч	13	12	11	10
Підтягування в висі лежачи (кількість разів)	ж	13	12	11	10
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 №3					
Стрибок в довжину з місця (см)	ч	250	230	215	200
	ж	200	185	170	160
Тест №4					
Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	22	19	16	12
Тест № 5					
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
	ж	20	18	16	9
Тест № 6					
Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	120	110	100	90
	ж	120	110	100	90
Тест № 7					
Гіперекстензія в статиках (кількість секунд)	ч	100	80	60	40
	ж	100	80	60	40

3. Формування професійних вмінь, навичок

Зміст завдання:

1. Присідання зі штангою на плечах. 3 x 9 разів.
2. Стоячи, носки спираються на брусок товщиною 3-5 см, штанга на плечах. Піднятися на носки, опуститися. 3 x 12 разів.
3. Візьміться руками за спинку стільця. Піднімання стільця на прямих руках вгору. Це вправа для дельтоподібних м'язів плечей. 3 x 8 разів.

4. Лежачи на спині між двох стільців, повернених спинками один до одного, на спинках гімнастична палиця. Підтягування, як і у вправі 4, але зворотним хватом, тобто руки повернені долонями до себе. Це вправа для біцепсів і найширших м'язів спини. У 3 підходах підтягуйтеся стільки, скільки зможете.
5. Сидячи на підлозі спиною до стільця, долонями обіпріться на сидіння. Розгинати руки. Це вправа для трицепсів. 3 x 8 разів.
6. Лежачи животом на стільці чи ослоні, ноги закріплені, руки за головою. Піднімати тулуб вгору. Якщо важко, перший час тримаєте руки уздовж тулуба. Це вправа для м'язів спини. 3 x 6 разів.
7. Стоячи, ноги на ширині плечей, руки за головою. Глибоко присісти, а потім вистрибнути вгору і, м'яко приземляючись на носки, знову присісти. Вправа для м'язів ніг. 2 x 10 разів.
8. Стоячи, під носки покласти брусок висотою 3-5 см, руками взятися за підвіконня чи спинку стільця. Підніматися на носки, затримуючись у верхньому положенні 2 с. Темп повільний. Це вправа для литкових м'язів. 2 x 2 разів.

4. Підбиття підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Силовий фітнес з довільними вагами. Побудова та виконання комплексу вправ для розвитку плечового поясу та грудних м'язів, м'язів спини.

5. Список рекомендованої літератури:

Основна:

1. Тихорський О. А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодібілдерів / О. А. Тихорський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 118-123.

2. Тихорський О.А. Побудова навчально-тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у змагальному мезоциклі змагального періоду /О. А. Тихорський, В. Ю. Джим // Науковий часопис. – Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – №9(91). – С. 107-113

3. 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.

4. 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.

5. 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/2008-03/08kooypta.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: Силовий фітнес з довільними вагами. Побудова та виконання комплексу вправ для розвитку плечового поясу та грудних м'язів, м'язів спини.

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. 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					
Підтягування в висі (кількість разів)	ч	13	12	11	10
Підтягування в висі лежачи (кількість разів)	ж	13	12	11	10
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 №3					
Стрибок в довжину з місця (см)	ч	250	230	215	200
	ж	200	185	170	160
Тест №4					
Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	22	19	16	12
Тест № 5					
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
	ж	20	18	16	9
Тест № 6					

Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	120	110	100	90
	ж	120	110	100	90
Тест № 7 Гіперекстензія в статиках (кількість секунд)	ч	100	80	60	40
	ж	100	80	60	40

3. Формування професійних вмінь, навичок

Зміст завдання:

Для найширших м'язів

1. Підтягування на поперечині широким хватом. У верхньому крайньому положенні торкайтесь поперечини заднім боком шиї. 5 підходів з максимальним числом повторень.

Для м'язів грудей

2. Лежачи на ослоні, жим штанги широким хватом. 4 x 8 разів.

3. Лежачи, штанга над грудьми у випрямлених руках. Під лопатки покладіть м'який валик. Опускайте штангу за голову, злегка згинаючи руки в ліктях. 4 x 8 разів.

4. Лежачи на ослоні, гантелі над грудьми у випрямлених руках. Розведіть руки в сторони, злегка згинаючи їх у ліктях. 4 x 8 разів.

Для найширших м'язів

5. Станьте, злегка зігнувши ноги у колінах і нахиливши прямий тулуб уперед. Штанга в опущених руках. Хват середній, долоні звернені назад. Підтягування штанги до живота. 4 x 10 разів.

6. Вихідне положення те ж, тільки в опущених руках гантелі. Відводити прямі руки назад. 4 x 8 разів.

Для дельтоподібних м'язів

7. Сидячи, штанга за головою. Жим широким хватом. 4 x 8 разів.

8. Вихідне положення, як у вправах 5 і 6. Руки з гантелями розводити в боки. 4 x 8 разів.

Для біцепсів

9. Стоячи, штанга в опущених руках, долоні звернені вперед, хват середній. Підйом штанги на біцепси. 4 x 8 разів.

10. Сидячи на стільці, гантелі в опущених руках, долоні звернені вперед. Попередньо згинати руки, піднімаючи гантелі до плечей. 4 x 8 разів.

Для трицепсів

11. Сидячи, штанга в прямих руках над головою. Згинаючи руки, опускати штангу за голову. 4 x 8 разів.

12. Упор лежачи. Руки стикаються пальцями, зверненими усередину. Віджимання. 4 x 10 разів.

4. Підбиття підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Силовий фітнес з довірливими вагами. Побудова та виконання комплексу вправ для розвитку базових вправ для окремих м'язових груп, вправ для розвитку сили м'язів всього тіла.

5. Список рекомендованої літератури:

Основна:

1. Тихорський О. А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодібілдерів / О. А. Тихорський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 118-123.

2. Тихорський О.А. Побудова навчально-тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у змагальному мезоциклі змагального періоду /О. А. Тихорський, В. Ю. Джим // Науковий часопис. – Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – №9(91). – С. 107-113

3. 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.

4. 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.

5. 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 № 3

Тема: Силовий фітнес з довільними вагами. Побудова та виконання комплексу вправ для розвитку базових вправ для окремих м'язових груп, вправ для розвитку сили м'язів всього тіла.

Мета: Збереження і зміцнення здоров'я здобувачів, сприяння формуванню здорового способу життя, підтримка і підвищення рівня працездатності протягом навчання;

Основні поняття: Швидкісна-силові здібності. Сила м'яза. Абсолютна сила. Відносна сила. Функціональні резерви сили

Обладнання: гантелі, бодібари, штанги, обважнювачі для ніг, тренажери, скакалки, гумові амортизатори.

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					
Підтягування в висі (кількість разів)	ч	13	12	11	10
Підтягування в висі лежачи (кількість разів)	ж	13	12	11	10
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 №3					
Стрибок в довжину з місця (см)	ч	250	230	215	200
	ж	200	185	170	160
Тест №4					
Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	22	19	16	12
Тест №5					
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
	ж	20	18	16	9
Тест №6					
Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	120	110	100	90
	ж	120	110	100	90
Тест №7					
Гіперекстензія в статиках (кількість секунд)	ч	100	80	60	40
	ж	100	80	60	40

3. Формування професійних вмінь, навичок

Для м'язів грудей

1. Лежачи на ослоні, жим штанги від грудей широким хватом. 3 x 8 разів.
2. Лежачи на ослоні, руки з гантелями підняті вгору. Опустити прямі руки з гантелями за голову. 3 x 8 разів.

Для найширших м'язів

3. Стоячи, нахилитися вперед до горизонтального положення тулуба, штанга в опущених руках. Підняття штанги до грудей широким хватом.

Для біцепсів

4. Сидячи на ослоні, уперти руку з гантеллю ліктем у коліно внутрішньої сторони. Згинати і розгинати руку. Те ж іншою рукою. 3 x 8 разів.

Для трицепсів

5. Сидячи на ослоні, права рука з гантеллю над головою. Згинати руку в лікті, опускаючи гантель за голову. Те ж лівою рукою.

Для дельтоподібного і трапецієподібного м'язів

6. Стоячи, штанга в опущених руках (долоні до себе). Підняття штанги до підборіддя вузьким хватом (долоні на грифі штанги майже стикаються). 3 x 8 разів.

Для м'язів ніг

7. Лежачи животом на похилій (під кутом 45°) дошці, головою у бік піднятого кінця, до стоп прикріпити гантелі. Згинати ноги. 4 x 8 разів.

Для м'язів спини

8. Лежачи чи животом стегнами на сидінні стільця, ноги закріплені, руки за головою. Підняти верхню частину тулуба, прогинаючи в попереку 3 x 6 разів.

Для м'язів боків

9. Лежачи боком на сидінні стільця, ноги закріплені, руки за головою. Підняти й опустити тулуб 4 х 6 разів.

Для м'язів ніг

10. Присідання зі штангою на грудях. Спину тримати прямо, під п'яти покласти млинець від штанги чи брусок 2-2,5 см товщиною. 4 х 6 разів.

4. Підбиття підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Силовий фітнес з довільними вагами. Побудова та виконання комплексу вправ з гантелями; з штангою; з обтяжувачами.

5. Список рекомендованої літератури:

Основна:

1. Тихорський О. А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодібілдерів / О. А. Тихорський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 118-123.

2. Тихорський О.А. Побудова навчально-тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у змагальному мезоциклі змагального періоду /О. А. Тихорський, В. Ю. Джим // Науковий часопис. – Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – №9(91). – С. 107-113

3. 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.

4. 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.

5. 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 № 4

Тема: Силовий фітнес з довільними вагами. Побудова та виконання комплексу вправ з гантелями; з штангою; з обтяжувачами.

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

Основні поняття: Швидкісна-силові здібності. Сила м'яза. Абсолютна сила. Відносна сила. Функціональні резерви сили

Обладнання: гантелі, бодібари, штанги, обважнювачі для ніг, тренажери, скакалки, гумові амортизатори.

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					
Підтягування в висі (кількість разів)	ч	13	12	11	10
Підтягування в висі лежачи (кількість разів)	ж	13	12	11	10
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 №3					
Стрибок в довжину з місця (см)	ч	250	230	215	200
	ж	200	185	170	160
Тест №4					
Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	22	19	16	12
Тест № 5					
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
	ж	20	18	16	9
Тест № 6					
Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	120	110	100	90
	ж	120	110	100	90
Тест № 7					
Гіперекстензія в статика (кількість секунд)	ч	100	80	60	40
	ж	100	80	60	40

3. Формування професійних вмінь, навичок

Для найширших м'язів

1. Підтягування на поперечині широким хватом (руки одна від одної на відстані, у 1,5-2 рази перевищуючому ширину плечей). 3 підходи з максимальною кількістю повторень.

Для м'язів грудей

2. Лежачи на ослоні (чи дощці, покладеної на сидіння двох стільців). Жим штанги від грудей середнім хватом. 4 x 8 разів.

3. Лежачи на ослоні, руки з гантелями підняти вгору. Розведення рук, ледве зігнутих у ліктях, у боки. 3 x 8 разів.

Для найширших м'язів

4. Нахиливши тулуб уперед до горизонтального положення, штанга в опущених руках. Підтягування штанги до живота середнім хватом (руки на ширині плечей). 3 x 8 разів.

Для біцепсів

5. Стоячи, штанга в опущених руках (долоні вперед, хват середній). Згинаючи руки, підняти штангу до плечей. 3 x 8 разів.

Для трицепсів

6. Сидячи на ослоні, руки зі штангою підняті над головою (долоні вперед, хват середній). Згинаючи руки в ліктях, опустити штангу за голову.

4. Підбиття підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Силовий фітнес з використанням тренажерів. Вивчення властивостей тренажерів.

5. Список рекомендованої літератури:

Основна:

Основна:

1. Тихорський О. А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодібілдерів / О. А. Тихорський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 118-123.

2. Тихорський О.А. Побудова навчально-тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у змагальному мезоциклі змагального періоду /О. А. Тихорський, В. Ю. Джим // Науковий часопис. – Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – №9(91). – С. 107-113

3. 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.

4. 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.

5. 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 № 5

Тема: Силовий фітнес з використанням тренажерів. Вивчення властивостей тренажерів.

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: Швидкісна-силові здібності. Сила м'яза. Абсолютна сила. Відносна сила. Функціональні резерви сили

Обладнання: гантелі, бодібари, штанги, обважнювачі для ніг, тренажери, скакалки, гумові амортизатори.

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					
Підтягування в висі (кількість разів)	ч	13	12	11	10
Підтягування в висі лежачи (кількість разів)	ж	13	12	11	10
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 №3					
Стрибок в довжину з місця (см)	ч	250	230	215	200
	ж	200	185	170	160
Тест №4					
Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	22	19	16	12
Тест № 5					
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
	ж	20	18	16	9
Тест № 6					
Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	120	110	100	90
	ж	120	110	100	90
Тест № 7					
Гіперекстензія в статиках	ч	100	80	60	40

(кількість секунд)	ж	100	80	60	40
--------------------	---	-----	----	----	----

3. Формування професійних вмінь, навичок

Для дельтоподібних м'язів

1. Сидячи на ослоні, підняти руки з гантелями через боки вгору (лікть ледве зігнуті, долоні дивляться вниз). 3 x 8 разів.

Для м'язів кисті

2. Сидячи на ослоні, узяти штангу хватом знизу і покласти передпліччя на коліна так, щоб кисті виступали вперед, за коліна. Згинати і розгинати руки в кистьових суглобах. 2 x 10 разів.

3. Те ж, що й у вправі 8, але штангу тримати хватом зверху.

Для м'язів ніг

4. Стоячи зі штангою на плечах. Присісти, тримаючи спину вертикально (для цього не опускайте голову, дивіться перед собою вгору приблизно під кутом 45°). 4 x 6 разів.

Для м'язів спини

5. Стоячи, штанга на плечах, ноги ледве зігнуті у колінах. Нахилитися вперед. 3 x 6 разів.

Для м'язів живота

6. Сидячи на підлозі, ноги закріплені, руки за головою. Лягти на спину піднятися. 2 x 12 разів.

7. Лежачи на підлозі. Підняти прямі ноги і наблизити їх до голови. 2 x 12 разів.

8. Сидячи, гімнастична палиця на плечах, ноги витягнуті, руки на палиці. Обертальні рухи корпусом. 2 x 5 разів (у кожний бік).

4. Підбиття підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Силовий фітнес з використанням тренажерів. Вивчення рухів на тренажерах

5. Список рекомендованої літератури:

Основна:

1. Тихорський О. А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодібілдерів / О. А. Тихорський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 118-123.

2. Тихорський О.А. Побудова навчально-тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у змагальному мезоциклі змагального періоду /О. А. Тихорський, В. Ю. Джим // Науковий часопис. – Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – №9(91). – С. 107-113

3. 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.

4. 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.

5. 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 № 6

Тема: Силовий фітнес з використанням тренажерів. Вивчення рухів на тренажерах

Мета: Формування практичних умінь та навичок з основ тренування на тренажерах в процесі фізичного вдосконалення; зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та функціональних можливостей організму.

Основні поняття: Швидкісна-силові здібності. Сила м'яза. Абсолютна сила. Відносна сила. Функціональні резерви сили

Обладнання: гантелі, бодібари, штанги, обважнювачі для ніг, тренажери, скакалки, гумові амортизатори.

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					
Підтягування в висі (кількість разів)	ч	13	12	11	10
Підтягування в висі лежачи (кількість разів)	ж	13	12	11	10
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 №3					
Стрибок в довжину з місця (см)	ч	250	230	215	200
	ж	200	185	170	160
Тест №4					
Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі	ч	45	40	35	30
	ж	22	19	16	12

(кількість разів)					
Тест № 5					
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
	ж	20	18	16	9
Тест № 6					
Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	120	110	100	90
	ж	120	110	100	90
Тест № 7					
Гіперекстензія в статиках (кількість секунд)	ч	100	80	60	40
	ж	100	80	60	40

3. Формування професійних вмінь, навичок

Для м'язів грудей

1. Лежачи на ослоні, жим штанги від грудей широким хватом. 3 x 8 разів.

2. Лежачи на ослоні, руки з гантелями підняті вгору. Опустити прямі руки з гантелями за голову. 3 x 8 разів.

Для найширших м'язів

3. Стоячи, нахилитися вперед до горизонтального положення тулуба, штанга в опущених руках. Підняття штанги до грудей широким хватом.

Для біцепсів

4. Сидячи на ослоні, уперти руку з гантеллю ліктем у коліно внутрішньої сторони. Згинати і розгинати руку. Те ж іншою рукою. 3 x 8 разів.

Для трицепсів

5. Сидячи на ослоні, права рука з гантеллю над головою. Згинати руку в лікті, опускаючи гантель за голову. Те ж лівою рукою.

Для дельтоподібного і трапецієподібного м'язів

6. Стоячи, штанга в опущених руках (долоні до себе). Підняття штанги до підборіддя вузьким хватом (долоні на грифі штанги майже стикаються). 3 x 8 разів.

Для м'язів ніг

7. Лежачи животом на похилій (під кутом 45°) дошці, головою у бік піднятого кінця, до стоп прикріпити гантелі. Згинати ноги. 4 x 8 разів.

Для м'язів спини

8. Лежачи чи животом стегнами на сидінні стільця, ноги закріплені, руки за головою. Підняти верхню частину тулуба, прогинаючи в попереку 3 x 6 разів.

Для м'язів боків

9. Лежачи боком на сидінні стільця, ноги закріплені, руки за головою. Піднімати й опускати тулуб 4 x 6 разів.

Для м'язів ніг

10. Присідання зі штангою на грудях. Спину тримати прямо, під п'яти покласти млинець від штанги чи брусок 2-2,5 см товщиною. 4 x 6 разів.

4. Підбиття підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Силовий фітнес з використанням тренажерів. Побудова та виконання індивідуального комплексу вправ на тренажерах.

5. Список рекомендованої літератури:

Основна:

1. Тихорський О. А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодібілдерів / О. А. Тихорський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 118-123.

2. Тихорський О.А. Побудова навчально-тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у змагальному мезоциклі змагального періоду /О. А.

Тихорський, В. Ю. Джим // Науковий часопис. – Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – №9(91). – С. 107-113

3. 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.

4. 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.

5. 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 № 7

Тема: Силовий фітнес з використанням тренажерів. Побудова та виконання індивідуального комплексу вправ на тренажерах.

Мета: Формування практичних умінь та навичок з основ тренування на тренажерах в процесі фізичного вдосконалення; зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та функціональних можливостей організму.

Основні поняття: Швидкісна-силові здібності. Сила м'яза. Абсолютна сила. Відносна сила. Функціональні резерви сили

Обладнання: гантелі, бодібари, штанги, обважнювачі для ніг, тренажери, скакалки, гумові амортизатори.

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					
Підтягування в висі (кількість разів)	ч	13	12	11	10
Підтягування в висі лежачи (кількість разів)	ж	13	12	11	10
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 №3					
Стрибок в довжину з місця (см)	ч	250	230	215	200
	ж	200	185	170	160
Тест №4					
Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	22	19	16	12
Тест №5					
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
	ж	20	18	16	9
Тест №6					
Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	120	110	100	90
	ж	120	110	100	90
Тест №7					
Гіперекстензія в статики (кількість секунд)	ч	100	80	60	40
	ж	100	80	60	40

3. Формування професійних вмінь, навичок

Для найширших м'язів

1. Підтягування на поперечині широким хватом за голову. 3 підходи з максимальною кількістю повторень.

Для м'язів грудей

2. Лежачи на похилій (під кутом 45°) дошці, жим штанги від грудей. 3 x 8 разів.

3. Лежачи на похилій (під кутом 45°) дошці, розводити руки з гантелями в боки. 3 x 8 разів.

Для найширших м'язів

4. Стоячи, нахилитися вперед до горизонтального положення тулуба, штанга в опущених руках. Підняття штанги до живота середнім хватом. 3 x 8 разів.

Для м'язів плечового пояса

5. Сидячи на ослоні, гантель біля плеча. Жим гантелі (корпус тримати вертикально). Те ж іншою рукою. 3 x 8 разів.

Для біцепсів

6. Стоячи, штанга в опущених руках (долоні вперед). Згинаючи руки в ліктях, підтягти штангу до плечей (середній хват). 3 x 8 разів.

Для трицепсів

7. Сидячи, штанга в піднятих над головою руках. Згинаючи руки в ліктях, опустити штангу за голову. 3 x 8 разів.

Для м'язів ніг

8. Присідання зі штангою на плечах. 3 x 9 разів.

9. Стоячи, носки спираються на брусок товщиною 3-5 см, штанга на плечах. Піднятися на носки, опуститися. 3 x 12 разів.

10. Візьміться руками за спинку стільця. Піднімання стільця на прямих руках вгору. Це вправа для дельтоподібних м'язів плечей. 3 x 8 разів.

11. Лежачи на спині між двох стільців, повернених спинками один до одного, на спинках гімнастична палиця. Підтягування, як і у вправі 4, але зворотним хватом, тобто руки повернені долонями до себе. Це вправа для біцепсів і найширших м'язів спини. У 3 підходах підтягуйтеся стільки, скільки зможете.

12. Сидячи на підлозі спиною до стільця, долонями обіпріться на сидіння. Розгинати руки. Це вправа для трицепсів. 3 x 8 разів.

13. Лежачи животом на стільці чи ослоні, ноги закріплені, руки за головою. Піднімати тулуб вгору. Якщо важко, перший час тримаєте руки уздовж тулуба. Це вправа для м'язів спини. 3 x 6 разів.

14. Стоячи, ноги на ширині плечей, руки за головою. Глибоко присісти, а потім вистрибнути вгору і, м'яко приземляючи на носки, знову присісти. Вправа для м'язів ніг. 2 x 10 разів.

15. Стоячи, під носки покласти брусок висотою 3-5 см, руками взятися за підвіконня чи спинку стільця. Підніматися на носки, затримуючись у верхньому положенні 2 с. Темп повільний. Це вправа для литкових м'язів. 2 x 2 разів.

4. Підбиття підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Силовий фітнес з використанням тренажерів. Комбіноване силове тренування.

5. Список рекомендованої літератури:

Основна:

Основна:

1. Тихорський О. А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодібілдерів / О. А. Тихорський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 118-123.

2. Тихорський О.А. Побудова навчально-тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у змагальному мезоциклі змагального періоду /О. А. Тихорський, В. Ю. Джим // Науковий часопис. – Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – №9(91). – С. 107-113

3. 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.

4. 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.

5. 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 № 8

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: Швидкісна-силові здібності. Сила м'яза. Абсолютна сила. Відносна сила. Функціональні резерви сили

Обладнання: гантелі, бодібари, штанги, обважнювачі для ніг, тренажери, скакалки, гумові амортизатори.

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					
Підтягування в висі (кількість разів)	ч	13	12	11	10
Підтягування в висі лежачи (кількість разів)	ж	13	12	11	10
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 №3					
Стрибок в довжину з місця (см)	ч	250	230	215	200
	ж	200	185	170	160
Тест №4					
Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	22	19	16	12
Тест №5					
Нахил тулуба вперед в положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
	ж	20	18	16	9

Тест № 6 Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	120	110	100	90
	ж	120	110	100	90
Тест № 7 Гіперекстензія в статиках (кількість секунд)	ч	100	80	60	40
	ж	100	80	60	40

3. Формування професійних вмінь, навичок

Для найширших м'язів

1. Підтягування на поперечині широким хватом за голову. 3 підходи з максимальною кількістю повторень.

Для м'язів грудей

2. Лежачи на похилій (під кутом 45°) дошці, жим штанги від грудей. 3 x 8 разів.

3. Лежачи на похилій (під кутом 45°) дошці, розводити руки з гантелями в боки. 3 x 8 разів.

Для найширших м'язів

4. Стоячи, нахилитися вперед до горизонтального положення тулуба, штанга в опущених руках. Підняття штанги до живота середнім хватом. 3 x 8 разів.

Для м'язів плечового пояса

5. Сидячи на ослоні, гантель біля плеча. Жим гантелі (корпус тримати вертикально). Те ж іншою рукою. 3 x 8 разів.

Для біцепсів

6. Стоячи, штанга в опущених руках (долоні вперед). Згинаючи руки в ліктях, підтягти штангу до плечей (середній хват). 3 x 8 разів.

Для трицепсів

7. Сидячи, штанга в піднятих над головою руках. Згинаючи руки в ліктях, опустити штангу за голову. 3 x 8 разів.

Для м'язів ніг

8. Присідання зі штангою на плечах. 3 x 9 разів.

9. Стоячи, носки спираються на брусок товщиною 3-5 см, штанга на плечах. Піднятися на носки, опуститися. 3 x 12 разів.

10. Візьміться руками за спинку стільця. Піднімання стільця на прямих руках вгору. Це вправа для дельтоподібних м'язів плечей. 3 x 8 разів.

11. Лежачи на спині між двох стільців, повернених спинками один до одного, на спинках гімнастична палиця. Підтягування, як і у вправі 4, але зворотним хватом, тобто руки повернені долонями до себе. Це вправа для біцепсів і найширших м'язів спини. У 3 підходах підтягуйтеся стільки, скільки зможете.

12. Сидячи на підлозі спиною до стільця, долонями обіпріться на сидіння. Розгинати руки. Це вправа для трицепсів. 3 x 8 разів.

13. Лежачи животом на стільці чи ослоні, ноги закріплені, руки за головою. Піднімати тулуб вгору. Якщо важко, перший час тримаєте руки уздовж тулуба. Це вправа для м'язів спини. 3 x 6 разів.

14. Стоячи, ноги на ширині плечей, руки за головою. Глибоко присісти, а потім вистрибнути вгору і, м'яко приземляючись на носки, знову присісти. Вправа для м'язів ніг. 2 x 10 разів.

15. Стоячи, під носки покласти брусок висотою 3-5 см, руками взятися за підвіконня чи спинку стільця. Підніматися на носки, затримуючись у верхньому положенні 2 с. Темп повільний. Це вправа для литкових м'язів. 2 x 2 разів.

4. Підбиття підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань. Тема наступного заняття: Інтервальне тренування (Табата). Побудова та виконання комплексу вправ з використанням степ-платформ, фітболів, гумових амортизаторів.

5. Список рекомендованої літератури:

Основна:

Основна:

1. Тихорський О. А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодібілдерів / О. А. Тихорський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 118-123.

2. Тихорський О.А. Побудова навчально-тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у змагальному мезоциклі змагального періоду /О. А. Тихорський, В. Ю. Джим // Науковий часопис. – Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – №9(91). – С. 107-113

3. 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.

4. 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.

5. 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 № 9

Тема: Інтервальне тренування (Табата). Побудова та виконання комплексу вправ з використанням степ-платформ, фітболів, гумових амортизаторів.

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: Швидкісна-силові здібності. Сила м'яза. Абсолютна сила. Відносна сила. Функціональні резерви сили

Обладнання: гантелі, бодібари, штанги, обважнювачі для ніг, тренажери, скакалки, гумові амортизатори, степ-платформи, фітболи.

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. Формування професійних вмінь, навичок

Для найширших м'язів

1. Підтягування на поперечині широким хватом. У верхньому крайньому положенні торкайтесь поперечини заднім боком шиї. 5 підходів з максимальним числом повторень.

Для м'язів грудей

2. Лежачи на ослоні, жим штанги широким хватом. 4 x 8 разів.

3. Лежачи, штанга над грудьми у випрямлених руках. Під лопатки покладіть м'який валик. Опускайте штангу за голову, злегка згинаючи руки в ліктях. 4 x 8 разів.

4. Лежачи на ослоні, гантелі над грудьми у випрямлених руках. Розведіть руки в сторони, злегка згинаючи їх у ліктях. 4 x 8 разів.

Для найширших м'язів

5. Станьте, злегка зігнувши ноги у колінах і нахиливши прямий тулуб уперед. Штанга в опущених руках. Хват середній, долоні звернені назад. Підтягування штанги до живота. 4 x 10 разів.

6. Вихідне положення те ж, тільки в опущених руках гантелі. Відводити прямі руки назад. 4 x 8 разів.

Для дельтоподібних м'язів

7. Сидячи, штанга за головою. Жим широким хватом. 4 x 8 разів.

8. Вихідне положення, як у вправах 5 і 6. Руки з гантелями розводити в боки. 4 x 8 разів.

Для біцепсів

9. Стоячи, штанга в опущених руках, долоні звернені вперед, хват середній. Підйом штанги на біцепси. 4 x 8 разів.

10. Сидячи на стільці, гантелі в опущених руках, долоні звернені вперед. Поперемінно згинати руки, піднімаючи гантелі до плечей. 4 x 8 разів.

Для трицепсів

11. Сидячи, штанга в прямих руках над головою. Згинаючи руки, опустити штангу за голову. 4 x 8 разів.

12. Упор лежачи. Руки стикаються пальцями, зверненими усередину. Віджимання. 4 x 10 разів.

Для м'язів ніг

13. Присідання зі штангою на груди. 5 x 6 разів.

Для литкових м'язів

14. Стоячи, штанга на плечах, під носки покладіть брусок 3-5 см. Підніматися на носки. 5 x 2 разі.

4. Підбиття підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань. Тема наступного заняття: Інтервальне тренування (Табата). Побудова та виконання комплексу вправ з використання тренажерів, гімнастичного обладнання, гантелей та медболів.

5. Список рекомендованої літератури:

Основна:

1. Тихорський О. А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодібілдерів / О. А. Тихорський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 118-123.

2. Тихорський О.А. Побудова навчально-тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у змагальному мезоциклі змагального періоду /О. А. Тихорський, В. Ю. Джим // Науковий часопис. – Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – №9(91). – С. 107-113

3. 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.

4. 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.

5. 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 № 10

Тема: Інтервальне тренування (Табата). Побудова та виконання комплексу вправ з використання тренажерів, гімнастичного обладнання, гантелей та медболів.

Мета: 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: Швидкісна-силові здібності. Сила м'яза. Абсолютна сила. Відносна сила. Функціональні резерви сили

Обладнання: гантелі, бодібари, штанги, обважнювачі для ніг, тренажери, скакалки, гумові амортизатори, медболи, гімнастичні палиці

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					
Підтягування в висі (кількість разів)	ч	13	12	11	10
Підтягування в висі лежачи (кількість разів)	ж	13	12	11	10
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 №3					
Стрибок в довжину з місця (см)	ч	250	230	215	200
	ж	200	185	170	160
Тест №4					
Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	22	19	16	12
Тест № 5					
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
	ж	20	18	16	9
Тест № 6					
Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	120	110	100	90
	ж	120	110	100	90
Тест № 7					
Гіперекстензія в статиках (кількість секунд)	ч	100	80	60	40
	ж	100	80	60	40

3. Формування професійних вмінь, навичок

Для найширших м'язів

1. Підтягування на поперечині широким хватом за голову. 3 підходи з максимальною кількістю повторень.

Для м'язів грудей

2. Лежачи на похилій (під кутом 45°) дошці, жим штанги від грудей. 3 x 8 разів.

3. Лежачи на похилій (під кутом 45°) дошці, розводити руки з гантелями в боки. 3 x 8 разів.

Для найширших м'язів

4. Стоячи, нахилитися вперед до горизонтального положення тулуба, штанга в опущених руках. Підняття штанги до живота середнім хватом. 3 x 8 разів.

Для м'язів плечового пояса

5. Сидячи на ослоні, гантель біля плеча. Жим гантелі (корпус тримати вертикально). Те ж іншою рукою. 3 x 8 разів.

Для біцепсів

6. Стоячи, штанга в опущених руках (долоні вперед). Згинаючи руки в ліктях, підтягти штангу до плечей (середній хват). 3 x 8 разів.

Для трицепсів

7. Сидячи, штанга в піднятих над головою руках. Згинаючи руки в ліктях, опустити штангу за голову. 3 x 8 разів.

Для м'язів ніг

8. Присідання зі штангою на плечах. 3 x 9 разів.

9. Стоячи, носки спираються на брусок товщиною 3-5 см, штанга на плечах. Піднятися на носки, опуститися. 3 x 12 разів.

10. Візьміться руками за спинку стільця. Піднімання стільця на прямих руках вгору. Це вправа для дельтоподібних м'язів плечей. 3 x 8 разів.

11. Лежачи на спині між двох стільців, повернених спинками один до одного, на спинках гімнастична палиця. Підтягування, як і у вправі 4, але зворотним хватом, тобто руки повернені долонями до себе. Це вправа для біцепсів і найширших м'язів спини. У 3 підходах підтягуйтеся стільки, скільки зможете.

12. Сидячи на підлозі спиною до стільця, долонями обіпріться на сидіння. Розгинати руки. Це вправа для трицепсів. 3 x 8 разів.

13. Лежачи животом на стільці чи ослоні, ноги закріплені, руки за головою. Піднімати тулуб вгору. Якщо важко, перший час тримаєте руки уздовж тулуба. Це вправа для м'язів спини. 3 x 6 разів.

14. Стоячи, ноги на ширині плечей, руки за головою. Глибоко присісти, а потім вистрибнути вгору і, м'яко приземляючись на носки, знову присісти. Вправа для м'язів ніг. 2 x 10 разів.

15. Стоячи, під носки покласти брусок висотою 3-5 см, руками взятися за підвіконня чи спинку стільця. Підніматися на носки, затримуючись у верхньому положенні 2 с. Темп повільний. Це вправа для литкових м'язів. 2 x 2 разів.

4. Підбиття підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Функціональні тренування. Побудова та виконання комплексу вправ з використанням степ-платформ.

5. Список рекомендованої літератури:

Основна:

1. Тихорський О. А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодібілдерів / О. А. Тихорський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 118-123.

2. Тихорський О.А. Побудова навчально-тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у змагальному мезоциклі змагального періоду /О. А. Тихорський, В. Ю. Джим // Науковий часопис. – Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – №9(91). – С. 107-113

3. 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.

4. 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.

5. 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 № 11

Тема: Функціональні тренування. Побудова та виконання комплексу вправ з використання степ-платформ.

Мета: 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: Швидкісна-силові здібності. Сила м'яза. Абсолютна сила. Відносна сила. Функціональні резерви сили

Обладнання: гантелі, бодібари, штанги, обважнювачі для ніг, тренажери, скакалки, гумові амортизатори, степ-платформи.

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					
Підтягування в висі (кількість разів)	ч	13	12	11	10
Підтягування в висі лежачи (кількість разів)	ж	13	12	11	10
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 №3					
Стрибок в довжину з місця (см)	ч	250	230	215	200
	ж	200	185	170	160
Тест №4					
Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	22	19	16	12
Тест №5					
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
	ж	20	18	16	9
Тест №6					
Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	120	110	100	90
	ж	120	110	100	90
Тест №7					
Гіперекстензія в статиках (кількість секунд)	ч	100	80	60	40
	ж	100	80	60	40

3. Формування професійних вмінь, навичок

3. Формування професійних вмінь, навичок

Для найширших м'язів

1. Підтягування на поперечині широким хватом за голову. 3 підходи з максимальною кількістю повторень.

Для м'язів грудей

2. Лежачи на похилій (під кутом 45°) дошці, жим штанги від грудей. 3 x 8 разів.

3. Лежачи на похилій (під кутом 45°) дошці, розводити руки з гантелями в боки. 3 x 8 разів.

Для найширших м'язів

4. Стоячи, нахилитися вперед до горизонтального положення тулуба, штанга в опущених руках. Підняття штанги до живота середнім хватом. 3 x 8 разів.

Для м'язів плечового пояса

5. Сидячи на ослоні, гантель біля плеча. Жим гантелі (корпус тримати вертикально). Те ж іншою рукою. 3 x 8 разів.

Для біцепсів

6. Стоячи, штанга в опущених руках (долоні вперед). Згинаючи руки в ліктях, підтягти штангу до плечей (середній хват). 3 x 8 разів.

Для трицепсів

7. Сидячи, штанга в піднятих над головою руках. Згинаючи руки в ліктях, опустити штангу за голову. 3 x 8 разів.

Для м'язів ніг

8. Присідання зі штангою на плечах. 3 x 9 разів.

9. Стоячи, носки спираються на брусок товщиною 3-5 см, штанга на плечах. Піднятися на носки, опуститися. 3 x 12 разів.

10. Візьміться руками за спинку стільця. Піднімання стільця на прямих руках вгору. Це вправа для дельтоподібних м'язів плечей. 3 x 8 разів.

11. Лежачи на спині між двох стільців, повернених спинками один до одного, на спинках гімнастична палиця. Підтягування, як і у вправі 4, але зворотним хватом, тобто руки повернені долонями до себе. Це вправа для біцепсів і найширших м'язів спини. У 3 підходах підтягуйтеся стільки, скільки зможете.

12. Сидячи на підлозі спиною до стільця, долонями обіпріться на сидіння. Розгинати руки. Це вправа для трицепсів. 3 x 8 разів.

13. Лежачи животом на стільці чи ослоні, ноги закріплені, руки за головою. Піднімати тулуб вгору. Якщо важко, перший час тримаєте руки уздовж тулуба. Це вправа для м'язів спини. 3 x 6 разів.

14. Стоячи, ноги на ширині плечей, руки за головою. Глибоко присісти, а потім вистрибнути вгору і, м'яко приземляючи на носки, знову присісти. Вправа для м'язів ніг. 2 x 10 разів.

15. Стоячи, під носки покласти брусок висотою 3-5 см, руками взятися за підвіконня чи спинку стільця. Підніматися на носки, затримуючись у верхньому положенні 2 с. Темп повільний. Це вправа для литкових м'язів. 2 x 2 разів.

4. Підбиття підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Функціональні тренування. Побудова та виконання комплексу вправ з використання фітболів, гумових амортизаторів.

5. Список рекомендованої літератури:

Основна:

Основна:

1. Тихорський О. А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодібілдерів / О. А. Тихорський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 118-123.

2. Тихорський О.А. Побудова навчально-тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у змагальному мезоциклі змагального періоду /О. А. Тихорський, В. Ю. Джим // Науковий часопис. – Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – №9(91). – С. 107-113

3. 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.

4. 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.

5. 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.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: Функціональні тренування. Побудова та виконання комплексу вправ з використання фітболів, гумових амортизаторів.

Мета: 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: Швидкісна-силові здібності. Сила м'яза. Абсолютна сила. Відносна сила. Функціональні резерви сили

Обладнання: гантелі, бодібари, штанги, обважнювачі для ніг, тренажери, скакалки, гумові амортизатори.

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					
Підтягування в висі (кількість разів)	ч	13	12	11	10
Підтягування в висі лежачи (кількість разів)	ж	13	12	11	10
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 №3					
Стрибок в довжину з місця (см)	ч	250	230	215	200

	ж	200	185	170	160
Тест №4					
Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	22	19	16	12
Тест № 5					
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
	ж	20	18	16	9
Тест № 6					
Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	120	110	100	90
	ж	120	110	100	90
Тест № 7					
Гіперекстензія в статиках (кількість секунд)	ч	100	80	60	40
	ж	100	80	60	40

3. Формування професійних вмінь, навичок

Для найширших м'язів

1. Підтягування на поперечині широким хватом за голову. 3 підходи з максимальною кількістю повторень.

Для м'язів грудей

2. Лежачи на похилій (під кутом 45°) дошці, жим штанги від грудей. 3 x 8 разів.

3. Лежачи на похилій (під кутом 45°) дошці, розводити руки з гантелями в боки. 3 x 8 разів.

Для найширших м'язів

4. Стоячи, нахилитися вперед до горизонтального положення тулуба, штанга в опущених руках. Підняття штанги до живота середнім хватом. 3 x 8 разів.

Для м'язів плечового пояса

5. Сидячи на ослоні, гантель біля плеча. Жим гантелі (корпус тримати вертикально). Те ж іншою рукою. 3 x 8 разів.

Для біцепсів

6. Стоячи, штанга в опущених руках (долоні вперед). Згинаючи руки в ліктях, підтягти штангу до плечей (середній хват). 3 x 8 разів.

Для трицепсів

7. Сидячи, штанга в піднятих над головою руках. Згинаючи руки в ліктях, опустити штангу за голову. 3 x 8 разів.

Для м'язів ніг

8. Присідання зі штангою на плечах. 3 x 9 разів.

9. Стоячи, носки спираються на брусок товщиною 3-5 см, штанга на плечах. Піднятися на носки, опуститися. 3 x 12 разів.

10. Візьміться руками за спинку стільця. Піднімання стільця на прямих руках вгору. Це вправа для дельтоподібних м'язів плечей. 3 x 8 разів.

11. Лежачи на спині між двох стільців, повернених спинками один до одного, на спинках гімнастична палиця. Підтягування, як і у вправі 4, але зворотним хватом, тобто руки повернені долонями до себе. Це вправа для біцепсів і найширших м'язів спини. У 3 підходах підтягуйтеся стільки, скільки зможете.

12. Сидячи на підлозі спиною до стільця, долонями обіпріться на сидіння. Розгинати руки. Це вправа для трицепсів. 3 x 8 разів.

13. Лежачи животом на стільці чи ослоні, ноги закріплені, руки за головою. Піднімати тулуб вгору. Якщо важко, перший час тримаєте руки уздовж тулуба. Це вправа для м'язів спини. 3 x 6 разів.

14. Стоячи, ноги на ширині плечей, руки за головою. Глибоко присісти, а потім вистрибнути вгору і, м'яко приземляючи на носки, знову присісти. Вправа для м'язів ніг. 2 x 10 разів.

15. Стоячи, під носки покласти брусок висотою 3-5 см, руками взятися за підвіконня чи спинку стільця. Підніматися на носки, затримуючись у верхньому положенні 2 с. Темп повільний. Це вправа для литкових м'язів. 2 x 2 разів.

4. Підбиття підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Функціональні тренування. Побудова та виконання комплексу вправ з використання тренажерів, гімнастичного обладнання, гантелей та медболів.

5. Список рекомендованої літератури:

Основна:

1. Тихорський О. А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодібілдерів / О. А. Тихорський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 118-123.

2. Тихорський О.А. Побудова навчально-тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у змагальному мезоциклі змагального періоду /О. А. Тихорський, В. Ю. Джим // Науковий часопис. – Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – №9(91). – С. 107-113

3. 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.

4. 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.

5. 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 № 13

Тема: Функціональні тренування. Побудова та виконання комплексу вправ з використання тренажерів, гімнастичного обладнання, гантелей та медболів.

Мета: 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					
Підтягування в висі (кількість разів)	ч	13	12	11	10
Підтягування в висі лежачи (кількість разів)	ж	13	12	11	10
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 №3					
Стрибок в довжину з місця (см)	ч	250	230	215	200
	ж	200	185	170	160
Тест №4					
Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	22	19	16	12
Тест №5					
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
	ж	20	18	16	9
Тест №6					
Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	120	110	100	90
	ж	120	110	100	90
Тест №7					
Гіперекстензія в статички (кількість секунд)	ч	100	80	60	40
	ж	100	80	60	40

3. Формування професійних вмінь, навичок

Для найширших м'язів

1. Підтягування на поперечині широким хватом за голову. 3 підходи з максимальною кількістю повторень.

Для м'язів грудей

2. Лежачи на похилій (під кутом 45°) дошці, жим штанги від грудей. 3 x 8 разів.

3. Лежачи на похилій (під кутом 45°) дошці, розводити руки з гантелями в боки. 3 x 8 разів.

Для найширших м'язів

4. Стоячи, нахилитися вперед до горизонтального положення тулуба, штанга в опущених руках. Підняття штанги до живота середнім хватом. 3 x 8 разів.

Для м'язів плечового пояса

5. Сидячи на ослоні, гантель біля плеча. Жим гантелі (корпус тримати вертикально). Те ж іншою рукою. 3 x 8 разів.

Для біцепсів

6. Стоячи, штанга в опущених руках (долоні вперед). Згинаючи руки в ліктях, підтягти штангу до плечей (середній хват). 3 x 8 разів.

Для трицепсів

7. Сидячи, штанга в піднятих над головою руках. Згинаючи руки в ліктях, опустити штангу за голову. 3 x 8 разів.

Для м'язів ніг

8. Присідання зі штангою на плечах. 3 x 9 разів.

9. Стоячи, носки спираються на брусок товщиною 3-5 см, штанга на плечах. Піднятися на носки, опуститися. 3 x 12 разів.

10. Візьміться руками за спинку стільця. Піднімання стільця на прямих руках вгору. Це вправа для дельтоподібних м'язів плечей. 3 x 8 разів.

11. Лежачи на спині між двох стільців, повернених спинками один до одного, на спинках гімнастична палиця. Підтягування, як і у вправі 4, але зворотним хватом, тобто руки повернені долонями до себе. Це вправа для біцепсів і найширших м'язів спини. У 3 підходах підтягуйтеся стільки, скільки зможете.

12. Сидячи на підлозі спиною до стільця, долонями обіпріться на сидіння. Розгинати руки. Це вправа для трицепсів. 3 x 8 разів.

13. Лежачи животом на стільці чи ослоні, ноги закріплені, руки за головою. Піднімати тулуб вгору. Якщо важко, перший час тримаєте руки уздовж тулуба. Це вправа для м'язів спини. 3 x 6 разів.

14. Стоячи, ноги на ширині плечей, руки за головою. Глибоко присісти, а потім вистрибнути вгору і, м'яко приземляючи на носки, знову присісти. Вправа для м'язів ніг. 2 x 10 разів.

15. Стоячи, під носки покласти брусок висотою 3-5 см, руками взятися за підвіконня чи спинку стільця. Підніматися на носки, затримуючись у верхньому положенні 2 с. Темп повільний. Це вправа для литкових м'язів. 2 x 2 разів.

4. Підбиття підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Колове тренування. Побудова та виконання комплексу вправ з використання степ-платформ, фітболів, гумових амортизаторів.

5. Список рекомендованої літератури:

Основна:

1. Тихорський О. А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодібілдерів / О. А. Тихорський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 118-123.

2. Тихорський О.А. Побудова навчально-тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у змагальному мезоциклі змагального періоду /О. А. Тихорський, В. Ю. Джим // Науковий часопис. – Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – №9(91). – С. 107-113

3. 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.

4. 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.

5. 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 № 14

Тема: Колове тренування. Побудова та виконання комплексу вправ з використання степ-платформ, фітболів, гумових амортизаторів.

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					
Підтягування в висі (кількість разів)	ч	13	12	11	10
Підтягування в висі лежачи (кількість разів)	ж	13	12	11	10

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 №3 Стрибок в довжину з місця (см)	ч	250	230	215	200
	ж	200	185	170	160
Тест №4 Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	22	19	16	12
Тест № 5 Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
	ж	20	18	16	9
Тест № 6 Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	120	110	100	90
	ж	120	110	100	90
Тест № 7 Гіперекстензія в статиках (кількість секунд)	ч	100	80	60	40
	ж	100	80	60	40

3. Формування професійних вмінь, навичок

Для найширших м'язів

1. Підтягування на поперечині широким хватом за голову. 3 підходи з максимальною кількістю повторень.

Для м'язів грудей

2. Лежачи на похилій (під кутом 45°) дошці, жим штанги від грудей. 3 x 8 разів.

3. Лежачи на похилій (під кутом 45°) дошці, розводити руки з гантелями в боки. 3 x 8 разів.

Для найширших м'язів

4. Стоячи, нахилитися вперед до горизонтального положення тулуба, штанга в опущених руках. Підняття штанги до живота середнім хватом. 3 x 8 разів.

Для м'язів плечового пояса

5. Сидячи на ослоні, гантель біля плеча. Жим гантелі (корпус тримати вертикально). Те ж іншою рукою. 3 x 8 разів.

Для біцепсів

6. Стоячи, штанга в опущених руках (долоні вперед). Згинаючи руки в ліктях, підтягти штангу до плечей (середній хват). 3 x 8 разів.

Для трицепсів

7. Сидячи, штанга в піднятих над головою руках. Згинаючи руки в ліктях, опустити штангу за голову. 3 x 8 разів.

Для м'язів ніг

8. Присідання зі штангою на плечах. 3 x 9 разів.

9. Стоячи, носки спираються на брусок товщиною 3-5 см, штанга на плечах. Піднятися на носки, опуститися. 3 x 12 разів.

10. Візьміться руками за спинку стільця. Піднімання стільця на прямих руках вгору. Це вправа для дельтоподібних м'язів плечей. 3 x 8 разів.

11. Лежачи на спині між двох стільців, повернених спинками один до одного, на спинках гімнастична палиця. Підтягування, як і у вправі 4, але зворотним хватом, тобто руки повернені долонями до себе. Це вправа для біцепсів і найширших м'язів спини. У 3 підходах підтягуйтеся стільки, скільки зможете.

12. Сидячи на підлозі спиною до стільця, долонями обіпріться на сидіння. Розгинати руки. Це вправа для трицепсів. 3 x 8 разів.

13. Лежачи животом на стільці чи ослоні, ноги закріплені, руки за головою. Підняти тулуб вгору. Якщо важко, перший час тримаєте руки уздовж тулуба. Це вправа для м'язів спини. 3 x 6 разів.

14. Стоячи, ноги на ширині плечей, руки за головою. Глибоко присісти, а потім вистрибнути вгору і, м'яко приземляючись на носки, знову присісти. Вправа для м'язів ніг. 2 x 10 разів.

15. Стоячи, під носки покласти брусок висотою 3-5 см, руками взятися за підвіконня чи спинку стільця. Підніматися на носки, затримуючись у верхньому положенні 2 с. Темп повільний. Це вправа для литкових м'язів. 2 x 2 разів.

4. Підбиття підсумків:

Оголосити оцінки за дисципліну здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань. Тема наступного заняття: Колове тренування. Побудова та виконання комплексу вправ з використання тренажерів, гімнастичного обладнання, гантелей та медболів.

5. Список рекомендованої літератури:

Основна:

1. Тихорський О. А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодібілдерів / О. А. Тихорський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 118-123.

2. Тихорський О.А. Побудова навчально-тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у змагальному мезоциклі змагального періоду /О. А. Тихорський, В. Ю. Джим // Науковий часопис. – Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – №9(91). – С. 107-113

3. 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.

4. 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.

5. 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: Колове тренування. Побудова та виконання комплексу вправ з використання тренажерів, гімнастичного обладнання, гантелей та медболів.

Мета: 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					
Підтягування в висі (кількість разів)	ч	13	12	11	10
Підтягування в висі лежачи (кількість разів)	ж	13	12	11	10
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 №3					
Стрибок в довжину з місця (см)	ч	250	230	215	200
	ж	200	185	170	160
Тест №4					
Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	22	19	16	12
Тест №5					
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
	ж	20	18	16	9
Тест №6					
Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	120	110	100	90
	ж	120	110	100	90
Тест №7					
Гіперекстензія в статиках (кількість секунд)	ч	100	80	60	40
	ж	100	80	60	40

3. Формування професійних вмінь, навичок

Для найширших м'язів

1. Підтягування на поперечині широким хватом за голову. 3 підходи з максимальною кількістю повторень.

Для м'язів грудей

2. Лежачи на похилій (під кутом 45°) дошці, жим штанги від грудей. 3 x 8 разів.
3. Лежачи на похилій (під кутом 45°) дошці, розводити руки з гантелями в боки. 3 x 8 разів.

Для найширших м'язів

4. Стоячи, нахилитися вперед до горизонтального положення тулуба, штанга в опущених руках. Підняття штанги до живота середнім хватом. 3 x 8 разів.

Для м'язів плечового пояса

5. Сидячи на ослоні, гантель біля плеча. Жим гантелі (корпус тримати вертикально). Те ж іншою рукою. 3 x 8 разів.

Для біцепсів

6. Стоячи, штанга в опущених руках (долоні вперед). Згинаючи руки в ліктях, підтягти штангу до плечей (середній хват). 3 x 8 разів.

Для трицепсів

7. Сидячи, штанга в піднятих над головою руках. Згинаючи руки в ліктях, опустити штангу за голову. 3 x 8 разів.

Для м'язів ніг

8. Присідання зі штангою на плечах. 3 x 9 разів.

9. Стоячи, носки спираються на брусок товщиною 3-5 см, штанга на плечах. Піднятися на носки, опуститися. 3 x 12 разів.

10. Візьміться руками за спинку стільця. Піднімання стільця на прямих руках вгору. Це вправа для дельтоподібних м'язів плечей. 3 x 8 разів.

11. Лежачи на спині між двох стільців, повернених спинками один до одного, на спинках гімнастична палиця. Підтягування, як і у вправі 4, але зворотним хватом, тобто руки повернені долонями до себе. Це вправа для біцепсів і найширших м'язів спини. У 3 підходах підтягуйтеся стільки, скільки зможете.

12. Сидячи на підлозі спиною до стільця, долонями обіпріться на сидіння. Розгинати руки. Це вправа для трицепсів. 3 x 8 разів.

13. Лежачи животом на стільці чи ослоні, ноги закріплені, руки за головою. Піднімати тулуб вгору. Якщо важко, перший час тримаєте руки уздовж тулуба. Це вправа для м'язів спини. 3 x 6 разів.

14. Стоячи, ноги на ширині плечей, руки за головою. Глибоко присісти, а потім вистрибнути вгору і, м'яко приземляючи на носки, знову присісти. Вправа для м'язів ніг. 2 x 10 разів.

15. Стоячи, під носки покласти брусок висотою 3-5 см, руками взятися за підвіконня чи спинку стільця. Підніматися на носки, затримуючись у верхньому положенні 2 с. Темп повільний. Це вправа для литкових м'язів. 2 x 2 разів.

4. Підбиття підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань.

5. Список рекомендованої літератури:

Основна:

1. Тихорський О. А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодібілдерів / О. А. Тихорський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 118-123.

2. Тихорський О.А. Побудова навчально-тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у змагальному мезоциклі змагального періоду /О. А. Тихорський, В. Ю. Джим // Науковий часопис. – Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – №9(91). – С. 107-113

3. 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.

4. 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.

5. 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».