

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет Медичний

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор з науково-педагогічної роботи

\_\_\_\_\_ Едуард БУРЯЧКІВСЬКИЙ

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р.

**МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА**  
**ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**  
**З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Факультет Медичний, курс I

Навчальна дисципліна: «**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**»

**Затверджено:**

Засіданням кафедри Фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання  
Одеського національного медичного університету

Протокол № 7 від 24.01.2025 р.

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_

Ольга Юшковська

**Розробники:**

Старший викладач Коростильова Г. Ю.

Старший викладач Афанасьєв С. І.

Старший викладач Бурдін І. Є.

Старший викладач Середовська В. Ю.

## ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

### Практичне заняття № 1

**Тема:** Оволодіння основними засобами розвитку швидкості та їх вдосконалення. Оволодіння фізичними вправами загального розвитку і спеціальними вправи для вдосконалення бігової підготовки.

**Мета:** Оволодіння основними засобами розвитку швидкості рухів, гармонійний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток окремих м'язових груп і всієї м'язової системи.

**Основні поняття:**

**Швидкість** – це здібність людини виконувати якомога більшу кількість рухових дій в мінімальний для даних умов проміжок часу.

**Спринтерський біг** – типова швидкість вправа, яка характеризується великою інтенсивністю роботи.

**Лабільність** – швидкість протікання збудження в нервових і м'язових клітинах.

**Рухливість нервових процесів** – швидкість зміни в корі великих півкуль збудження гальмуванням і навпаки.

**Обладнання:** мати гімнастичні, лави гімнастичні, скакалки, координаційні сходи.

**Навчальний час:** 2 години

**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
<b>Тест №1</b>					
Підтягування в висі (кількість разів)	ч	13	12	11	10
Підтягування в висі лежачи (кількість разів)	ж	13	12	11	10
<b>Тест №2</b>					
Перехід в положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	ч	40	35	30	25
	ж	35	30	25	20
<b>Тест №3</b>					
Стрибок в довжину з місця (см)	ч	250	230	215	200
	ж	200	185	170	160
<b>Тест №4</b>					
Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	22	19	16	12
<b>Тест №6</b>					
Біг на 100 м (с)	ч	13,6	14,3	15,0	15,5
	ж	15,0	16,0	17,0	17,5
<b>Тест №7</b>					
Човниковий біг 4 х 9 м (с)	ч	9,1	9,7	10,1	10,4
	ж	10,4	10,9	11,3	11,7
<b>Тест №9</b>					
Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	120	110	100	90
	ж	120	110	100	90

Тест №10					
Гіперекстензія в статиках (кількість секунд)	ч	100	80	60	40
	ж	100	80	60	40

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

#### 1. Швидкість - це здатність людини виконувати:

- руху з мінімальним зусиллям;
- руху з максимальною амплітудою;
- руху в мінімальний проміжок часу;
- руху в максимальний проміжок часу.

#### 2. Різновиди прояв швидкості (вказіть 3 правильні відповіді):

- швидкість реакції;
- характеристика розумових здібностей;
- характеристика темпу рухів;
- граничний зусилля окремих м'язових груп;
- гранична швидкість окремих рухів;
- гранична амплітуда окремих рухів.

#### 3. Вкажіть не підходящий засіб розвитку швидкості в ускладнених умовах:

- біг в гору;
- біг по піску;
- біг з закритими очима;
- біг з опором.

#### 4. Вкажіть не підходящий засіб розвитку швидкості в полегшених умовах:

- пробігання дистанції з гори;
- метання полегшених снарядів;
- стрибки з підкидного містка;
- біг проти вітру.

#### 5. Фактори, що впливають на швидкість (вказіть 3 правильні відповіді):

- основний обмін;
- вроджений хист;
- тренуваність;
- резистентність організму;
- кількість гемоглобіну в крові;
- біохімічні механізми.

#### Правильні відповіді на тести:

1 - в; 2 - а, в, д; 3 - в; 4 - г; 5 - б, в, е.

#### 4. Обговорення теоретичних питань:

- Основи методики вдосконалення фізичних якостей
- Загальна характеристика швидкості як фізичної якості людини.
- Фізіологічні основи швидкості. Фактори, що зумовлюють прояв швидкості.
- Засоби розвитку швидкості.
- Самоконтроль на заняттях з фізичного виховання
- Регулювання інтенсивності фізичного навантаження за частотою серцевих скорочень
- Структура і функції м'язів
- Закономірності розвитку біохімічної адаптації до фізичного навантаження
- Біохімічний прояв стомлення. Роль гормональної регуляції обміну речовин в умовах тренувань.
- Спринтерський біг – типова швидкісна робота
- Зразкова тренувальна програма для підготовки здачі нормативів у спринтерському бігу

#### 5. Темі доповідей / рефератів:

- Загально-розвиваючі вправи - Особливості, класифікація, принципи.
- Гнучка сила міф або реальність.

3. Анатомічні та фізіологічні особливості розвитку сили та гнучкості.
4. Фізіологічні вигини хребта, дослідження постави.
5. Самоконтроль рівня фізичного стану.

#### **6. Підведення підсумків:**

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріям оцінювання знань.

**Тема наступного заняття:** Характеристика швидкості, як фізичної якості. Методика і засоби розвитку швидкості.

#### **7. Список рекомендованої літератури**

##### **Основна:**

1. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник]: у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. - Київ: НУФСУ: Олімпійська література, 2017. - 488с.
2. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 383 с. 3. Методика фізичного виховання різних груп населення / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 447 с.
3. Паспорт здоров'я і фізичної підготовленості здобувача вищої освіти: навчально-методичні рекомендації / О. Г. Юшковська та ін. кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання : ОНМедУ. Одеса, 2024. 30 с.
4. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. - Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. - 72 с.
5. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. - Суми: Університетська книга, 2017. - 128 с
6. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. - Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. - 81 с.
7. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. - 208 с.
8. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. - Львів: ЛДУФК, 2019. - 220 с. 5. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання: навч. посіб. / Іванна Боднар. - Львів: ЛДУФК, 2017. - 200 с.

##### **Додаткова:**

1. Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 р. Керівникам вищих навчальних закладів. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення.
2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.
3. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.
4. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. - Вінниця: «Планер», 2017. - 191 с. 13.
5. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. - Вінниця: Корзун Д.Ю., 2016. - 240 с.

##### **Електронні інформаційні ресурс**

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. Популярні види фітнесу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ukrhealth.net/populyarni-vidi-fitnessu/>. – Назва з екрану.

6. Види фітнесу для схуднення [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://5element.ua/ua/blog/post-vidy-fitnessa-dlya-pohudeniya-kakoe-napravlenie-fitnessa-luchshedlyabo/>. – Назва з екрану.

7. Фітнес [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

8. 8 найназвичайніших видів фітнесу в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/vokalnaya-yoga-8-samyh-neobychnyh-vidov-fitnessa-vukraine50040938.html>. – Назва з екрану. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#T>

## Практичне заняття № 2

**Тема:** Характеристика швидкості, як фізичної якості. Методика і засоби розвитку швидкості.

**Мета:** Оволодіння основними засобами розвитку швидкості рухів, гармонійний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток окремих м'язових груп і всієї м'язової системи.

**Основні поняття:**

**Швидкість** – це здібність людини виконувати якомога більшу кількість рухових дій в мінімальній для даних умов проміжок часу.

**Спринтерський біг** – типова швидкість вправа, яка характеризується великою інтенсивністю роботи.

**Лабільність** – швидкість протікання збудження в нервових і м'язових клітинах.

**Рухливість нервових процесів** – швидкість зміни в корі великих півкуль збудження гальмуванням і навпаки.

**Обладнання:** мати гімнастичні, лави гімнастичні, скакалки, координаційні сходи.

**Навчальний час:** 2 години

**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
<b>Тест №2</b> Перехід в положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	ч	40	35	30	25
	ж	35	30	25	20
<b>Тест №3</b> Стрибок в довжину з місця (см)	ч	250	230	215	200
	ж	200	185	170	160
<b>Тест №6</b> Біг на 100 м (с)	ч	13,6	14,3	15,0	15,5
	ж	15,0	16,0	17,0	17,5
<b>Тест №7</b> Човниковій біг 4 х 9 м (с)	ч	9,1	9,7	10,1	10,4
	ж	10,4	10,9	11,3	11,7
<b>Тест №9</b> Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	120	110	100	90
	ж	120	110	100	90

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

1. Якими не повинні бути вправи, на яких базується тренування для поліпшення роботи серцево-судинної і дихальної систем?
2. Відновлення глікогену в м'язах - одна з необхідних умов оптимального пост навантажувального відновлення. Скільки часу займає відбудовний період?
3. Основне значення для біохімічної оцінки фізичних вправ має їх потужність. Який зоні потужності відповідає гранична тривалість роботи не більше 5 хв.?
4. Основне значення для біохімічної оцінки фізичних вправ має їх потужність. Який зоні потужності відповідає біг на 15 км і більше, спортивна ходьба на 10 км і більше, кроси, лижні гонки на 50 км, понад довгій дистанції в легкій атлетиці, плаванні, велоспорті?
5. Інтенсивність виконання вправ можна визначити за частотою серцевих скорочень. Якою буде ЧСС при навантаженні помірної інтенсивності, якщо тренується 25 років?
6. Регулярні заняття фізичними вправами сприяють підвищенню працездатності. З якими процесами в організмі це пов'язано?
7. Продовжить фразу. Найбільш поширеним методом вдосконалення швидкісна-силових здібностей є ...
8. Продовжить фразу. Виснаження глікогену - основна причина втоми в бігу на:
9. Продовжить фразу. Виснаження креатинфосфату - основна причина втоми в бігу на:
10. При напруженій м'язовій діяльності концентрація одних гормонів підвищується, інших (їх меншість) - знижується. Знижується концентрація?
11. Терморегуляторного центром організму людини є?
12. У результаті фізичних тренувань спостерігається гіпертрофія м'язів. У волокнах якого типу спостерігається максимальна гіпертрофія?
13. Адаптація організму до м'язової діяльності носить фазний характер. Виділяють два етапи адаптації в залежності від характеру і часу реалізації пристосувальних змін в організмі. Назвіть їх?

#### **Обговорення теоретичних питань:**

1. Структура і функції м'язів
2. Закономірності розвитку біохімічної адаптації до фізичного навантаження
3. Біохімічний прояв стомлення. Роль гормональної регуляції обміну речовин в умовах тренувань.
4. Спринтерський біг – типова швидкісна робота
5. Зразкова тренувальна програма для розвитку швидкості

#### **5. Теми доповідей / рефератів:**

1. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання
2. Оздоровчий фітнес, здоров'я та працездатність.
3. Поняття здорового способу життя, оздоровче тренування.
4. Ризики при виконанні фізичних вправ.
5. Основні характеристики оздоровчого фітнесу.

#### **6. Підбиття підсумків:**

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.

**Тема наступного заняття:** Оволодіння основними засобами розвитку витривалості та їх вдосконалення. Оволодіння основними засобами розвитку спеціальної і загальної витривалості та їх вдосконалення.

#### **7. Список рекомендованої літератури**

##### **Основна:**

1. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник]: у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. - Київ: НУФСУ: Олімпійська література, 2017. - 488с.
2. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 383 с. 3. Методика фізичного виховання різних груп населення / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 447 с.
3. Паспорт здоров'я і фізичної підготовленості здобувача вищої освіти: навчально-методичні рекомендації / О. Г. Юшковська та ін. кафедра фізичної реабілітації, спортивної

медицини та фізичного виховання : ОНМедУ. Одеса, 2024. 30 с.

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

5. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми: Університетська книга, 2017. – 128 с

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

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

8. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 220 с. 5. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання: навч. посіб. / Іванна Боднар. – Львів: ЛДУФК, 2017. – 200 с.

#### **Додаткова:**

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

2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.

3. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.

4. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с. 13.

5. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.

#### **Електронні інформаційні ресурс**

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. Популярні види фітнесу [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

<https://ukrhealth.net/populyarni-vidi-fitnessu/>. – Назва з екрану.

6. Види фітнесу для схуднення [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

<https://5element.ua/ua/blog/post-vidy-fitnessa-dlya-pohudeniya-kakoe-napravlenie-fitnessa-luchshedyabo/>. – Назва з екрану.

7. Фітнес [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

8. 8 найназвичайніших видів фітнесу в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/vokalnaya-yoga-8-samyh-neobychnyh-vidov-fitnessa-vukraine50040938.html>. – Назва з екрану. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#T>



### Практичне заняття № 3

**Тема:** Оволодіння основними засобами розвитку витривалості та їх вдосконалення. Оволодіння основними засобами розвитку спеціальної і загальної витривалості та їх вдосконалення.

**Мета:** Підвищення аеробних можливостей і відповідно, розвиток загальної та спеціальної витривалості, сприяння підвищенню рівня фізичної та функціональної підготовленості в контексті гармонійного розвитку здобувачів.

**Основні поняття:**

**Витривалість** – здатність організму до тривалого ефективного виконання будь якої роботи, долаючи втому без помітного зниження працездатності.

**Загальна витривалість** - здатність людини до ефективного та тривалого виконання роботи помірної потужності (аеробний характер), в якій бере участь значна частина м'язового апарату.

**Спеціальна витривалість** - здатність людини до ефективного виконання роботи і подолання втоми в умовах змагальної діяльності в певному виді спорту.

**Аеробні можливості** - визначаються сукупністю властивостей організму, які забезпечують доступ кисню та його утилізацію в тканинах. До таких властивостей відносять працездатність систем зовнішнього дихання (хвилинний об'єм дихання, максимальна легенева вентиляція, життєва ємність легенів); кровообігу (хвилинний та ударний об'єм, частота серцевих скорочень, швидкість кровообігу, системи крові (склад гемоглобіну), тканинної утилізації кисню, що залежить від рівня тканинного дихання, а також від узгодженості усіх цих систем.

**Анаеробні можливості** - залежать від здатності використовувати енергію в без кисневих умовах (потужність відповідних ферментних систем, запас енергетичних речовин у тканинах), здатність до компенсації зрушень у внутрішньому середовищі організму (буферна ємність крові) та рівня тканинної адаптації до умов гіпоксії.

**Вправи. Вправи низької інтенсивності. Вправи середньої інтенсивності. Вправи високої інтенсивності.** Інтенсивність виконання вправи, зона малого навантаження (50-60 % від мах. ЧСС), фітнес-зона (60-70 % від мах. ЧСС), аеробна зона (70-80% від мах. ЧСС), анаеробна зона (80-90 % від мах. ЧСС), зона останньої межі (90-100% від мах. ЧСС).

**Обладнання:** Магнітофон, гімнастичні мати, степ-платформи, скакалки, координаційні сходи.

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

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

1. Під час оздоровчого тренування з метою підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи величина ЧСС повинна бути не нижче
2. Які пульсові зони ви знаєте?
3. Яка формула для визначення максимальної ЧСС? Потім розрахуйте свої індивідуальні

показники ЧСС у кожній пульсовій зоні відповідно.

4. При будь-яких фізичних навантаженнях рекомендується дихати певним способом. Як рекомендується дихати при тривалому навантаженні високої інтенсивності?
5. Яку форму самостійних занять фізичними вправами слід вибрати для розвитку витривалості?
6. Які існують найбільш поширені засоби самостійних занять?
7. Чим супроводжується зростання тренуваності?
8. Як виконується контроль за впливом фізичних навантажень на організм під час тренування?
10. Як прийнято називати тимчасове зниження працездатності?
11. Що є основним джерелом енергії для організму?

#### **4. Обговорення теоретичних питань:**

1. Загальна характеристика витривалості.
2. Фізіолого-біохімічна оцінка витривалості.
3. Визначення рівня розвитку витривалості.
4. Регулювання інтенсивності фізичного навантаження за ЧСС.
5. Принципи фізичного тренування
6. Засоби та методи розвитку витривалості
7. Планування тренувального процесу

#### **5. Теми доповідей / рефератів:**

1. Методи первинного контролю в оздоровчому тренуванні.
2. Методи оперативного-поточного контролю за оздоровчим ефектом фізичних вправ.
3. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом фізичних вправ.
4. Самоконтроль рівня фізичного стану

#### **6. Підбиття підсумків:**

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.

**Тема наступного заняття:** Характеристика витривалості, як фізичної якості. Методика і засоби розвитку витривалості.

#### **7. Список рекомендованої літератури**

##### **Основна:**

1. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник]: у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. - Київ: НУФСУ: Олімпійська література, 2017. - 488с.
2. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 383 с. 3. Методика фізичного виховання різних груп населення / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 447 с.
3. Паспорт здоров'я і фізичної підготовленості здобувача вищої освіти: навчально-методичні рекомендації / О. Г. Юшковська та ін. кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання : ОНМедУ. Одеса, 2024. 30 с.
4. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.
5. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми: Університетська книга, 2017. – 128 с
6. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.
7. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
8. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 220 с. 5. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання: навч. посіб. / Іванна Боднар. – Львів: ЛДУФК, 2017. – 200 с.

**Додаткова:**

1. Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 р. Керівникам вищих навчальних закладів. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення.
2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.
3. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.
4. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с. 13.
5. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.

**Електронні інформаційні ресурс**

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. Популярні види фітнесу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ukrhealth.net/populyarni-vidi-fitness/>. – Назва з екрану.
6. Види фітнесу для схуднення [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://5element.ua/ua/blog/post-vidy-fitnessa-dlya-pohudeniya-kakoe-napravlenie-fitnessa-luchshedlyabo/>. – Назва з екрану.
7. Фітнес [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
8. 8 найназвичайніших видів фітнесу в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/vokalnaya-yoga-8-samyh-neobychnyh-vidov-fitnessa-vukraine50040938.html>. – Назва з екрану. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#T>

**Практичне заняття № 4**

**Тема:** Характеристика витривалості, як фізичної якості. Методика і засоби розвитку витривалості.

**Мета:** Підвищення аеробних можливостей і відповідно, розвиток загальної та спеціальної витривалості, сприяння підвищенню рівня фізичної та функціональної підготовленості в контексті гармонійного розвитку здобувачів.

**Основні поняття:**

**Витривалість** – здатність організму до тривалого ефективного виконання будь якої роботи, долаючи втому без помітного зниження працездатності.

**Загальна витривалість** - здатність людини до ефективного та тривалого виконання роботи помірної потужності (аеробний характер), в якій бере участь значна частина м'язового апарату.

**Спеціальна витривалість** - здатність людини до ефективного виконання роботи і подолання втоми в умовах змагальної діяльності в певному виді спорту.

**Аеробні можливості** - визначаються сукупністю властивостей організму, які забезпечують доступ кисню та його утилізацію в тканинах. До таких властивостей відносять працездатність систем зовнішнього дихання (хвилинний об'єм дихання, максимальна легенева вентиляція, життєва ємність легенів); кровообігу (хвилинний та ударний об'єм, частота серцевих скорочень,

швидкість кровообігу, системи крові (склад гемоглобіну), тканинної утилізації кисню, що залежить від рівня тканинного дихання, а також від узгодженості усіх цих систем.

**Анаеробні можливості** - залежать від здатності використовувати енергію в без кисневих умовах (потужність відповідних ферментних систем, запас енергетичних речовин у тканинах), здатність до компенсації зрушень у внутрішньому середовищі організму (буферна ємність крові) та рівня тканинної адаптації до умов гіпоксії.

**Вправи. Вправи низької інтенсивності. Вправи середньої інтенсивності. Вправи високої інтенсивності.** Інтенсивність виконання вправи, зона малого навантаження (50-60 % від мах. ЧСС), фітнес-зона (60-70 % від мах. ЧСС), аеробна зона (70-80% від мах. ЧСС), анаеробна зона (80-90 % від мах. ЧСС), зона останньої межі (90-100% від мах. ЧСС).

**Обладнання:** Магнітофон, гімнастичні мати, степ-платформи, скакалки, координаційні сходи.

### 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
<b>Тест №2</b> Перехід в положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	ч	40	35	30	25
	ж	35	30	25	20
<b>Тест №5</b> Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,3	13,5	14,3	15,4
	ж	9,5	10,45	11,45	12,45
<b>Тест №9</b> Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	120	110	100	90
	ж	120	110	100	90
<b>Тест №10</b> Гіперекстензія в статика (кількість секунд)	ч	100	80	60	40
	ж	100	80	60	40

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

1. **Витривалість - це здатність:**

- людини виконувати вправи з максимальним зусиллям;
- організму протистояти зовнішнім впливам навколишнього середовища;
- організму швидко відновлюватися після фізичних вправ;
- організму протистояти втомі.

2. **Види витривалості (вказіть 2 правильних відповіді):**

- а) цілеспрямована;
- б) загальна;
- в) об'ємна;
- г) спеціальна;
- д) умовна.

**3. Методи визначення витривалості (вказіть 2 правильних відповіді):**

- а) прямі;
- б) лінійні;
- в) поетапні;
- г) відносні;
- д) непрямі.

**4. Вказіть 2 методу розвитку витривалості:**

- а) безперервний;
- б) інтенсивний;
- в) рівномірний;
- г) інтервальний.

**5. Різновиди спеціальної витривалості (вказіть 4 правильних відповіді):**

- а) швидкісна;
- б) силова;
- в) провідна;
- г) статична;
- д) базова;
- е) швидкісно-силова.

**Правильні відповіді на тести:**

1 - г; 2 - б, г, д; 3 - а, д; 4 - а, г; 5 - а, б, г, е.

**4. Обговорення теоретичних питань:**

1. Характеристика витривалості та видів її прояву.
2. Загальні вимоги до контролю за витривалістю.
3. Основні групи тестів для вимірювання витривалості.
4. Основні показники витривалості.
5. Які пульсові зони ви знаєте?
6. Яка формула для визначення максимальної ЧСС? Потім розрахуйте свої індивідуальні показники ЧСС у кожній пульсовій зоні відповідно.
7. При будь-яких фізичних навантаженнях рекомендується дихати певним способом. Як рекомендується дихати при тривалому навантаженні високої інтенсивності?
8. Яку форму самостійних занять фізичними вправами слід вибрати для розвитку витривалості?
9. Які існують найбільш поширені засоби самостійних занять?
10. Чим супроводжується зростання тренуваності?
11. Як виконується контроль за впливом фізичних навантажень на організм під час тренування?
12. Як прийнято називати тимчасове зниження працездатності?

**5. Теми доповідей / рефератів:**

1. Лікувальна дія фізичних вправ
2. Навантаження під час тренування для розвитку фізичних якостей.
3. Адаптація окремих біоенергетичних систем організму при тренуванні.
4. Біохімічні зміни після тренування

**6. Підбиття підсумків:**

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.

**Тема наступного заняття:** Оволодіння основними засобами розвитку сили та їх вдосконалення. Оволодіння та удосконалення техніки виконання вправ на тренажерах. Форми і типи м'язових скорочень

**7. Список рекомендованої літератури**

**Основна:**

1. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник]: у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. - Київ: НУФСУ: Олімпійська література, 2017. - 488с.
2. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 383 с. 3. Методика фізичного виховання різних груп населення / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 447 с.
3. Паспорт здоров'я і фізичної підготовленості здобувача вищої освіти: навчально-методичні рекомендації / О. Г. Юшковська та ін. кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання : ОНМедУ. Одеса, 2024. 30 с.
4. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. - Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. - 72 с.
5. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. - Суми: Університетська книга, 2017. - 128 с
6. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. - Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. - 81 с.
7. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. - 208 с.
8. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. - Львів: ЛДУФК, 2019. - 220 с. 5. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання: навч. посіб. / Іванна Боднар. - Львів: ЛДУФК, 2017. - 200 с.

**Додаткова:**

1. Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 р. Керівникам вищих навчальних закладів. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення.
2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.
3. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.
4. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. - Вінниця: «Планер», 2017. - 191 с. 13.
5. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. - Вінниця: Корзун Д.Ю., 2016. - 240 с.

**Електронні інформаційні ресурс**

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. Популярні види фітнесу [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://ukrhealth.net/populyarni-vidi-fitness/>. - Назва з екрану.
6. Види фітнесу для схуднення [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://5element.ua/ua/blog/post-vidy-fitnessa-dlya-pohudeniya-kakoe-napravlenie-fitnessa-luchshedlyabo/>. - Назва з екрану.
7. Фітнес [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

## Практичне заняття № 5

**Тема:** Оволодіння основними засобами розвитку сили та їх вдосконалення. Оволодіння та удосконалення техніки виконання вправ на тренажерах. Форми і типи м'язових скорочень

**Мета:** Загально гармонійний розвиток всіх м'язових груп опорно-рухового апарату людини. Різнобічний розвиток силових здібностей в єдності з освоєнням життєво важливих рухових дій (умінь і навичок) і створення умов і можливостей (бази) для подальшого вдосконалення силових здібностей в рамках занять конкретним видом спорту або в плані професійно-прикладної фізичної підготовки.

### Основні поняття:

**Сила** – це здібність людини долати певний опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

**Швидкісно-силові здібності** виявляються в діях, де крім сили потрібна висока швидкість руху. Здібність досягати максимуму сили у можливо короткий проміжок часу отримала назву вибухової сили (спринт, метання, стрибки й ін.).

**Силова витривалість** – це здібність тривалий час долати неграничний опір.

**Сила м'яза** – це здібність за рахунок м'язових скорочень долати зовнішній опір або протидіяти йому.

**Абсолютна сила** – це відношення м'язової сили до фізіологічного поперечника м'яза (площі поперечного розрізу всіх м'язових волокон). Інше визначення абсолютної сили – це здібність переборювати найбільший опір або протидіяти йому м'язовим напруженням.

**Відносна сила** – це відношення м'язової сили до її анатомічного поперечника (товщині м'яза в цілому, яка залежить від числа і товщини окремих м'язових волокон).

**Максимальна сила** – це найвища сила, яку здатна розвивати нервово-м'язова система при максимальному довільному м'язовому скороченні без урахування часу.

**Швидкісна (динамічна, вибухова) сила** – це здібність нервово-м'язової системи долати опір з високою швидкістю м'язового скорочення (потужність).

**Обладнання:** гімнастичні мати, степ-платформи, магнітофон, гантелі, штанги, гумові амортизатори, тренажери.

### 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
<b>Тест № 1</b> Перехід в положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	40	35	30	25
<b>Тест № 2</b> Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	50	45	40	35
	ж	25	21	18	15
<b>Тест № 3</b> Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	130	120	110	100
	ж	130	120	110	100
<b>Тест № 4</b> Гіперекстензія в статички (кількість секунд)	ч	120	100	80	60
	ж	120	100	80	60

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

#### **1. Сила-це здатність людини:**

- а) оволодіти новими рухами в мінімальний проміжок часу;
- б) долати опір або протидіяти йому;
- в) швидко опанувати технікою циклічних рухів;
- г) долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

#### **2. Методи розвитку сили (вказіть 3 правильні відповіді):**

- а) метод електростимуляції;
- б) метод позамежних навантажень;
- в) метод максимальних навантажень;
- г) динамометричний метод;
- д) ізометричний метод.

#### **3. Фізіологічна характеристика сили (вказіть 3 правильні відповіді):**

- а) типу і виду м'язових волокон;
- б) ступінь синхронізації всіх рухових одиниць;
- в) сумарна кількість виконаних рухів;
- г) довжина м'язового волокна в даний момент;
- д) запас умовних і безумовних рефлексів;

#### **4. Контроль за розвитком сили (вказіть 3 правильних відповіді)**

- а) хронометрія;
- б) вестибулометрія
- в) динамометрія;
- г) полідинамометрія;
- д) електроміографія.

#### **5. Види сили (вказіть 3 правильні відповіді):**

- а) тілесна;
- б) статична
- в) поєднання тілесної і предметної;
- г) поєднання тілесної і умовної;
- д) швидкісна;
- е) відносна.

#### **Правильні відповіді на тести:**

1 - г; 2 - а, в, д; 3 -а, б, г; 4 - в, г; 5 - б, д, е.

#### **4. Обговорення теоретичних питань:**

1. Дати визначення фізичного якості сила.
2. Які здібності людини складають основу фізичного якості сила?
3. Назвіть найсприятливіший віковий період для розвитку сили?
4. Які засоби використовують для розвитку силових здібностей?
5. Перерахуйте найбільш поширені методи розвитку силових здібностей?
6. Назвіть 2-3 приклади ізометричних вправ.
7. Які показники дозволяють дати оцінку рівню розвитку силових здібностей людини?

#### **5. Теми доповідей / рефератів:**

1. Загальна характеристика сили та силових здібностей
2. Фізіолого-біохімічна оцінка силових здібностей
3. Визначення рівня розвитку силових здібностей
4. Регулювання інтенсивності фізичного навантаження за ЧСС
5. Принципи тренування
6. Засоби та методи розвитку силових здібностей
7. Планування тренувального процесу

#### **6. Підбиття підсумків:**

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.

**Тема наступного заняття:** Характеристика сили, як фізичної якості. Функціональні резерви



сили. Методика і засоби розвитку сили.

## 7. Список рекомендованої літератури

### **Основна:**

1. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник]: у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. - Київ: НУФСУ: Олімпійська література, 2017. - 488с.
2. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 383 с. 3. Методика фізичного виховання різних груп населення / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 447 с.
3. Паспорт здоров'я і фізичної підготовленості здобувача вищої освіти: навчально-методичні рекомендації / О. Г. Юшковська та ін. кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання : ОНМедУ. Одеса, 2024. 30 с.
4. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. - Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. - 72 с.
5. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. - Суми: Університетська книга, 2017. - 128 с
6. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. - Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. - 81 с.
7. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. - 208 с.
8. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. - Львів: ЛДУФК, 2019. - 220 с. 5. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання: навч. посіб. / Іванна Боднар. - Львів: ЛДУФК, 2017. - 200 с.

### **Додаткова:**

1. Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 р. Керівникам вищих навчальних закладів. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення.
2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.
3. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.
4. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. - Вінниця: «Планер», 2017. - 191 с. 13.
5. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. - Вінниця: Корзун Д.Ю., 2016. - 240 с.

### **Електронні інформаційні ресурс**

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. Популярні види фітнесу [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://ukrhealth.net/populyarni-vidi-fitnessu/>. - Назва з екрану.
6. Види фітнесу для схуднення [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://5element.ua/ua/blog/post-vidy-fitnessa-dlya-pohudeniya-kakoe-napravlenie-fitnessa-luchshedlyabo/>. - Назва з екрану.

7. Фітнес [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

8. 8 найназвичайніших видів фітнесу в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/vokalnaya-yoga-8-samyh-neobychnyh-vidov-fitnesa-vukraine50040938.html>.

## Практичне заняття № 6

**Тема:** Характеристика сили, як фізичної якості. Функціональні резерви сили. Методика і засоби розвитку сили.

**Мета:** Загально гармонійний розвиток всіх м'язових груп опорно-рухового апарату людини. Різнобічний розвиток силових здібностей в єдності з освоєнням життєво важливих рухових дій (умінь і навичок) і створення умов і можливостей (бази) для подальшого вдосконалення силових здібностей в рамках занять конкретним видом спорту або в плані професійно-прикладної фізичної підготовки.

### Основні поняття:

**Силова витривалість** – це здібність організму чинити опір стомленню при тривалій силовій роботі.

**Швидкісна сила і силова витривалість** – найважливіші силові якості, які характеризують абсолютну силу м'язів (максимальна сила) і навіть у спорті мають органічну сферу вживання.

**Інтенсивність** – зусилля, необхідне для виконання конкретної вправи.

**Ектоморф** - короткий тулуб, довгі руки і ноги, довгі і вузькі ступні і долоні, а також дуже невеликий запас жиру. Він вузький у грудях і плечах, а м'язи в нього зазвичай довгі і тонкі.

**Мезоморф** – широка грудна клітка, довгий тулуб, міцна м'язова структура і велика сила.

**Ендоморф** – м'яка мускулатура, кругле обличчя, коротка шия, широкі стегна і великий запас жиру.

**Обладнання:** гімнастичні мати, степ-платформи, магнітофон, гантелі, штанги, гумові амортизатори, тренажери.

### 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
<b>Тест № 1</b> Перехід в положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	40	35	30	25
<b>Тест № 2</b> Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	50	45	40	35
	ж	25	21	18	15
<b>Тест № 3</b> Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	130	120	110	100
	ж	130	120	110	100
<b>Тест № 4</b> Гіперекстензія в статички (кількість секунд)	ч	120	100	80	60
	ж	120	100	80	60

**3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою заняття:** 1. Фізичне якість Сила - це здатність організму .....

2. Продовжить фразу. Основними засобами розвитку силових здібностей є вправи ....
3. В залежності від режиму м'язового скорочення розрізняють певні форми м'язового скорочення. Назвіть їх ....
4. Ефективність тренування залежить від правильного вибору методики. Люди з різними типами статури по-різному реагують на одну і ту ж систему тренування. Розрізняють три типи, які називаються соматотипом. Назвіть їх!
5. Які вправи включаються в розминку майже у всіх видах спорту?
6. Продовжить фразу. Загально-розвиваючі вправи, як правило, застосовуються для:
7. Вкажіть серед перерахованих коштів розвитку сили вправи з вагою власного тіла:
8. М'язи, які створюють спільне зусилля, при виконанні руху, називаються .....
9. Яка повинна бути частота пульсу під час середнього навантаження?
10. Що таке спортивне стомлення?
11. Що відбувається з температурою тіла при виконанні фізичного навантаження?
12. З волокон якого кольору складається м'яз?

1. Дати визначення фізичного якості сила.
2. Які здібності людини складають основу фізичного якості сила?
3. Назвіть найсприятливіший віковий період для розвитку сили?
4. Які засоби використовують для розвитку силових здібностей?
5. Перерахуйте найбільш поширені методи розвитку силових здібностей?
6. Назвіть 2-3 приклади ізометричних вправ.
7. Які показники дозволяють дати оцінку рівню розвитку силових здібностей людини?

#### **4. Обговорення теоретичних питань:**

1. Дати визначення фізичного якості сила.
2. Які здібності людини складають основу фізичного якості сила?
3. Назвіть найсприятливіший віковий період для розвитку сили?
4. Які засоби використовують для розвитку силових здібностей?
5. Перерахуйте найбільш поширені методи розвитку силових здібностей?
6. Назвіть 2-3 приклади ізометричних вправ.
7. Які показники дозволяють дати оцінку рівню розвитку силових здібностей людини?

#### **5. Темі доповідей / рефератів:**

1. Загальна характеристика сили та силових здібностей
2. Фізіолого-біохімічна оцінка силових здібностей
3. Визначення рівня розвитку силових здібностей
4. Регулювання інтенсивності фізичного навантаження за ЧСС
5. Принципи тренування
6. Засоби та методи розвитку силових здібностей
7. Планування тренувального процесу

#### **6. Підбиття підсумків:**

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.

**Тема наступного заняття:** Оволодіння основними засобами розвитку спритності та їх вдосконалення. Оволодіння основами дозування фізичних вправ при застосуванні степ платформ, фіт-болів, гімнастичних скакалок.

#### **7. Список рекомендованої літератури**

##### **Основна:**

1. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник]: у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. - Київ: НУФСУ: Олімпійська література, 2017. - 488с.
2. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 383 с.
3. Методика фізичного виховання різних груп населення / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 447 с.

3. Паспорт здоров'я і фізичної підготовленості здобувача вищої освіти: навчально-методичні рекомендації / О. Г. Юшковська та ін. кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання : ОНМедУ. Одеса, 2024. 30 с.

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

5. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми: Університетська книга, 2017. – 128 с

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

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

8. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 220 с. 5. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання: навч. посіб. / Іванна Боднар. – Львів: ЛДУФК, 2017. – 200 с.

#### **Додаткова:**

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

2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.

3. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.

4. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с. 13.

5. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.

#### **Електронні інформаційні ресурс**

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. Популярні види фітнесу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ukrhealth.net/populyarni-vidi-fitness/>. – Назва з екрану.

6. Види фітнесу для схуднення [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://5element.ua/ua/blog/post-vidy-fitnessa-dlya-pohudeniya-kakoe-napravlenie-fitnessa-luchshedyabo/>.

7. Фітнес [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

8. 8 найназвичайніших видів фітнесу в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/vokalnaya-yoga-8-samyh-neobychnyh-vidov-fitnessa-vukraine50040938.html>.

## Практичне заняття № 7

**Тема:** Оволодіння основними засобами розвитку спритності та їх вдосконалення. Оволодіння основами дозування фізичних вправ при застосуванні степ платформ, фіт-болів, гімнастичних скакалок.

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

### Основні поняття:

**Спритність** - складна якість, що характеризує своєчасність і точність рухової дії, а також здатність людини освоювати нові рухові дії і перебудовувати свою рухову активність відповідно до вимог умов, що раптово змінюються

**Координованість рухів** - здібність до раціонального прояву фізичних якостей і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі існуючого запасу рухових умінь і навичок.

**Рівновага** - здібність до збереження стійкої пози може проявлятися у статичних і динамічних умовах за наявності опори та без неї

**Відчуття ритму** - здібність точно відтворювати просторові, часові, силові, швидкісна-силові і просторово-часові параметри рухів значною мірою обумовлює ефективність різноманітних рухових дій

**Здібність до довільного розслаблення м'язів** - під час виконання різноманітних рухів спостерігається безперервна зміна ступеня напруження і розслаблення різних м'язів і м'язових груп, раціональне чергування складніших композицій режимів їхньої діяльності

**Обладнання:** магнітофон гімнастичні мати, фітболи, скакалки, 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
<b>Тест №1</b>					
Підтягування в висі (кількість разів)	ч	13	12	11	10
Підтягування в висі лежачи (кількість разів)	ж	13	12	11	10
<b>Тест №2</b>					
Перехід в положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	ч	40	35	30	25
	ж	35	30	25	20
<b>Тест №3</b>					
Стрибок в довжину з місця (см)	ч	250	230	215	200
	ж	200	185	170	160
<b>Тест №4</b>					
Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	22	19	16	12
<b>Тест №6</b>					
Біг на 100 м (с)	ч	13,6	14,3	15,0	15,5
	ж	15,0	16,0	17,0	17,5
<b>Тест №7</b>					
Човниковій біг 4 x 9 м (с)	ч	9,1	9,7	10,1	10,4

	ж	10,4	10,9	11,3	11,7
<b>Тест №9</b>					
Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	120	110	100	90
	ж	120	110	100	90
<b>Тест №10</b>					
Гіперекстензія в статичній (кількість секунд)	ч	100	80	60	40
	ж	100	80	60	40

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

#### 1. Спритність - це здатність людини:

- оволодіти новими рухами в мінімальний проміжок часу;
- поступово оволодіти новими рухами з високою координаційною складністю;
- швидко опанувати технікою циклічних рухів;
- швидко оволодіти новими рухами з високою координаційною складністю.

#### 2. Що враховується при оцінці спритності (вказіть 3 правильні відповіді):

- інтелектуальна складність рухової завдання;
- координаційна складність рухового завдання;
- час відновлення після виконання рухового завдання;
- точність виконання руху;
- час виконання руху.

#### 3. Фізіологічні і психофізичні основи спритності (вказіть 3 правильні відповіді):

- адекватне сприйняття часових параметрів;
- запас рухових навичок;
- сумарна кількість виконаних рухів;
- швидкість і точність рухових реакцій;
- запас умовних і безумовних рефлексів;
- повноцінне сприйняття власних рухів і навколишнього оточення.

#### 4. Методами вимірювання координаційних здібностей є (вказіть 3 правильні відповіді):

- хронометрія;
- вестибулометрія;
- хронологія;
- енцефалографія;
- електроміографія.

#### 5. Види спритності (вказіть 3 правильні відповіді):

- тілесна;
- умовна;
- поєднання тілесної і предметної;
- поєднання тілесної і умовної;
- предметна;
- відносна.

#### Правильні відповіді на тести:

1 - г; 2 - б, г, д; 3 - б, г, е; 4 - а, б, д; 5 - а, в, д.

#### 4. Обговорення теоретичних питань:

- Спритність
- Координованість рухів
- Засоби і методика розвитку координаційних здібностей
- Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів
- Здатність до збереження рівноваги
- Відчуття ритму
- Здатність до орієнтування у просторі
- Здатність до довільного розслаблення м'язів

9. Методичні помилки під час розвитку координаційних здібностей
10. Методичні рекомендації до попередження травм
11. Контроль за розвитком спритності

#### **5. Теми доповідей / рефератів:**

1. Спритність і координаційні здібності, їх класифікація.
2. Критерії для визначення спритності спортсменів.
3. Методи контролю за рівнем розвитку спритності.
4. Автоматизовані способи контролю та реєстрації швидкісних спроможностей.
5. Інструментальні методи контролю за руховими спроможностями.
6. Інструментальні методи контролю за функціональним станом.

#### **6. Підбиття підсумків:**

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.

**Тема наступного заняття:** Характеристика спритності, як фізичної якості. Методика і засоби розвитку координаційних здібностей.

#### **7. Список рекомендованої літератури**

##### **Основна:**

1. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник]: у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. - Київ: НУФСУ: Олімпійська література, 2017. - 488с.
2. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 383 с. 3. Методика фізичного виховання різних груп населення / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 447 с.
3. Паспорт здоров'я і фізичної підготовленості здобувача вищої освіти: навчально-методичні рекомендації / О. Г. Юшковська та ін. кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання : ОНМедУ. Одеса, 2024. 30 с.
4. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.
5. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми: Університетська книга, 2017. – 128 с
6. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.
7. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
8. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 220 с. 5. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання: навч. посіб. / Іванна Боднар. – Львів: ЛДУФК, 2017. – 200 с.

##### **Додаткова:**

1. Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 р. Керівникам вищих навчальних закладів. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення.
2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.
3. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.
4. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с. 13.

5. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: Корзун Д.Ю., 2016. – 240 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. Популярні види фітнесу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ukrhealth.net/populyarni-vidi-fitnessu/>. – Назва з екрану.
6. Види фітнесу для схуднення [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://5element.ua/ua/blog/post-vidy-fitnessa-dlya-pohudeniya-kakoe-napravlenie-fitnessa-luchshedlyabo/>.
7. Фітнес [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
8. 8 найнезвичайніших видів фітнесу в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/vokalnaya-yoga-8-samyh-neobychnyh-vidov-fitnessa-vukraine50040938.html>.

## Практичне заняття № 8

**Тема:** Характеристика спритності, як фізичної якості. Методика і засоби розвитку координаційних здібностей.

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

**Основні поняття:**

**Спритність** - складна якість, що характеризує своєчасність і точність рухової дії, а також здатність людини освоювати нові рухові дії і перебудовувати свою рухову активність відповідно до вимог умов, що раптово змінюються

**Координованість рухів** - здібність до раціонального прояву фізичних якостей і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі існуючого запасу рухових умінь і навичок.

**Рівновага** - здібність до збереження стійкої пози може проявлятися у статичних і динамічних умовах за наявності опори та без неї

**Відчуття ритму** - здібність точно відтворювати просторові, часові, силові, швидкісна-силові і просторово-часові параметри рухів значною мірою обумовлює ефективність різноманітних рухових дій

**Здібність до довільного розслаблення м'язів** - під час виконання різноманітних рухів спостерігається безперервна зміна ступеня напруження і розслаблення різних м'язів і м'язових груп, раціональне чергування складніших композицій режимів їхньої діяльності

**Обладнання:** магнітофон гімнастичні мати, фітболи, скакалки, 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
<b>Тест №1</b> Підтягування в висі (кількість разів)	ч	13	12	11	10



Підтягування в висі лежачи (кількість разів)	ж	13	12	11	10
<b>Тест №2</b> Перехід в положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	ч	40	35	30	25
	ж	35	30	25	20
<b>Тест №3</b> Стрибок в довжину з місця (см)	ч	250	230	215	200
	ж	200	185	170	160
<b>Тест №4</b> Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	22	19	16	12
<b>Тест №6</b> Біг на 100 м (с)	ч	13,6	14,3	15,0	15,5
	ж	15,0	16,0	17,0	17,5
<b>Тест №7</b> Човниковий біг 4 x 9 м (с)	ч	9,1	9,7	10,1	10,4
	ж	10,4	10,9	11,3	11,7
<b>Тест №9</b> Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	120	110	100	90
	ж	120	110	100	90
<b>Тест №10</b> Гіперекстензія в статичній (кількість секунд)	ч	100	80	60	40
	ж	100	80	60	40

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

1. Фізичні вправи діляться по зонах відносної потужності, які відрізняються фізіологічними характеристиками (граничної тривалістю, споживанням кисню, кисневим боргом, вентиляції легень і кровообігу, біохімічних зрушень). Який зоні потужності належить біг на 200 м?
2. Продовжить фразу. Аеробні та анаеробні біоенергетичні процеси помітно різняться за значеннями потужності. Максимальна швидкість гліколітичного анаеробного процесу досягається при виконанні вправ, гранична тривалість яких близько ....
3. Яка загальна кількість м'язів в тілі людини?
4. Продовжить фразу. При складанні комплексів вправ для збільшення м'язової маси рекомендується ....
5. Які процеси протікають в м'язі під час м'язового скорочення під впливом нервових імпульсів?
6. Яка з цих здібностей не відноситься до групи координаційних?
7. Продовжить фразу. Одним з основних понять біологічних основ фізичної культури є гомеостаз. Гомеостаз це .....
8. Який відсоток від загальної маси тіла людини становить маса скелетних м'язів?
9. Як називається клітини крові, транспортують кисень від альвеол легень до тканин і вуглекислий газ від тканин до легень?

### 4. Обговорення теоретичних питань:

1. Які фізичні вправи найкращі для розвитку спритності?
2. Навантаження під час тренування для розвитку фізичних якостей доцільно планувати в певному порядку. Подумайте і виберіть схему?
3. Які з перерахованих видів здібностей не є координаційними?
4. Що не характерно для повільно-скорочувальних м'язових волокон (ПМВ)?
5. Продовжить фразу. Стероїдні гормони регулюють такі фундаментальні процеси життя

багатоклітинного організму, як зростання, диференціювання, розмноження, адаптація, поведінка. До стероїдних гормонів відноситься:

6. Адаптація окремих біоенергетичних систем організму при тренуванні відбувається неодноразово. Яка з біоенергетичних систем адаптується швидше за інших під час тренування?
7. Біохімічні зміни після тренування розвиваються не одночасно. Яка з біоенергетичних систем відновлюється швидше інших після тренування?
8. Продовжить фразу. Аеробні та анаеробні біоенергетичні процеси помітно різняться за значеннями потужності. Максимальна потужність аеробного процесу досягається в вправах, гранична тривалість яких не менше .....
9. Стомлення виконує захисну функцію, оберігаючи організм від надмірного функціонального виснаження. Суб'єктивно відчувається загальна і місцева втоми. Від чого залежать причини появи втоми?
10. Продовжить фразу. Універсальним джерелом енергії в організмі є .....
11. Продовжить фразу. Аеробні та анаеробні біоенергетичні процеси помітно різняться за значеннями потужності. Максимальна швидкість алактатного анаеробного процесу досягається при виконанні вправ, гранична тривалість яких близько .....
12. М'язи, здатні виробляти силу в процесі подовження. Як називають такий режим м'язового скорочення?

### **5. Темати доповідей / рефератів:**

1. Критерії та методи для контролю технічної підготовленості.
2. Зміст контролю за ефективністю та засвоєністю техніки.
3. Контроль за тактичною підготовленістю.
4. Параметри контролю в циклічних видах спорту.
5. Параметри контролю в ациклічних видах спорту.
6. Контроль змагальної діяльності в спортивних іграх, єдиноборствах, складно координаційних видах спорту.

### **6. Підбиття підсумків:**

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.

**Тема наступного заняття:** Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості та їх вдосконалення. Основні групи вправ для розвитку гнучкості.

### **7. Список рекомендованої літератури**

#### **Основна:**

1. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник]: у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. - Київ: НУФСУ: Олімпійська література, 2017. - 488с.
2. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 383 с. 3. Методика фізичного виховання різних груп населення / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 447 с.
3. Паспорт здоров'я і фізичної підготовленості здобувача вищої освіти: навчально-методичні рекомендації / О. Г. Юшковська та ін. кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання : ОНМедУ. Одеса, 2024. 30 с.
4. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. - Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. - 72 с.
5. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. - Суми: Університетська книга, 2017. - 128 с
6. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. - Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. - 81 с.
7. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. - 208 с.

8. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 220 с. 5. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання: навч. посіб. / Іванна Боднар. – Львів: ЛДУФК, 2017. – 200 с.

**Додаткова:**

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

2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.

3. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.

4. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с. 13.

5. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.

**Електронні інформаційні ресурс**

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. Популярні види фітнесу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ukrhealth.net/populyarni-vidi-fitnessu/>. – Назва з екрану.

6. Види фітнесу для схуднення [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://5element.ua/ua/blog/post-vidy-fitnessa-dlya-pohudeniya-kakoe-napravlenie-fitnessa-luchshedlyabo/>.

7. Фітнес [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

8. 8 найназвичайніших видів фітнесу в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/vokalnaya-yoga-8-samyh-neobychnyh-vidov-fitnessa-vukraine50040938.html>.

## Практичне заняття № 9

**Тема:** Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості та їх вдосконалення. Основні групи вправ для розвитку гнучкості.

**Мета:** Формування практичних умінь та навичок розвитку гнучкості; нормалізації еластичності м'язів, зв'язок, підвищенню амплітуди рухів в суглобах; зміцнення здоров'я; підвищення рівня життєдіяльності та функціональних можливостей організму, зменшення тривожності, поліпшення вербальної та просторової пам'яті й концентрації уваги.

**Основні поняття:**

**Гнучкість** – це спроможність виконувати рухи з максимальною амплітудою. Вимірювачем гнучкості є максимальна амплітуда рухів.

**Спеціальна гнучкість** – значна або гранична рухливість в окремих суглобах і пристосована до вимог обраного виду спорту, виду професійної діяльності.

**Пасивна гнучкість** визначається найвищою амплітудою, яку можна досягти за рахунок зовнішніх сил.

**Резервна гнучкість** являє собою різницю між пасивною і активною гнучкістю.

**Активна гнучкість** реалізується при виконанні фізичних вправ, і тому практично вона важливіша, ніж пасивна, і є відбитком величини резерву для розвитку активної гнучкості.

**Обладнання:** гімнастичні мати, гімнастичні палиці, гімнастичні роли, фітболи, тенісні м'ячи

**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
<b>Тест № 1</b> Перехід в положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	40	35	30	25
<b>Тест № 2</b> Нахил тулуба вперед з положення сидячи на підлозі з прямими ногами.	ч	+13	+11	+9	+6
	ж	+20	+18	+16	+9
<b>Тест № 3</b> Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	130	120	110	100
	ж	130	120	110	100
<b>Тест № 4</b> Гіперекстензія в статички (кількість секунд)	ч	120	100	80	60
	ж	120	100	80	60

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

**Тестові завдання:**

#### 1. Гнучкість - це здатність людини виконувати рухи:

- а) з максимальною швидкістю;
- б) з максимальним зусиллям;
- в) з високою координацією;
- г) з великою амплітудою.

#### 2. Види гнучкості (вказіть 4 правильних відповіді):

- а) статистична;
- б) динамічна;
- в) швидкісна;
- г) активна;
- д) пасивна;
- е) амплітудна;
- ж) статична.

#### 3. У чому значимість гнучкості для спортсмена (вказіть 2 правильних відповіді):

- а) сприяє більш економічному виконання вправ;
- б) сприяє прискоренню відновних процесів в організмі;
- в) сприяє зменшенню травматизму;
- г) сприяє збільшенню рухових навичок;
- д) сприяє більш інтенсивному виконання вправ.

#### 4. Які вправи застосовуються для розвитку і збереження гнучкості (вказіть 3 правильні відповіді):

- а) суміжні;
- б) махові;
- в) прості;

- г) швидкісні;
- д) комплексні;
- е) пружинисті.

**5. Які з перерахованих факторів впливають на прояв ступеня гнучкості людини (вказіть 4 правильних відповіді)?**

- а) температура навколишнього середовища;
- б) статеві приналежності;
- в) ритм рухів;
- г) конституція;
- д) спортивна спеціалізація;
- е) попередня розминка.

**Правильні відповіді на тести:**

1 - г; 2 - б, г, д, ж; 3 - а, в; 4 - б, в; е; 5 - а, в, д, е.

**4. Обговорення теоретичних питань:**

1. Гнучкість та її ознаки.
2. Класифікація видів гнучкості.
3. Основні умови прояву гнучкості.
4. Тести для оцінки рухливості у суглобах.
5. Добротність тестів на гнучкість.
6. Інструментальні методи контролю розвитку гнучкості спортсменів.

**5. Теми доповідей / рефератів:**

1. Гнучкість та її ознаки.
2. Класифікація видів гнучкості.
3. Основні умови прояву гнучкості.
4. Тести для оцінки рухливості у суглобах.
5. Добротність тестів на гнучкість.
6. Інструментальні методи контролю розвитку гнучкості спортсменів.

**6. Підбиття підсумків:**

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань.

**Тема наступного заняття:** Фізіологічні та анатомічні основи гнучкості. Характеристика гнучкості, як фізичної якості. Методика і засоби розвитку гнучкості.

**7. Список рекомендованої літератури**

**Основна:**

1. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник]: у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. - Київ: НУФСУ: Олімпійська література, 2017. - 488с.
2. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 383 с. 3. Методика фізичного виховання різних груп населення / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 447 с.
3. Паспорт здоров'я і фізичної підготовленості здобувача вищої освіти: навчально-методичні рекомендації / О. Г. Юшковська та ін. кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання : ОНМедУ. Одеса, 2024. 30 с.
4. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. - Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. - 72 с.
5. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. - Суми: Університетська книга, 2017. - 128 с
6. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. - Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. - 81 с.
7. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК,

2018. – 208 с.

8. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 220 с. 5. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання: навч. посіб. / Іванна Боднар. – Львів: ЛДУФК, 2017. – 200 с.

**Додаткова:**

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

2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.

3. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.

4. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с. 13.

5. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: Корзун Д.Ю., 2016. – 240 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. Популярні види фітнесу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ukrhealth.net/populyarni-vidi-fitness/>. – Назва з екрану.

6. Види фітнесу для схуднення [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://5element.ua/ua/blog/post-vidy-fitnessa-dlya-pohudeniya-kakoe-napravlenie-fitnessa-luchshedlyabo/>.

7. Фітнес [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

8. 8 найназвичайніших видів фітнесу в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/vokalnaya-yoga-8-samyh-neobychnyh-vidov-fitnessa-vukraine50040938.html>.

## Практичне заняття № 10

**Тема:** Фізіологічні та анатомічні основи гнучкості. Характеристика гнучкості, як фізичної якості. Методика і засоби розвитку гнучкості.

**Мета:** Формування практичних умінь та навичок розвитку гнучкості; нормалізації еластичності м'язів, зв'язок, підвищенню амплітуди рухів в суглобах; зміцнення здоров'я; підвищення рівня життєдіяльності та функціональних можливостей організму, формування практичних навичок для самостійних занять на розвиток гнучкості..

**Основні поняття:**

**Відведення** – рух сегментів тіла від середньої лінії талії або від частини тіла, до якої він прикріплений. Прикладом відведення є рух рук або ніг в сторони.

**Приведення** – це рух, протилежний відведенню. Це рух сегмента тіла до середньої його лінії або до тієї частини тіла, до якої він прикріплений. Прикладом є приведення рук до тулуба.

**Обертання** – рух сегмента тіла навколо своєї осі. Прикладом такого руху є поворот голови зі сторони в сторону.

**Ціркумдукція** являє собою рух, при якому кінець сегмента описує коло.

**Супінація** – це направлення назовні обертання передпліччя. Таким чином, цей рух пов'язаний з поворотом долоні вперед (з положення стоячи руки вниз).

**Пронація** – це направлене в середину обертання передпліччя. Цей рух використовується при повороті дверної ручки або викрутки.

**Інверсія** – поворот підшви стопи всередину.

**Еверсія** – обертання підшви стопи назовні.

**Обладнання:** гімнастичні мати, гімнастичні палиці, гімнастичні роли, фітболи, тенісні м'ячі

**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
<b>Тест № 1</b> Перехід в положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	40	35	30	25
<b>Тест № 2</b> Нахил тулуба вперед з положення сидячи на підлозі з прямими ногами.	ч	+13	+11	+9	+6
	ж	+20	+18	+16	+9
<b>Тест № 3</b> Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	130	120	110	100
	ж	130	120	110	100
<b>Тест № 4</b> Гіперекстензія в статичності (кількість секунд)	ч	120	100	80	60
	ж	120	100	80	60

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

1. Продовжите фразу. Фізичне якість гнучкість - це здатність організму: ....
2. Продовжите фразу. Фізичне якість гнучкості обумовлено вродженими особливостями організму, а саме:.....
3. Продовжить фразу. Під пасивною гнучкістю розуміють:
4. Продовжите фразу. Активна гнучкість в порівнянні з пасивною гнучкістю розвивається:
5. Яка з фізичних якостей, при надмірному його розвитку негативно впливає на гнучкість?
6. Вибери кілька варіантів відповіді! Фізичним якістю людини не є:
7. Дайте визначення. Постава - це:
8. Продовжить фразу. Нормально сформований хребет має 4 фізіологічних кривизни, а саме:
9. Вибери кілька варіантів відповіді! Внаслідок неправильної постави виникає:
10. Продовжить фразу. Зв'язок інтенсивності фізичних вправ і частоти серцевих скорочень:

### 4. Обговорення теоретичних питань:

1. Загальна характеристика гнучкості
2. Від чого залежить гнучкість
3. Методика розвитку гнучкості
4. Основні групи вправ для розвитку гнучкості
5. Контроль за розвитком гнучкості
6. Тести для оцінювання гнучкості

### 5. Темі доповідей / рефератів:

1. Гнучкість та її ознаки.
2. Класифікація видів гнучкості.

3. Основні умови прояву гнучкості.
4. Тести для оцінки рухливості у суглобах.
5. Добротність тестів на гнучкість.
6. Інструментальні методи контролю розвитку гнучкості спортсменів.
- 6. Підбиття підсумків:** Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань.

**Тема наступного заняття:** Використання загально-розвиваючих вправ, як засіб розвитку основних фізичних якостей та їх вплив на організм людини. Оволодіння основами знань з методики самостійних занять фізичними вправами для загальної і професійно-прикладної підготовки.

## **7. Список рекомендованої літератури**

### **Основна:**

1. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник]: у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. - Київ: НУФСУ: Олімпійська література, 2017. - 488с.
2. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 383 с. 3. Методика фізичного виховання різних груп населення / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 447 с.
3. Паспорт здоров'я і фізичної підготовленості здобувача вищої освіти: навчально-методичні рекомендації / О. Г. Юшковська та ін. кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання : ОНМедУ. Одеса, 2024. 30 с.
4. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. - Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. - 72 с.
5. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. - Суми: Університетська книга, 2017. - 128 с
6. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. - Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. - 81 с.
7. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. - 208 с.
8. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. - Львів: ЛДУФК, 2019. - 220 с. 5. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання: навч. посіб. / Іванна Боднар. - Львів: ЛДУФК, 2017. - 200 с.

### **Додаткова:**

1. Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 р. Керівникам вищих навчальних закладів. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення.
2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.
3. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.
4. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. - Вінниця: «Планер», 2017. - 191 с. 13.
5. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. - Вінниця: Корзун Д.Ю., 2016. - 240 с.

### **Електронні інформаційні ресурс**

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. Популярні види фітнесу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ukrhealth.net/populyarni-vidi-fitnessu/>. – Назва з екрану.
6. Види фітнесу для схуднення [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://5element.ua/ua/blog/post-vidy-fitnessa-dlya-pohudeniya-kakoe-napravlenie-fitnessa-luchshedlyabo/>.
7. Фітнес [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
8. 8 найназвичайніших видів фітнесу в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/vokalnaya-yoga-8-samyh-neobychnyh-vidov-fitnessa-vukraine50040938.html>.

## Практичне заняття № 11

**Тема:** Використання загально-розвиваючих вправ, як засіб розвитку основних фізичних якостей та їх вплив на організм людини. Оволодіння основами знань з методики самостійних занять фізичними вправами для загальної і професійно-прикладної підготовки.

**Мета:** Оволодіти основними засобами і принципами використання загально-розвиваючих вправ для розвитку основних фізичних якостей, необхідних для формування розуміння основ ЗСЖ, загальне зміцнення організму, гармонійний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток окремих м'язових груп і всієї м'язової системи.

### Основні поняття:

Поняття *ЗРВ* - *загально-розвиваючі вправи* – це вправи які застосовуються для загального розвитку всіх частин тіла і виконуються без предметів

**Сила. Максимальна ізометрична (статична) сила** - показник сили, що виконується з максимальною напругою м'язів, який проявляється при утриманні граничних обтяжень або протистоянні граничним опорам протягом певного часу (утримання штанги в початковому положенні стоячи, виси).

**Повільна динамічна сила** - показник сили, що проявляється, наприклад, під час переміщення предметів великої маси, при якій швидкість практично не має значення, а зусилля, що докладаються досягають максимальних значень.

**Швидкісна динамічна сила** - показник сили, що характеризується здатністю людини до переміщення великих (субмаксимальних) обтяжень з прискоренням нижче максимального в обмежений час.

**«Вибухова» сила** - показник сили, що вказує на здатність долати опір з максимальним м'язовою напругою в найкоротший час. При «вибуховому» характері м'язових зусиль розвиваються прискорення досягають максимально можливих величин.

**Амортизаційна сила** - показник сили, що характеризується розвитком зусиль в поступається режимі роботи м'язів за короткий час, наприклад, приземлення на опорну ногу в різних видах стрибків, в подоланні перешкод, в єдиноборствах і т. д.

**Силова витривалість** - показник сили, що визначає здатність тривалий час виконувати силові вправи з певною потужністю.

**Обладнання:** гімнастичні мати, степ-платформи, гумові амортизатори, гантелі.

### 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
<b>Тест № 1</b> Перехід в положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	40	35	30	25
<b>Тест № 2</b> Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	50	45	40	35
	ж	25	21	18	15
<b>Тест № 3</b> Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	130	120	110	100
	ж	130	120	110	100
<b>Тест № 4</b> Гіперекстензія в статичній (кількість секунд)	ч	120	100	80	60
	ж	120	100	80	60

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

1. Дайте визначення поняттю «Спортивна тренування»
2. Назвіть основні принципи спортивного тренування.
3. Які зміни відбуваються в організмі людини під впливом спортивного тренування?
4. Яку функцію виконує стомлення в організмі людини під час спортивного тренування?
5. Назвіть вид гормону, що виділяється під час бігу і надає заспокійливу дію на організм?
6. Визначте які процеси характерні для червоних, повільно скорочуються волокон?
7. Визначте які процеси характерні для білих, що швидко скорочуються волокон?
8. Для розвитку силових якостей в даний час використовуються два методу тренувань. Назвіть їх?
9. Як називають м'язи, які створюють спільне зусилля, при виконанні руху?
10. Що таке спортивне стомлення?
11. Назвіть базові вправи атлетичної гімнастики на силових тренажерах.
12. Назвіть вправи з вільними вагами (гантелями, штаг, бодибар).
13. Які м'язи зміцнюються в базовій вправі жим штанги лежачи?

### 4. Обговорення теоретичних питань:

1. Поняття ЗРВ - загально-розвиваючі вправи. Елементарні положення і руху
2. Поняття сили, її види, композиція м'язів людини в розвитку сили. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ) вправи для розвитку сили.
3. Поняття гнучкості, її види, композиція м'язів людини в розвитку гнучкості. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ) вправи для розвитку гнучкості.
4. Поняття витривалості, її види, композиція м'язів людини в розвитку витривалості. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ) вправи для розвитку витривалості.
5. Поняття спритності, композиція м'язів людини в розвитку спритності. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ) вправи для розвитку спритності.
6. Поняття швидкості, композиція м'язів людини в розвитку швидкості. Загально-розвиваючі (ЗРВ) вправи для розвитку швидкості.

### 5. Теми доповідей / рефератів:

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

### 6. Підбиття підсумків: Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань.

**Тема наступного заняття:** Основні фізичні якості та їх вплив на організм людини. Навчання основним засобам та принципам спортивного тренування. Методика роботи і способи використання гімнастичного обладнання та тренажерів.

## 7. Список рекомендованої літератури

### Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник]: у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. - Київ: НУФСУ: Олімпійська література, 2017. - 488с.
2. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 383 с. 3. Методика фізичного виховання різних груп населення / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 447 с.
3. Паспорт здоров'я і фізичної підготовленості здобувача вищої освіти: навчально-методичні рекомендації / О. Г. Юшковська та ін. кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання : ОНМедУ. Одеса, 2024. 30 с.
4. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. - Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. - 72 с.
5. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. - Суми: Університетська книга, 2017. - 128 с
6. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. - Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. - 81 с.
7. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. - 208 с.
8. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. - Львів: ЛДУФК, 2019. - 220 с. 5. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання: навч. посіб. / Іванна Боднар. - Львів: ЛДУФК, 2017. - 200 с.

### Додаткова:

1. Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 р. Керівникам вищих навчальних закладів. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення.
2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.
3. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.
4. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. - Вінниця: «Планер», 2017. - 191 с. 13.
5. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. - Вінниця: Корзун Д.Ю., 2016. - 240 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. Популярні види фітнесу [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://ukrhealth.net/populyarni-vidi-fitness/>. - Назва з екрану.
6. Види фітнесу для схуднення [Електронний ресурс]. - Режим доступу:

<https://5element.ua/ua/blog/post-vidy-fitnessa-dlya-pohudeniya-kakoe-napravlenie-fitnessa-luchshedlyabo/>.

7. Фітнес [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

8. 8 найназвичайніших видів фітнесу в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/vokalnaya-yoga-8-samyh-neobychnyh-vidov-fitnessa-vukraine50040938.html>.

## Практичне заняття № 12

**Тема:** Основні фізичні якості та їх вплив на організм людини. Навчання основним засобам та принципам спортивного тренування. Методика роботи і способи використання гімнастичного обладнання та тренажерів.

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

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

**Обладнання:** гімнастичні мати

**План:**

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

**2. Контроль опорного рівня знань**

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

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

1. Які існують основні фізичні якості?
2. Назвіть формулу для визначення максимальної ЧСС?
3. Які пульсові зони ви знаєте? Який пульс у відсотках% від максимального навантаження, відповідає кожній зоні?
4. Продовжить фразу. Фізичне якість - Витривалість - це здатність організму .....
5. Продовжить фразу. Фізичне якість - Сила - це здатність організму .....
6. Продовжить фразу. Фізичне якість - Швидкість - це здатність організму:
7. Продовжить фразу. Фізичне якість - Гнучкість - це здатність організму:
8. Продовжить фразу. Фізичне якість - Спритність - це здатність людини .....

9. Продовжить фразу. Лікувальна дія фізичних вправ проявляється у вигляді .....
10. Навантаження під час тренування для розвитку фізичних якостей доцільно планувати в певному порядку. Подумайте і виберіть схему?

#### **4. Обговорення теоретичних питань:**

1. «Спортивне тренування» дайте визначення поняттю
2. Спортивне стомлення і відновлення.
3. Базові вправи атлетичної гімнастики на силових тренажерах.
4. Вправи з вільними вагами (гантелями, штаг, бодибарами) приклади.
5. Які м'язи зміцнюються в базовій вправі жим штанги лежачи
6. Вправи атлетичної гімнастики для розвитку швидкісна-силової якості.
7. Вправи для м'язів спини

#### **5. Темі доповідей / рефератів:**

1. «Спортивне тренування», основні цілі, зміст і завдання.
2. Структура і функції м'язів.
3. Лімітуючі чинники спортивної працездатності
4. Послідовність біохімічних змін при тренуванні
5. Закономірності біохімічної адаптації в процесі спортивного тренування.
6. Адаптаційні біохімічні зміни, що лежать в основі підвищення працездатності в результаті систематичного тренування.
7. Біохімічне обґрунтування принципів спортивного тренування
8. Методика роботи і способи використання гімнастичного обладнання та тренажері

#### **6. Підбиття підсумків:**

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань.

**Тема наступного заняття:** Навчання основним засобам техніки і тактики гри у баскетбол. Ознайомлення зі спеціально-підготовчими вправами баскетболістів. Загальні поняття про фізичне навантаження.

#### **7. Список рекомендованої літератури**

##### **Основна:**

1. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник]: у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. - Київ: НУФСУ: Олімпійська література, 2017. - 488с.
2. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 383 с. 3. Методика фізичного виховання різних груп населення / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 447 с.
3. Паспорт здоров'я і фізичної підготовленості здобувача вищої освіти: навчально-методичні рекомендації / О. Г. Юшковська та ін. кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання : ОНМедУ. Одеса, 2024. 30 с.
4. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. - Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. - 72 с.
5. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. - Суми: Університетська книга, 2017. - 128 с
6. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. - Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. - 81 с.
7. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. - 208 с.
8. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. - Львів: ЛДУФК, 2019. - 220 с. 5. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання: навч. посіб. / Іванна Боднар. - Львів: ЛДУФК, 2017. - 200 с.

**Додаткова:**

1. Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 р. Керівникам вищих навчальних закладів. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення.
2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.
3. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.
4. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с. 13.
5. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: Корзун Д.Ю., 2016. – 240 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. Популярні види фітнесу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ukrhealth.net/populyarni-vidi-fitnessu/>. – Назва з екрану.
6. Види фітнесу для схуднення [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://5element.ua/ua/blog/post-vidy-fitnessa-dlya-pohudeniya-kakoe-napravlenie-fitnessa-luchshedlyabo/>.
7. Фітнес [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
8. 8 найназвичайніших видів фітнесу в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/vokalnaya-yoga-8-samyh-neobychnyh-vidov-fitnessa-vukraine50040938.html>.

**Практичне заняття № 13**

**Тема:** Навчання основним засобам техніки і тактики гри у баскетбол. Ознайомлення зі спеціально-підготовчими вправами баскетболістів. Загальні поняття про фізичне навантаження.

**Мета:** Опанування технікою і прийомами гри у баскетбол; досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, підвищенні функціональних можливостей організму, що визначають рівень розвитку їх фізичних якостей і поступово підводять до інтенсивних навантажень, які забезпечують зростання спеціальної працездатності і досягнення оптимальних спортивних результатів.

**Основні поняття:**

1. **Баскетбол** - (англ. basket «кошик» + ball «м'яч») - спортивна командна гра з м'ячем, у якій м'яч закидають руками в кільце суперника. У баскетбол грають дві команди, кожна з яких складається з п'яти польових гравців (заміни не обмежені). Мета кожної команди - закинути м'яч у кільце із сіткою (кошик) суперника і перешкодити іншій команді заволодіти м'ячем і закинути його у свій кошик. Кошик знаходиться на висоті 3,05 м від паркету.

**Ловля м'яча** – прийом, за допомогою якого гравець може впевнено оволодіти м'ячем і зробити з ним подальші атакуючі дії.

**Передача м'яча** – прийом, за допомогою якого гравець направляє м'яч партнеру для продовження атаки.

**Кидок м'яча в корзину** – технічний прийом, який є завершальною стадією атаки, що визначає



результат гри.

**Ведення м'яча** – єдиний прийом, який дає можливість гравцеві просуватися з м'ячем по майданчику з великим діапазоном швидкостей і в будь-якому напрямку.

**Фізична підготовка** – процес, спрямований на розвиток фізичних здібностей та можливостей органів і систем організму спортсмена, високий рівень розвитку яких забезпечує сприятливі умови для успішного оволодіння навичками гри

**Обладнання:** м'ячі баскетбольні, 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
<b>Тест № 1</b> Перехід в положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	40	35	30	25
<b>Тест № 2</b> Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	50	45	40	35
	ж	25	21	18	15
<b>Тест № 3</b> Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	130	120	110	100
	ж	130	120	110	100
<b>Тест № 4</b> Гіперекстензія в статички (кількість секунд)	ч	120	100	80	60
	ж	120	100	80	60

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

**1. В якому році був «винайдений» баскетбол?**

а) 1986 рік б) 1905 рік в) 1891 рік г) 1936 рік

**2. Хто був засновником гри у баскетбол?**

а) Джеймс Нейсміт б) Луї Чемберлен в) Деметрі Викелас г) Джеймс Конноллі

**3. Коли був включений баскетбол в програму Олімпійських ігор?**

а) 1936 рік, у Берліні б) 1952 рік, у Гельсінкі в) 1908 рік, у Лондон

**4. На яких Олімпійських іграх вперше був включений жіночий баскетбол в програму змагань?**

а) Лондон, 1948 б) Рим, 1960 в) Монреаль, 1976

**5. Техніка володіння м'ячем включає в себе наступні прийоми:**

а) ловлю, зупинки, повороти, ведення м'яча б) передачі м'яча, кидки в корзину, ловлю, зупинки, повороти в) ловлю, передачі, ведення м'яча, кидки в корзину

**6. Техніку пересувань в баскетболі складають:**

а) ходьба, біг, стрибки, зупинки, повороти б) біг, стрибки, передачі м'яча, кидок м'яча в) біг, ведення, зупинки, передачі м'яча, повороти

**7. Скільки людей грають на майданчику одночасно?**

а) 4 б) 5 в) 6 г) 10

**8. Розміри баскетбольного майданчика?**

а) 28м. х 15м. б) 14м. х 26м. в) 12м. х 24м.

**9. На якій висоті знаходиться баскетбольне кільце (кошик)?**

а) 305 см. б) 260 см. в) 310 см. г) 300 см.

**10. Скільки часу може володіти команда м'ячем, до того як зробити кидок по кільцю?**

а) 30 сек. б) 24 сек. в) 20 сек.

**11. Скільки кроків можна робити після ведення м'яча з м'ячем в руках ?**

а) 3 кроки б) 2 кроки в) 1 крок

**12. Скільки часу команда може володіти м'ячем на своїй стороні майданчика?**

а) 10 сек. б) 8 сек. в) 24 сек.

**13. Тривалість гри в баскетбол?**

а) 2 тайми по 20 хвилин б) 4 тайми по 10 хвилин в) 4 тайми по 12 хвилин

**Правильні відповіді на тести: 1-в; 2-а; 3-а; 4-в; 5-в; 6-а; 7-г; 8-а; 9-а; 10-б; 11-б; 12-б; 13-в.**

#### **4. Обговорення теоретичних питань:**

1. Техніки гри в баскетбол
2. Методика навчання техніки нападу в баскетболі
3. Передачі м'яча
4. Кидки м'яча
5. Ведення м'яча
6. Фінти
7. Методика навчання техніці захисту у баскетболі
8. Фізична підготовка баскетболіста
9. Індивідуальні дії в нападі
10. Групові взаємодії
11. Командні дії
12. Правила з баскетболу

#### **5. Теми доповідей / рефератів:**

1. Заходи попередження травматизму на заняттях з баскетболу.
2. Форми та методи контролю та самоконтролю на заняттях з баскетболу.
3. Особливості проведення занять з баскетболу.
4. Вимоги до місць занять, обладнання та інвентарю при проведенні занять з баскетболу..
5. Вимоги до інтенсивності та величини навантажень на занятті з баскетболу.

#### **6. Підведення підсумків:**

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань.

**Тема наступного заняття:** Навчання основним засобам техніки і тактики гри в волейбол. Ознайомлення зі спеціально-підготовчими вправами волейболістів.

#### **7. Список рекомендованої літератури**

##### **Основна:**

1. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник]: у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. - Київ: НУФСУ: Олімпійська література, 2017. - 488с.
2. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 383 с. 3. Методика фізичного виховання різних груп населення / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 447 с.
3. Паспорт здоров'я і фізичної підготовленості здобувача вищої освіти: навчально-методичні рекомендації / О. Г. Юшковська та ін. кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання : ОНМедУ. Одеса, 2024. 30 с.
4. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.
5. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми: Університетська книга, 2017. – 128 с
6. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. –



81 с.

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

8. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 220 с. 5. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання: навч. посіб. / Іванна Боднар. – Львів: ЛДУФК, 2017. – 200 с.

**Додаткова:**

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

2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.

3. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.

4. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с. 13.

5. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: Корзун Д.Ю., 2016. – 240 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. Популярні види фітнесу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ukrhealth.net/populyarni-vidi-fitness/>. – Назва з екрану.

6. Види фітнесу для схуднення [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://5element.ua/ua/blog/post-vidy-fitnesa-dlya-pohudeniya-kakoe-napravlenie-fitnesa-luchshedlyabo/>.

7. Фітнес [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

8. 8 найнезвичайніших видів фітнесу в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/vokalnaya-yoga-8-samyh-neobychnyh-vidov-fitnesa-vukraine50040938.html>.

## Практичне заняття № 14

**Тема:** Навчання основним засобам техніки і тактики гри в волейбол. Ознайомлення зі спеціально-підготовчими вправами волейболістів.

**Мета:** Опанування технікою і прийомами гри у волейбол; досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, підвищенні функціональних можливостей організму, що визначають рівень розвитку їх фізичних якостей і поступово підводять до інтенсивних навантажень, які забезпечують зростання спеціальної працездатності і досягнення оптимальних спортивних результатів.

**Основні поняття:**

**Технічний прийом** - це система раціональних рухів, подібних за структурою й спрямованих на рішення однотипних завдань..

**Стійка** – одну ногу (частіше різнойменну найсильнішій руці) ставлять поперед іншої.

**Подача** - це дія ( технічний прийом ) введення м'яча в гру правим гравцем задньої лінії, що знаходиться в зоні подачі.

**Прийом м'яча** - технічний прийом захисту, що дозволяє залишити м'яч у русі після атакуючих дій суперника.

**Блок** – це технічний прийом захисту, за допомогою якого перепиняють, шлях м'ячу, що летить після нападаючого удару або подачі супротивника.

**Обладнання:** м'ячі волейбольні, 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
<b>Тест № 1</b> Перехід в положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	40	35	30	25
<b>Тест № 2</b> Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	50	45	40	35
	ж	25	21	18	15
<b>Тест № 3</b> Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	130	120	110	100
	ж	130	120	110	100
<b>Тест № 4</b> Гіперекстензія в статика (кількість секунд)	ч	120	100	80	60
	ж	120	100	80	60

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

**1. Під час гри команда отримує очко:**

- а) м'яч потрапив у сітку
- б) м'яч вилетів в аут
- в) при успішному приземленні м'яча на майданчик суперника

**2. Під час гри команда отримує очко:**

- а) команда суперника здійснює помилку
- б) м'яч потрапив у сітку
- в) м'яч вилетів в аут

**3. Партія вважається виграною, якщо:**

- а) команда перша набирає 15 очок з перевагою мінімум 2 очки
- б) команда перша набирає 30 очок
- в) команда перша набирає 25 очок з перевагою мінімум 2 очки

**4. Скільки разів можна торкнутися м'яча на майданчику:**

- а) 2
- б) 3
- в) 1

**5. Який подачі немає в волейболі:**

- а) кручена подача
- б) верхня пряма
- в) подача в стрибку

**6. Чи може гравець в 3 зоні прийняти м'яч після подачі:**

- а) так, може
- б) будь-який гравець може прийняти м'яч
- в) м'яч можуть прийняти тільки гравці в 5,6 і 1 зоні

**7. Перехід гравців здійснюється:**

- а) куди покаже тренер
- б) проти годинникової стрілки
- в) за годинниковою стрілкою

**8. Як називається дія гравця дозволяє залишити м'яч в грі після подачі:**

- а) прийом м'яча
- б) всі відповіді вірні
- в) відбивання м'яча

**9. Мета гри в три торкання:**

- а) запитати суперника
- б) підготовка до нападаючого удару
- в) для розігрування м'яча

**10. Групові та командні тактичні дії спочатку вивчаються:**

- а) практично
- б) індивідуально
- в) теоретично

**Правильні відповіді на тести:**

1-в, 2-а, 3-в, 4-б, 5-а, 6-а, 7-в, 8-а, 9-б, 10-в.

**4. Обговорення теоретичних питань:**

1. Історія виникнення волейболу
2. Класифікація й основні поняття техніки гри
3. Спортивна тренування. Що це?
4. Виховання моральних і вольових якостей особистості волейболіста
5. Психологічна підготовка в процесі тренування волейболіста
6. Увага, як фактор, що впливає на діяльність волейболіста
7. Засоби і методи розвитку витривалості у волейболістів

**5. Теми доповідей / рефератів:**

1. Заходи попередження травматизму на заняттях зі спортивних ігор;
2. Форми та методи контролю та самоконтролю на заняттях з волейболу;
3. Особливості проведення занять з волейболу.
4. Вимоги до місць занять, обладнання та інвентарю при проведенні занять з волейболу.
5. Вимоги до інтенсивності та величини навантажень на занятті з волейболу.

**6. Підбиття підсумків:**

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно з критеріями оцінювання знань.

**Тема наступного заняття:** Навчання основним засобам техніки і тактики гри в футбол. Ознайомлення зі спеціально-підготовчими вправами футболістів

**7. Список рекомендованої літератури**

**Основна:**

1. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник]: у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. - Київ: НУФСУ: Олімпійська література, 2017. - 488с.
2. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 383 с. 3. Методика фізичного виховання різних груп населення / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 447 с.
3. Паспорт здоров'я і фізичної підготовленості здобувача вищої освіти: навчально-методичні рекомендації / О. Г. Юшковська та ін. кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання : ОНМедУ. Одеса, 2024. 30 с.
4. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б.

Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.

5. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми: Університетська книга, 2017. – 128 с

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

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

8. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 220 с. 5. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання: навч. посіб. / Іванна Боднар. – Львів: ЛДУФК, 2017. – 200 с.

#### *Додаткова:*

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

2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.

3. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.

4. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с. 13.

5. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: Корзун Д.Ю., 2016. – 240 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. Популярні види фітнесу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ukrhealth.net/populyarni-vidi-fitnessu/>. – Назва з екрану.

6. Види фітнесу для схуднення [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://5element.ua/ua/blog/post-vidy-fitnessa-dlya-pohudeniya-kakoe-napravlenie-fitnessa-luchshedlyabo/>.

7. Фітнес [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

8. 8 найназвичайніших видів фітнесу в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/vokalnaya-yoga-8-samyh-neobychnyh-vidov-fitnessa-vukraine50040938.html>.

## **Практичне заняття № 15**

**Тема:** Навчання основним засобам техніки і тактики гри в футбол. Ознайомлення зі спеціально-підготовчими вправами футболістів.

**Мета:** Опанування технікою і прийомами гри у футбол; досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, підвищенні функціональних можливостей організму, що визначають рівень розвитку їх фізичних якостей і поступово підводять до інтенсивних навантажень, які забезпечують зростання спеціальної

працездатності і досягнення оптимальних спортивних результатів.

**Основні поняття:**

**Автогол** - м'яч, забитий футболістом у свої ворота.

**Атака** - просування до воріт супротивника.

**Аут (від англ. out, вихід)** - вихід м'яча за бокову лінію.

**Гол (від англ. goal, ціль)** - взяття воріт супротивника, для якого виграш якою-небудь командою першості та кубка країни у одному сезоні два голи, забитих гравцем упродовж матчу резервна команда.

**Матч** - змагання двох футбольних команд упродовж відведеного футбольними правилами та суддею часу. Матч складається з двох таймів. Набігання - технічний прийом, при якому гравець, який не володіє м'ячем, рухається у зону отримання навісу.

**Оборона (Захист)** - ліквідація або недопущення небезпеки своїх воріт командними силами.

**Пас** - передача м'яча від одного гравця команди іншому гравцю своєї команди.

**Пенальті (від англ. penalty)** - 11-метровий штрафний удар.

**Тайм** - одна з двох частин футбольного матчу. Тайм триває 45 хвилин плюс компенсований час, який додає суддя.

**Фінт** - обманний рух, обманний прийом, виконаний футболістом.

**Фол (від англ. foul)** - порушення правил.

**Штрафний майданчик** - ділянка перед воротами, у межах якої воротарю дозволено грати руками. Будь-яке порушення правил гравцями у штрафному майданчику своїх воріт карається призначенням пенальті.

**Обладнання:** футбольні м'ячі.

**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 Передача м'яча, в коридорі шириною 1 м.	ч	20	15	10	5
	ж	20	15	10	5
Тест № 3 Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	130	120	110	100
	ж	130	120	110	100
Тест № 4 Гіперекстензія в статиках (кількість секунд)	ч	120	100	80	60
	ж	120	100	80	60

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

1. Яка країна вважається батьківщиною футболу?

- а) Іспанія
- б) Голландія
- в) Англія

2. Коли кийівське «Динамо» стали чемпіонами Європи?

- а) 1960 рік
- б) 1986 рік
- в) 1975 рік

3. Чи обов'язково футбольний майданчик повинне мати трав'яний покрив?

- а) так;
- б) бажано;

в) ні, але майданчик повинен бути рівним, без будь яких ям;

**4. Якщо гравець ненавмисно перетинає одну з обмежувальних ліній поля, чи вважається, що він залишив поле без дозволу арбітра?**

а) так ; б) ні

**5. Чи дозволяється воротарю вкидати м'яча через бокову лінію?**

а) так ; б) ні

**6. Чи може гравець без дозволу арбітра залишити межі футбольного майданчика?**

а) так ; б) ні

**7. Чи може капітан команди видалити з поля свого партнера за серйозний недисциплінований вчинок?**

а) так ; б) ні

**8. Чи зараховується гол, якщо м'яч був забитий у ворота команди суперника безпосередньо з початкового удару?**

а) так ; б) ні

**9. Якщо м'яч після вільного удару торкається іншого гравця і влітає у ворота, чи слід зараховувати гол?**

а) так б) ні

**10. Якщо гравець, що пробиває пенальті, відкидає п'ятою м'яч своєму партнеру, що забиває його у ворота, чи зараховується гол?**

а) так ; б) ні

**11. Чи зараховується м'яч, безпосередньо забитий з кутового удару?**

а) так б) ні

**12. Що таке тактика гри?**

а) взаємодія всіх гравців у досягненні командних цілей

б) виконання частини завдань кількома гравцями - партнерами в) продумане застосування технічно виконаних ігрових прийомів

**Правильні відповіді на тести: 1-в, 2-в, 3-в, 4-б, 5-а, 6-б, 7-б, 8-а, 9-а, 10-б, 11-а, 12-в**

**4. Обговорення теоретичних питань:**

1. Де, коли і ким була створена ФІФА (Міжнародна федерація футбольних асоціацій)?

2. За що призначається та як виконується аут, кутовий удар та удар від воріт?

3. За які порушення правил надається штрафний та вільний удари?

4. Коли гравець не знаходиться в положенні "поза грою"?

5. За що призначається та як виконується 11-метровий удар?

6. Чим характеризується технічна майстерність?

7. Які основні задачі та засоби технічної підготовки?

8. Яку групу прийомів включає техніка володіння м'ячем польового гравця?

9. Які є різновиди ударів по м'ячу ногою?

10. Які є різновиди ударів по м'ячу головою?

11. Які в техніці футболу виділяються основні прийоми обманних рухів?

12. Які існують різновиди відбору м'яча?

13. Як виконується вкидання м'яча

**5. Теми доповідей / рефератів:**

1. Заходи попередження травматизму на заняттях зі спортивних ігор;

2. Форми та методи контролю та самоконтролю на заняттях зі спортивних ігор;

3. Особливості проведення занять з футболу.

4. Вимоги до місць занять, обладнання та інвентарю при проведенні занять зі спортивних ігор.

5. Вимоги до інтенсивності та величини навантажень на занятті з футболу.

**6. Підбиття підсумків:**

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

**7. Список рекомендованої літератури**

**Основна:**

1. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник]: у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. - Київ: НУФСУ: Олімпійська література, 2017. - 488с.
2. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 383 с. 3. Методика фізичного виховання різних груп населення / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 447 с.
3. Паспорт здоров'я і фізичної підготовленості здобувача вищої освіти: навчально-методичні рекомендації / О. Г. Юшковська та ін. кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання : ОНМедУ. Одеса, 2024. 30 с.
4. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. - Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. - 72 с.
5. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. - Суми: Університетська книга, 2017. - 128 с
6. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. - Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. - 81 с.
7. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. - 208 с.
8. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. - Львів: ЛДУФК, 2019. - 220 с. 5. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання: навч. посіб. / Іванна Боднар. - Львів: ЛДУФК, 2017. - 200 с.

**Додаткова:**

1. Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 р. Керівникам вищих навчальних закладів. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення.
2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.
3. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.
4. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. - Вінниця: «Планер», 2017. - 191 с. 13.
5. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. - Вінниця: Корзун Д.Ю., 2016. - 240 с.

**Електронні інформаційні ресурс**

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. Популярні види фітнесу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ukrhealth.net/populyarni-vidi-fitness/>. – Назва з екрану.
6. Види фітнесу для схуднення [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://5element.ua/ua/blog/post-vidy-fitnessa-dlya-pohudeniya-kakoe-napravlenie-fitnessa-luchshedlyabo/>.
7. Фітнес [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>