Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

08-01-65М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни
«Теорія та методика сучасного фітнесу»
для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня
за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія»
спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»
денної та заочної форм навчання

Рекомендовано
науко-методичною радою
з якості ННІ охорони здоров'я
Протокол № 13 від 30.08.2022 р.

Рівне – 2022

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Теорія та методика сучасного фітнесу» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія», спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» денної та заочної форм навчання [Електронне видання] / Старіков В. С., Рабченюк С. В. – Рівне : НУВГП, 2022. – 37 с.

Укладачі: Старіков В. С., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання; Рабченюк С. В., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск: Нестерчук Н. Є., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Керівник групи забезпечення спеціальності: Нестерчук Н. Є., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

© В. С. Старіков,
С. В. Рабченюк, 2022
© НУВГП, 2022

ЗМІСТ

ВСТУП 4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ 5
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ 6
Лабораторна робота № 1. Фітнес з елементами бойових видів спорту 6
Лабораторна робота № 2. Силова гімнастика 8
Лабораторна робота № 3. Циклічний фітнес 11
Лабораторна робота № 4. Основні напрямки дитячого фітнесу 12
Лабораторна робота № 5. Інтервальне тренування 14
Лабораторна робота № 6. Основи організації та методика проведення колового тренування 15
Лабораторна робота № 7. Фітбол-тренування 17
Лабораторна робота № 8. Особливості використання фітнес програм для поліпшення гнучкості. Фітнес-йога, стретчинг, калланетика 18
Лабораторна робота № 9. Характеристика програм напрямку Mind Body. 21
Лабораторна робота № 10. Характеристика й побудова занять із функціонального тренінгу 24
Лабораторна робота № 11. Класифікація видів аеробіки. Степ-аеробіка. Танцювальна аеробіка 28
Лабораторна робота № 12. Основні вимоги до структури та побудови фітнес заняття 29
Лабораторна робота № 13. Загальна характеристика системи CrossFit. Структура і зміст побудови тренувань за методикою CrossFit 30
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ 34
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ 36

ВСТУП

Програму навчальної дисципліни «Теорія та методика сучасного фітнесу» складено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія».

Розроблені методичні вказівки до проведення лабораторних занять з навчальної дисципліни «Теорія та методика сучасного фітнесу» мають допомогти студентам ознайомитися з тенденціями розвитку сучасних технологій оздоровлення населення засобами фітнесу та сформувати професійно-педагогічні знання, уміння та навички, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку, обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.

Під час вивчення дисципліни студенти отримують ґрунтовні знання щодо практичних навичок з методики викладання сучасного фітнесу, обирати відповідні фітнес-програми для різних верств населення, організувати процес оздоровчого тренування враховуючи анатомофізіологічні, вікові, індивідуальні особливості та стан здоров'я осіб.

У результаті виконання даних лабораторних робіт студенти повинні засвоїти основні поняття, які стосуються комплексу вправ з напрямків оздоровчих технологій, впроваджувати передові фізкультурно-оздоровчі технології у власну практичну діяльність та правильно будувати заняття з фітнесу відповідно до вікових, статевих та фізичних можливостей тих, хто займається.

РОЗДІЛ 1
ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	**Тема 1.** Фітнес з елементами бойових видів спорту.	2
2	**Тема 2.** Силова гімнастика.	2
3	**Тема 3.** Циклічний фітнес.	2
4	**Тема 4.** Основні напрямки дитячого фітнесу.	2
5	**Тема 5.** Інтервальне тренування.	2
6	**Тема 6.** Основи організації та методика проведення колового тренування.	2
7	**Тема 7.** Фітбол-тренування.	2
8	**Тема 8.** Особливості використання фітнес програм для поліпшення гнучкості. Фітнес-йога, стретчинг, калланетика.	2
9	**Тема 9.** Характеристика програм напрямку Mind Body	2
10	**Тема 10.** Характеристика й побудова занять із функціонального тренінгу.	2
11	**Тема 11.** Класифікація видів аеробіки. Степ-аеробіка. Танцювальна аеробіка.	2
12	**Тема 12.** Основні вимоги до структури та побудови фітнес заняття.	2
13	**Тема 13.** Загальна характеристика системи CrossFit. Структура і зміст побудови тренувань за методикою CrossFit.	2
Разом		26

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Лабораторна робота № 1.
Фітнес з елементами бойових видів спорту.

Мета: ознайомити студентів з основними принципами фітнесу з елементами бойових видів спорту.

Завдання:

1. Дослідити основні принципи тай-бо та кі-бо.
2. Розглянути загальні принципи впровадження тай-бо та кі-бо.

Короткий огляд теми

Тай-бо і кі-бо – комплексні фітнес-програми, в основу яких покладені елементи ушу, таеквондо, кікбоксингу та інших видів східних одноборств, а також техніки медитації. «Тай» – означає «нога», «Бо» – загальноприйняте для одноборств скорочення слова бокс. У тай-бо активно задіяні ноги. Автором цієї інтенсивної фітнес-програми є семиразовий чемпіон світу з карате, володар чорного поясу сьомого ступеня з таеквондо, чемпіон США з боксу Біллі Бленкс.

Фітнес-програма в стилі бойового мистецтва не ставить перед собою за мету виховання бійців. На заняттях «бойовим» фітнесом у роботу включаються майже всі великі групи м’язів на відміну від степ-аеробіки або сайклу. Спочатку комплекс вправ тай-бо створювався для зниження маси тіла. Тренування тай-бо підвищують тонус, сприяють розвитку кардіореспіраторної витривалості, покращують самопочуття людини, розвивають силу, координацію, швидкість реакції, знімають зайву агресивність, психічну напруженість, дозволяють навчитись рукопашному бою і набути навичок самозахисту.

У технічний арсенал занять цього напряму входять удари руками і ногами, стрибки, падіння, кидки, а також звичайні загально розвивальні вправи. Враховуючи, що заняття з використанням бойових мистецтв призначені для людей, які займаються оздоровчою руховою активністю, всі технічно і фізично складні вправи повинні бути виключені, щоб запобігти травмуванню.

У процесі занять тай-бо освоюються прийоми самооборони, відпрацьовуються удари ногами і руками. Оскільки заняття проводяться під енергійну музику, значно поліпшується емоційний стан, поліпшується загальне самопочуття учасників фітнес-програми. Як і будь-яке інше тренування, заняття тай-бо потрібно починати з розминки. Це розігріває, готує м’язи до навантаження. Свої сили необхідно розраховувати так, щоб їх вистачило на все тренування, оскільки темп і навантаження під час заняттях тай-бо, зростають до кінця вправ. Перші результати занять тай-бо можна відмітити вже після двох тижнів регулярних тренувань.

Щоб оволодіти деякими бойовими навичками, вивчити бойові рухи, часу буде потрібно більше. Основна позиція тай-бо нагадує боксерську стійку – руки зігнуті в ліктях, ліва частина тулуба нахилена вперед. Серія ударів починається з удару лівою рукою. Для збільшення навантаження інколи використовують невеликі гантелі. Рухи на тренуваннях необхідно виконувати точно і правильно, уміти зберігати рівновагу, концентрувати зусилля під час удару. Тай-бо не передбачає контактний бій і тому не є травмонебезпечним. Важливий аспект під час занять тай-бо – правильне дихання. Навчившись правильно дихати, учасник фітнес-програми зможе розслаблятися і зберігати сили до кінця тренування. Для занять тай-бо вистачає двох разів на тиждень, що не змінить звичний ритм життя. Дуже схожа на тай-бо

програма – Кі-бо. Вона включає окрім елементів боксу, таеквандо ще й прийоми карате.

Питання для модульного контролю:

1. Оздоровчий вплив фітнес-занять з елементами бойових видів спорту на організм людини?
2. Основна характеристика фітнесу з елементами бойових видів спорту?
3. Які основні правила занять з тай-бо та кі-бо?

Лабораторна робота № 2.
Силова гімнастика.

Мета: ознайомити студентів з основними видами силової гімнастики.

Завдання:

1. Дослідити вплив силової гімнастики на організм людини.
2. Розглянути основні види силової гімнастики.

Короткий огляд теми

Силова гімнастика містить у собі вправи, що дають навантаження на різні групи м’язів. Ефект досягається завдяки опору різних м’язів. Загалом, так можна назвати практично будь-який вид важкої атлетики. Для занять не потрібно яких-небудь пристосувань, а значить, тренуватися можна вдома.

Щоб досягти бажаного ефекту від тренувань, важливо займатися регулярно. Велике значення в успішному результаті має правильного положення тіла і дихання. Важливо, що м’язи, що не беруть участь у виконанні тієї чи іншої вправи, були розслабленими. Для поліпшення ефекту і зниження ризику отримання травм рекомендується на початку і в кінці тренування проводити розтяжку. Силова гімнастика підходить для жінок з різним рівнем фізичної підготовки. Її можна використовувати для

окремих тренувань, а також включати в будь-який вид спорту. До переваг можна віднести відсутність сильного навантаження на хребет і суглоби, а значить, ризик отримання травми знижений до нуля. При регулярних тренуваннях можна позбавитися від зайвої ваги, поліпшити гнучкість і координацію рухів.

Основні види силової гімнастики:

Super strong – фітнес-заняття з використанням важкої палиці, схожої на гриф штанги, а також використання амортизаторів, гантелей, гумової стрічки тощо. Існують силові заняття спрямовані на тренування ніг та сідниць, тренування м’язів верхньої частини тіла (Upper Body) та м’язів черевної порожнини (Abs workout).

ABL (abdominal, buttucks, legs). Урок, спрямований на зміцнення м'язів ніг і черевного пресу, тривалістю 60 хвилин. Урок включає розминку, основну і завершальну частини.

ABT. Урок, спрямований на зміцнення м'язів нижнього відділу спини і черевного пресу, тривалістю 30 хвилин. Урок складається з розминки, основної і завершальної частини.

Upper Body. Урок, спрямований на зміцнення м'язів рук, спини і грудних м'язів, тривалістю 45-60 хвилин. Урок включає розминку, основну і завершальну частини.

Памп – оздоровчий фітнес з яскраво вираженою атлетичною спрямованістю з використанням міні-штанги (вагою від 2 до 20 кг) у вигляді гімнастичної палиці, а також звичайних штанг для важкої атлетики. З’явився в Новій Зеландії та Австралії. Ці заняття рекомендовані для підготовлених учасників фітнес-програм, які не мають відхилень у стані здоров’я. Танцювальні елементи в памп-фітнесі відсутні на відміну від інших класів силової аеробіки, але в ній присутні нахили, присідання, віджимання. Оскільки заняття спрямоване на розвиток

сили, то великого значення набуває правильна методика застосування вправ стретчингу в заключній частині фітнес заняття.

Комплекс силової гімнастики:

1. Вправа для грудей. Встаньте на коліна і опустіть сідниці на п’яти. Руки заведіть за спину, а кисті скріпіть в замок. Спину тримаєте прямій, а плечі зволікайте вниз. Піднімайте руки на максимальну висоту і опускайте вниз. Зробіть близько 20 разів.
2. Вправа для сідниць. Встаньте на карачки. Відірвіть від підлоги ліву ногу і тягніть коліно назустріч протилежного ліктя. Зробіть приблизно 20 разів і повторіть з іншою ногою.
3. Вправа для ніг. Ляжте на спину, руки покладіть під сідниці, а ноги підніміть вгору до утворення прямого кута. Розведіть ноги в сторони, а потім схрещуйте. Подібне вправу силової гімнастики ще називається «ножиці». Важливо стежити за тим, щоб поперек була щільно притиснута до підлоги. Зробіть близько 20 разів.
4. Вправа для живота і рук. Встаньте на карачки і перенесіть навантаження вперед так, щоб тіло до колін утворювало пряму лінію. Живіт втягніть і слідкуйте за спиною. Залишіться в такому положенні на хвилину, це так звана «планка». Тепер опускайтеся до тих пір, поки лоб не дістане підлоги. Зробіть близько 10 разів.

Для збільшення навантаження можна використовувати різноманітні обважнювачі, які кріпляться на ногах або руках. Завдяки цьому збільшується користь, так як прискорюється обмін речовин, і спалюються калорії.

Питання для модульного контролю:

1. Назвати основні види силової гімнастики.
2. Дайте характеристику фітнес-програмам Памп?
3. Перерахувати та дати характеристику комплексу солової гімнастики.

Лабораторна робота № 3.
Циклічний фітнес.

Мета: показати студентам вплив циклічного фітнесу на організм людини.

Завдання:

1. Розглянути та охарактеризувати циклічний фітнес.
2. Ознайомити студентів з різними видами циклічного фітнесу .

Короткий огляд теми

Циклічний фітнес – це група аеробних програм, де здебільшого використовуються не гімнастичні або танцювальні вправи, а циклічні види фізичної активності, які виконуються під музику з різними гімнастичними вправами (переважно рухами рук, тулуба). Вони прекрасно тренують серце та судини. Наразі розроблено програми, в яких використовуються велотренажери (cycling), веслувальні тренажери (rowing) та бігові доріжки (treadmills). Останні, попри високу вартість, є в усіх великих фітнес клубах України. Вони дозволяють добре дозувати навантаження на серцево – судинну систему. Саме циклічною аеробікою почали займатися чоловіки. Spinning (спінінг, спінбайк – аеробіка), cycling (сайклінг). Динамічне тренування на спеціальних велосипедах. Заснував його американський велосипедист Джоні Голдберг, розробивши конструкцію легких велосипедів – тренажерів, колеса яких крутяться на одному місці.

Спінбайк – це комплекс модифікованих вправ, які виконуються груповим методом під музичний супровід, що відповідає характеру роботи. Спінбайк – аеробіка поєднує традиційні форми підготовки на 28 велотренажерах із гімнастичними вправами, що

забезпечує широкий діапазон навантажень різної спрямованості та величини. У результаті виконання базових комплексів спінбайк – аеробіки зростають показники аеробного і анаеробного енергозабезпечення організму, статичної та динамічної сили, швидкісно – силових якостей. Основні вправи спінбайк – аеробіки: їзда рівниною, їзда вгору (сидячи в сідлі), їзда вгору стоячи над сідлом, їзда зі зміною положення тіла, прискорення. Особливе місце серед аеробних програм посідає інтервальна аеробіка. Заняття складається із декількох блоків із чергуванням вправ аеробної спрямованості (класична аеробіка, степ – аеробіка, танцювальні види) з певними інтервалами відпочинку, які можуть бути не лише пасивними, а й активними (виконання силових вправ, а також вправи на розтягування). Створюються програми для початківців, підготовлених і добре тренованих людей. Це дуже ефективна форма, що дозволяє гармонійно розвивати силу, гнучкість та витривалість.

Питання для модульного контролю:

1. Назвати основні види циклічного фітнесу.
2. Дати визначення основним видам циклічного фітнесу.

Лабораторна робота № 4.
Основні напрямки дитячого фітнесу.

Мета: Розглянути та ознайомити студентів з основними напрямками дитячого фітнесу, згідно вікових обмежень.

Завдання:

1. Аналіз комплексних видів дитячого фітнесу.

2.Характеристика окремих видів дитячого фітнесу за віковими обмеженнями.

Короткий огляд теми

Для дітей 3-5 років (BABY)

Aero-Baby – дитяча аеробіки для малят, танці, ігри.

Baby Games – заняття, що включають рухливі ігри та естафети, вправи на розтягнення, розвиток уваги, дрібної моторики.

Magic of Water – початкове навчання різноманітних вправ у воді.

Для дітей 6-9 років (KID'S).

Kid's Plastic Art – розвиваюча фітнес-програма, що включає елементи пластики, стретчингу і хореографії, спрямована на формування естетики рухів, правильної постави, координації і гнучкості.

Kid's Play – розвиваючі заняття, що включають рухливі ігри, естафети, елементи спортивних ігор, вправи загальної физичної підготовки.

Kid's Aqua Games – ігри у воді з елементами плавання та аквафітнесу.

Для дітей 10-12 років (JUNIOR).

Junior Funk – можливість навчитися рухатися в таких стилях, як сітіджем, хіп-хоп, фанкі. Включає наймодніші і найцікавіші елементи рухів.

Junior Strenght – силовий клас тренування м’язів, що підтримують правильну поставу (м’язи спини і черевного преса).

Junior Modern Dance – спортивно-танцювальне фітнес-заняття, яке дозволить навчитися таким танцям як рок-н-рол, твіст, шейк. Прекрасне навантаження для всіх м’язів, розвиток координації, гнучкості та спритності.

Для дітей 13 - 15 років (TEEN'S).

Teen's Strenght – силовий клас для тренування м’язів, що підтримують правильну поставу (м’язи спини і черевного преса).

Teen's Fitball – динамічний урок з використанням фітбола розвиває координацію рухів, робить позитивний вплив на хребет.

Teen's Class – низькоударна аеробіка.

Питання для модульного контролю:

1. Охарактеризуйте основні види фітнесу для дітей 3-5років.

2. Які фітнес програми підтримують правильну поставу?

3. Чи використовуються спеціальні прилади при занятті з дитячого фітнесу?

Лабораторна робота № 5.
Інтервальне тренування.

Мета: Проаналізувати та охарактеризувати основні принципи інтервального тренування.

Завдання:

1. Визначити основне місце інтервального тренування в системі фітнес тренувань.

2. Розглянути основні види інтервального тренування.

Короткий огляд теми

Особливе місце в напрямках оздоровчого фітнесу займає інтервальне тренування. У ньому відбувається чергування силового та аеробного навантаження з певними інтервалами відпочинку, які можуть бути пасивними та активними. Визначальним принципом інтервального тренування є організаційна форма, при цьому можуть застосовуватися засоби як базової, так і танцювальної аеробіки. Можливе створення програм для початківців, підготовлених і добре тренованих. Це дуже ефективна форма, що дозволяє гармонійно розвивати силу, гнучкість і витривалість.

Інтервальне тренування – це заняття, спрямовані на зміцнення основних груп м'язів, тривалістю 60 хвилин. Їх особливістю є чергування через певний часовий проміжок фрагментів (інтервалів) аеробних і силових, що дозволяє

розвивати серцево-судинну та дихальну системи і розвинути силову витривалість. Урок складається з розминки, основної і завершальної частини.

Розрізняють наступні уроки: тотал боді воркаут і степ-інтервал:

Total Body Workout. Чергування фрагментів відбувається через 3-5 хвилин. Аеробні фрагменти, які включають високоударні амплітудні рухи, стрибки, біг, змінюються силовими вправами, причому за один інтервал через тимчасове обмеження опрацьовується тільки одна група м'язів;

Step-interval. Урок проводиться з використанням степ-платформи. Зміна фрагментів здійснюється через кожні 10-12 хвилин (максимум 15 хвилин). Для силової частини характерне опрацьовування за один фрагмент двох груп м'язів. У роботу включаються м'язи-антагоністи (наприклад, вправи на трицепс виконуються після серії вправ на біцепс).

Таким чином, коли для першої групи м'язів настає фаза відпочинку та йде процес відновлення, в роботу вступає друга група.

Питання для модульного контролю:

1. Назвіть основні види інтервального тренування.
2. Дайте характеристику основним видам інтервального тренування.

Лабораторна робота № 6.
Основи організації та методика проведення колового тренування.

Мета: ознайомити студентів з основними принципами проведення колового тренування.

Завдання:

1. Проаналізувати методику проведення тренування колового спрямування.

2. Навчитись самостійно розрізняти колове тренування від інтервального.

Короткий огляд теми

В основі цієї фітнес-програми лежить також одна з організаційних форм фізичної підготовки, розробленої в спорті, колове тренування. Передбачається проходження декількох «станцій» і виконання на них вправ або серій вправ. Основна спрямованість колового оздоровчого тренування – виховання сили, силової витривалості та загальної аеробної працездатності. Колове тренування проводиться як за допомогою приладів, так і без них. Використовуючи 5-7 різних станцій для розвитку сили м'язів, гнучкості та витривалості. Switching.

Switching у перекладі з англійського означає «зміна», «перемикання». По суті це групове колове тренування, що є чергуванням силового і аеробного навантаження. Це тренування на різноманітних тренажерах у швидкому темпі та з помірним обтяженням, що не дає наростити об'ємні м'язи.

Switching-тренажери відрізняються від звичайних у фітнес клубах. Усі вони призначені для тренування як чоловіків, так і жінок. Вправи на них виконуються в положенні стоячи або в процесі ходьби на місці, а це означає, що, навантажуючи ті або інші м'язи, паралельно тренується опорноруховий апарат і поліпшується робота кардіореспіраторної системи.

Заняття починається з розминки. В основній частині під керівництвом інструктора відбуваються переходи від одного тренажера до іншого, на яких виконуються по 2-3 підходи кожної вправи. У перервах можна займатися кардіокіком, степ-аеробікою або стрибками на скакалці. Кардіонавантаження допомагають утримувати пульс в жироспалювальній зоні і збільшують витрату калорій. Закінчується заняття традиційним Switching. Тривалість

заннятя Switching – 45 хвилини. Всі вправи засновані на принципах природного руху, що дозволяє розвивати м'язи, які задіяні в повсякденному житті. Поступово поліпшується постава. Інтенсивність тренувань – висока, тому результати помітні вже через декілька тижнів

Питання для модульного контролю:

1. Назвати основні причини колового тренування
2. Описати основні умови виконання колового тренування?
3. Які особливості складання програм колового тренування?

Лабораторна робота № 7.
Фітбол-тренування.

Мета: показати студентам вплив фітбол-тренуваня на організм людини.

Завдання:

1. Опанувати основні правила та вимоги при фітбол-тренуваннях.
2. Навчитись самостійно складати програму з фітбол-тренувань.

Короткий огляд теми

Фітбол – фітнес-програма з використанням спеціальних гумових м'ячів великого розміру (фітбол – із міцної резини, який витримує вагу до 300 кг, об'єм м'яча від 45-65 см). Фітбол-тренування є виконанням різних рухів і 35 статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням і діаметром від 45 см (дитячий варіант) до 85 см, призначений для людей із зростом більше 190 см.

Позитивно впливає на опорно-руховий апарат, м'язи, серцево-судинну систему, дихальну систему, вестибулярний апарат. Сидячи на м'ячі або спираючись на нього різними частинами тіла, а також спираючись м'ячем

на стіну, можна без кінця змінювати вихідні положення і виконувати вправи ізольованого впливу на різні м'язові групи.

Фітболи вносять різноманітність у заняття, їх використовують в системі оздоровчих занять і для лікування людей, наприклад, із захворюваннями хребта тощо. Однією із відмінностей фітбол-заняття є вправи на розвиток вестибулярного аналізатора, не лише з оздоровчою метою, але і при підготовці спортсменів-професіоналів.

Для занять фітболом потрібен особливий музичний супровід, в якому темп музики залежить від ступеня пружності м'яча і варіюється для різних рівнів підготовленості людей, які займаються.

Питання для модульного контролю:

1. Назвати основні принципи та вимоги фітбол-тренувань.
2. Який позитивний вплив на організм людини призводить фітбол-тренування.

Лабораторна робота № 8.
Особливості використання фітнес програм для поліпшення гнучкості. Фітнес-йога, стретчинг, калланетика.

Мета: дати студентам загальне поняття щодо фітнес програм які поліпшують гнучкість.

Завдання:

1. Розглянути види фітнес програм поліпшення гнучкості.
2. Навчитись самостійно проводити заняття з фітнес-йоги, стретчингу та калланетики.

Короткий огляд теми

Фітнес-йога – цей вид фітнесу вдало поєднує в собі статичні і динамічні вправи, дихальні вправи, вправи на

стретчинг і розслаблення. Заняття спрямовані на розслаблення, зняття стресу, релаксацію, відчуття гармонії з самим собою і навколишнім світом. Рекомендується для зняття стресу, для 39 отримання психологічного розвантаження, а також як фізичне навантаження реабілітаційного характеру для початкового етапу або відновлення після травм, хвороб і операцій. У фітнес-йозі використовуються вправи на розтягнення статичного характеру. Під час їх виконання ставиться акцент на чіткій, ретельній концентрації тіла, пошуку м'язової рівноваги і максимальному розтягуванню хребта. Статичне розтягування збільшує довжину м'язів і збільшує їх еластичність і силу. Техніка йоги відрізняється повільним і керованим розтягненням м'язів.

Стретчинг (від англійського слова «stretching» – «розтягнення») – це комплекс вправ і поз для розтягнення певних м'язів, зв'язок і сухожиль тулуба та кінцівок. Термін «стретчинг», еквівалентний поняттю «стретч-тренування». Термін «стретч» означає рухова дія, наприклад розведення ніг у положення «шпагат», та еквівалентний поняттю «вправа на розтягнення м'язів». Суть вправ полягає в розтягненні розслаблених м'язів або чергуванні напруження і розслаблення розтягнутих м'язів. Стретчинг є самостійною системою вправ, яка дозволяє вирішувати багато завдань. Одне з них – поліпшення гнучкості – основний відставлений ефект стретч-тренування і за ступенем поліпшення гнучкості оцінюють ефективність стретчингу. Стретчинг знижує інтенсивність больових відчуттів, які спостерігаються відразу ж після тренування м'язів. Поліпшується гнучкість. Високий рівень гнучкості та розтягнутості певних м'язів та їх сполучних тканин є чинником правильної постави, тобто покращує умови для роботи внутрішніх органів, висока рухливість хребтового стовпа знижує ймовірність

розвитку больових відчуттів у 40 попереку. Високий рівень гнучкості – чинник, який сприяє поліпшенню координації, оволодінню техніки, грації та краси рухів, він слугує профілактиці травматизму. Заняття стретчингом сприяють поліпшенню самопочуття, зовнішнього вигляду, сили м'язів, рухливості в суглобах, покращують настрій, підвищують оптимістичність людини та упевненість у собі, створюють спокій та відчуття психологічного комфорту.

Калланетика – це комплекс гімнастичних вправ, який розроблений американкою Каллан Пінкней. Це система комплексних статичних вправ, спрямованих на скорочення і розтягування м'язів. Каллан Пінкней розробила калланетику на початку 80-х років XX століття. Калланетика – це комплекс з 29 статичних вправ, в основі яких лежать йогівські асани. У комплекс вправ калланетики входять рухи, запозичені з різноманітних видів східних гімнастик, а також спеціальні дихальні вправи. Основна частина вправ спрямована на розтягнення м'язів та фіксуванні певних поз. Під час виконання цих вправ задіяні всі м'язи одночасно, а при регулярних заняттях відбувається прискорення обміну речовин, тому заняття калланетикою – ефективний і швидкий спосіб корекції фігури. Крім того, цей комплекс вправ може допомогти в боротьбі з остеохондрозом, болями в шийному і поперековому відділах хребта. Для занять калланетикою не потрібно спеціального устаткування, а травматичність через відсутність різких рухів зведена до мінімуму. З обережністю і лише після консультації з лікарем можна займатися калланетикою людям, які страждають на захворювання серцево-судинної системи, астматикам, при деяких захворюваннях хребта, після будь-якого хірургічного втручання.

Питання для модульного контролю:

1. Назвати види фітнес програм які поліпшують гнучкість.
2. Яка відмінність між фітнес-йогою, стретчингом та калланетикою.

Лабораторна робота № 9.
Характеристика програм напрямку Mind Body.

Мета: ознайомити студентів з програмою фітнс напряму Mind Body.

Завдання:

1. Проаналізувати програму Mind Body.
2. Навчитися розрізняти різні програми які включає в себе Mind Body.

Короткий огляд теми

В перекладі з англійської Mind Body означає Розумне тіло. Програми цього напряму увібрали в себе філософію Сходу, яка вчить концентруватися на процесах, що відбуваються в організмі та управляти внутрішньою енергією. Зосередження на власних відчуттях під час виконання вправ забезпечує контроль рухів та емоцій, що створює стан легкості і свободи. Такі заняття знімають нервові напруження, покращують емоційний стан, дозволяють усунути м’язовий дисбаланс, що утворюється через неправильну поставу і відсутність динамічних рухів. До таких програм відносяться тай-чі, ци-фітнес, боді-флекс, гімнастика йоги, система Джозефа Пілатеса.

Тай-чі або Тайцзіцюань вважають найдавнішою східною системою, яка зародилася на основі бойових мистецтв Китаю (ушу) й являє собою поєднання силових вправ, дихальну гімнастику та вправ, які покращують пластичність рухів. На думку фахівців, даний вид занять може бути рекомендований для зміцнення імунної та серцево-судинної системи, покращення гнучкості та

координації рухів, підвищення розумової діяльності, зміцнення м’язової та кісткової тканини.

Ци-фітнес являє собою систему вправ китайської дихальної гімнастики, спрямованої на духовне зростання та оздоровлення організму за рахунок використання енергії життєвої сили.

Популярним видом занять серед жінок з надлишковою масою тіла є бодіфлекс. Комплекс вправ побудований на використанні ізотонічних і ізометричних вправ, розтягування та виконанні спеціального дихання. Поєднання вправ з глибоким диханням сприяє зниженню жирового та зрозстанню м’язового компонентів будови тіла жінок, покращує гнучкість, збільшує рухливість суглобів та еластичність зв’язок.

Вправи гімнастики йоги отримали найбільше розповсюдження серед занять Mind Body . Основу хатха-йоги утворює система фізичних вправ, яка складається з елементів, що отримали назву асани. Кожна асана є окремою гімнастичною вправою, яка надає гармонійну тренуючу дію на опорно-руховий апарат і внутрішні органи за умови дотримання техніки виконання. Вправи з гімнастики йоги сприяють накопиченню енергії за рахунок включення у діяльність особливих фізіологічних механізмів. Розтягування, стиснення, скорочення та скручування тканин при виконанні асани впливають на розподіл потенціалів і струмів периферичної нервової системи та спинного мозку. Це активізує ендокринну систему і процеси головного мозку.

Дослідження західних та вітчизняних науковців доводять позитивний вплив занять з йоги на зміцнення імунної системи, омолодження організму, збереження і відновлення працездатності, профілактику серцевих захворювань. Активне включення діяльності психіки дозволяє регулювати емоції, покращувати настрій, знімати

стрес і нервові напруження.

Серед проаналізованих наукових досліджень було виявлено, що систематичні виконання вправ йоги дозволяють підвищити еластичність м'язів та сухожиль, покращити рухливість суглобів і хребта, що обумовлює зменшення ризику виникнення травматизму. Вправи з гімнастики йоги у поєднанні з осмисленим диханням усувають напруженість тіла, відновлюють запас життєвих сил і витривалість, удосконалюють здатність до рівноваги та координацію рухів. В сучасній літературі існують переконливі докази, що систематичні виконання вправ йоги покращують поставу, знижують навантаження на зв'язки, сприяють виправленню деяких дегенеративних порушень і зменшують біль у спині.

Для уникнення відчуття дискомфорту при виконанні вправ рекомендовано обирати диференційований та індивідуальний підхід. Набули великої популярності заняття за системою Джозефа Пілатеса. На відміну від традиційних програм подібні тренування дозволяють збалансовано розвивати тіло, покращувати обмінні процеси, знімати стрес, підвищувати м'язову витривалість, поліпшувати зовнішній вигляд і стан здоров'я. Проведення занять ґрунтується на таких принципах: концентрація уваги та інтеграція, м’язовий контроль без напруження та інтуїція, централізація, візуалізація, плавність виконання рухів, точність, правильне дихання, систематичність тренувань. Основу засобів, що використовують на заняттях складають: нахили, повороти, скручування, випади в різних напрямках, присідання, віджимання, перекати на спині, вправи на розвиток рівноваги, вправи для зміцнення м’язів черевного пресу та спини і т.п. Заняття проводять зі спеціальним обладнанням (м’ячі, фітболи, мотузки, еспандери, ізотонічне кільце, балансуючи подушки), а також на спеціальних тренажерах

(Pilates Allegro). Слід зауважити, що у даній методиці велике значення приділяється м'язам центру тіла – ділянці тулуба між діафрагмою та тазом. Положення хребта забезпечується м'язами, що його оточують, глибоко розташованими м'язами живота та м'язами тазового дна.

Вправи за системою Пілатеса дозволяють розвивати глибокі м'язи, що відповідають за поставу. Плавність і точність виконання дозволяють уникати м'язового перевантаження та ударного навантаження на суглоби, що особливо важливо для осіб, які мають низький рівень фізичної підготовленості та страждають захворюваннями хребта і суглобів. Для таких осіб також рекомендовані оздоровчі програми з використанням медичних м'ячів. Специфіка виконання вправ та вихідних положень дозволяє віднести подібні заняття до розряду реабілітаційних.

Лабораторна робота № 10.
Характеристика й побудова занять із функціонального тренінгу.

Мета: ознайомити студентів характеристикою та побудовою занять із функціонального тренінгу.

Завдання:

1. Розглянути принцип побудови функціонального тренінгу.
2. Навчитися самостійно складати програму з функціонального тренінгу.

Короткий огляд теми

Функціональний фітнес розвиває почуття рівноваги і координацію рухів. Він впливає на все тіло загалом, а не на окремі його частини. Це комплекс спеціальних вправ, основна мета яких – змусити ефективно працювати велику кількість дрібних м'язів-стабілізаторів, які при виконанні більшості інших вправ, у тому числі на силових

тренажерах, не працюють або працюють неефективно. Термін «functional» у перекладі з англійської означає «здібність до дії, функціонування або сприяння досягненню мети».

Сутність функціонального тренування полягає в тому, щоб за допомогою засвоєння тими, хто займається, рухових стереотипів тої чи тої діяльності сприяти розвитку в них уміння раціонально й ефективно застосовувати свої фізичні здібності для розв'язання конкретних рухових завдань.

Основний акцент у функціональному тренуванні робиться на вмінні виконувати рухи з оптимальною амплітудою, проявляючи необхідний рівень силових можливостей, зберігаючи динамічну рівновагу в умовах, які постійно змінюються у зв'язку із впливом зовнішніх сил, що діють на тіло, при зміні його положення. В умовах зростаючої гіпокінезії, коли обмеження рухових можливостей позначається на виконанні професійних обов'язків, а іноді й звичайних побутових операцій, заняття такого спрямування набувають особливої актуальності.

Види функціонального тренінгу визначаються залежно від використання спеціального обладнання:

- TRX-петлі (виконання вправ із петлями дає змогу залучати велику кількість м'язових груп та волокон різного типу, а також впливати на весь опорно-руховий апарат);

- Core-платформа (довжина – 88 см, висота – 15 см, дві платформи з'єднані пружиною, нестійка та змінює кут нахилу у всіх напрямках);

- Bosy (це скорочений варіант англ. виразу «Both Side Use», що означає «використання з двох сторін»); - Flowin (пластина 140 × 100 см для ковзання спеціальними подушечками, які одягаються на стопи і кисті).

Функціональне тренування – це комплекс засобів і методів, спрямований на всебічний розвиток тіла, аби максимально адаптувати його до навколишніх умов життя. У реальному житті практично немає рухів, які б вимагали ізольованого напруження будь-якою групи м’язів, у зв’язку з чим поліпшення навичок прояву сили, гнучкості, швидкості в локальних вправах становить незначну цінність для виконання конкретних рухових завдань. З урахуванням цього важливою особливістю програм функціонального тренування є інтегрований або комплексний підхід, який передбачає не ізольовану роботу окремих груп м’язів, а залучення до роботи усього м’язового апарату разом із глибокими м’язами-стабілізаторами тулуба, що відіграють важливу роль практично в кожній руховій діяльності.

Ефективне виконання будь-якого руху відбувається не тільки за рахунок злагодженої роботи м’язів, але і завдяки досягненню його необхідних динамічних параметрів. У зв’язку з цим, принцип інтеграції передбачає розвиток уміння інтегрувати комплекс фізичних якостей. Тривимірність виконання рухів, зміна їхньої швидкості вимагає збереження рівноваги. Для ефективного виконання будь-якого руху людське тіло постійно намагається втримати рівновагу, тому невміння утримувати її створює в людини відчуття невпевненості, рухи стають незграбними та ненадійними. Для розвитку здатності зберігати рівновагу рекомендують базові вправи (збереження рівноваги на одній нозі, з різними положеннями і рухами рук), які передбачають відносно самостійні групи рухових дій та спеціальні вправи з конкретного виду спорту.

На відміну від звичайних тренажерів, вони дають змогу виконувати рухи в довільних напрямах, найприродніших для людського тіла, розвивають уміння

виконувати рухи з оптимальною амплітудою та проявляти певний рівень силових можливостей з одночасним дотриманням динамічної рівноваги, оскільки при зміні положення тіла на нього постійно діють зовнішні сили.

Особлива увага в програмах функціонального тренування приділяється розвиткові м'язів-стабілізаторів корпусу, які забезпечують правильну поставу. Серед них глибоко розташовані м'язи живота (transversus abdominals), м'язи тазового дна (pelwik flo) та тонічні м'язи хребта (multifides), які розташовані вздовж хребців і утворюють безпосередній м'язовий корсет. Недостатній розвиток цих м'язів зумовлює нестабільність положення хребта, виникнення багатьох захворювань, що призводить до травматизму під час повсякденних рухових дій та занять фізичними вправами. Зміцнення м'язів, які відповідають за поставу і збереження природного положення корпуса, зумовлює зниження ризику отримання травм хребта, колінних та інших суглобів.

Для зміцнення м'язів-стабілізаторів рекомендовані розтягування хребта, скручування, перехресні скручування, ізометричні напруження. Функціональне тренування передбачає тренування рухів, а не м'язів. Функціональне тренування дає змогу людині навчитися керувати своїм тілом без болю й обмежень. На перших етапах навчання слід засвоїти основні базові вправи в положенні стоячи, потім поступово додавати тренування з вільними обтяженнями, пізніше – тренування у швидкісному стилі, використання нестабільних поверхонь. Функціональне тренування становить собою лише компонент тренувального процесу, що реалізується шляхом підтримки всіх рухових якостей та може існувати лише в поетапній періодизації тренувального процесу

Питання для модульного контролю:

4. Назвати основні види функціонального тренінгу.

5. Дайте характеристику спеціального обладнання?
6. Які основні принципи функціонального тренінгу.

Лабораторна робота № 11.
Класифікація видів аеробіки. Степ-аеробіка. Танцювальна аеробіка.

Мета: ознайомити студентів з основними принципами та особливостями проведення занять зі степ аеробіки.

Завдання:

1. Проаналізувати та розглянути класифікації видів аеробіки
2. Дослідити специфічні особливості танцювальної аеробіки.

Короткий огляд теми

Танцювальна та степ-аеробіка має велике значення для життєдіяльності людини, оскільки дозволяє формувати рухливі навички, пов'язані з необхідністю удосконалювати силу, гнучкість, координаційні навички, підвищувати витривалість до динамічних і статичних зусиль, працездатність серцево-судинної, дихальної і інших систем, а також аеробну витривалість і музикальність.

Одним з найбільш популярних видів оздоровчого фізичного тренування останнім часом стає аеробіка, яка має підрозділи за різними напрямами: аеробіка Hi/Lo, фанк, степ, салса, слайд тощо. Аеробіка як оздоровча система базується на фізичних вправах невисокої інтенсивності, яка діє на функції серцево-судинної і дихальної системи.

Незважаючи на збіг цілей і завдань основної гімнастики і аеробіки, остання має власні специфічні особливості, а саме: 1) вибір музики; 2) танцювальну спрямованість і модернізацію стилю і виконання

звичайних гімнастичних вправ; 3) високу інтенсивність заняття; 4) показ інструктором, що зводить до мінімуму мовне пояснення і підвищує ефективність заняття; 5) поточний метод проведення заняття. Доступність і емоційність аеробіки – головні причини її популярності. Нема вікових обмежень для занять аеробікою. Проте необхідно пам'ятати, що темп і кількість повторень мають відповідати віку і стану здоров'я людини. Під час роботи підвищується кількість діючих кров'яних судин, причому як периферійних, так і інших, завдяки чому нормалізується АТ і покращується кровообіг серцевої м'язи.

Питання для модульного контролю:

1. Які види аеробіки вам знайомі?
2. Визначення танцювальної аеробіки і її різновидів.
3. Що таке аеробна частина заняття та які є види її інтенсивності?

Лабораторна робота № 12.
Основні вимоги до структури та побудови фітнес заняття.

Мета: ознайомити студентів з основними вимогами до структури та побудови фітнес занять.

Завдання:

1. Розглянути основні вимоги та правила побудови фітнес занять.
2. Проаналізувати структуру фітнес програм.

Короткий огляд теми

Різноманіття фітнес-програм не означає довільність їх побудови – використання різних видів рухової активності повинне відповідати основним принципам фізичного виховання.

Яким би оригінальним не було б те або інше фітнес-тренування, в його структурі виділяють наступні 3 частини:

• розминка (warm-up);
• тренування (workout/activity);
• заминка (cool-down). Розминка (warm-up).

Фаза розминки є необхідною і важливою в структурі фітнес-тренування. Розминка поліпшує ефективність занять. Кожне фітнес-тренування повинне починатись з розминки. Це є фундаментом безпечності фітнес-програми.

Тренування (основна, workout/activity). Перед початком будь-якої діяльності, треба одягнутися відповідно до тренування, вибираючи одяг, який надаватиме вам можливість рухатися вільно і безпечно.

Заминка (cool-down). Після основної частини фітнес-заняття фаза заминки є обов'язковою. Мета цієї фази в стабілізації кровообігу шляхом активного відпочинку. Кров поступово перерозподіляється з глибоких вен ніг, знижується температура тіла, видаляються продукти розпаду, знижується психічна напруга (знижується продукція адреналіну і норадреналіну).

Питання для модульного контролю:

1. Які види аеробіки вам знайомі?
2. Визначення танцювальної аеробіки і її різновидів.
3. Що таке аеробна частина заняття та які є види її інтенсивності?

Лабораторна робота № 13.
Загальна характеристика системи CrossFit. Структура і зміст побудови тренувань за методикою CrossFit.

Мета: ознайомити студентів з основними характеристиками CrossFit, та структурою та змістом побудови CrossFit.

Завдання:

1. Визначити основні етапи та принципи CrossFit.
2. Дослідити специфічні особливості CrossFit на організм людини.

Короткий огляд теми

Початком ери CrossFit можна вважати 2000-й рік, коли у Грега Глассмана і Лорена Дженаї з'явилася ідея створити принципово нову систему фітнес вправ, яка змогла б перерости в новий вид спорту. Ідея спрацювала і зараз у всьому світі відкриті спеціалізовані зали для CrossFit, щорічно проводяться національні та світові першості з цього виду спорту, а провідні бренди світу створюють спеціальне взуття та одяг для CrossFit.

Отже, що таке CrossFit? У перекладі з англійської CrossFit можна трактувати як Cross — перетинати, форсувати або схрещувати, а Fit — фітнес. Тобто форсований або високоінтенсивний фітнес. Якщо доступніше, то CrossFit, це система функціональних високоінтенсивних тренувань, в основу якої включені вправи з важкої атлетики, гімнастики, аеробіки, гирьового спорту, стронгменів та інших видів спорту. Крім того, CrossFit це бренд та товарний знак, який Грег Глассман зареєстрував у 2000 році у США.

Система вправ у CrossFit спрямована на збільшення сили та витривалості організму. Комплекси тривають від 15 до 60 хвилин, і включають кілька різноманітних фізичних вправ, у яких задіяні різні групи м'язів. Умовно, ці вправи можна розділити на кардіонавантаження, гімнастичні вправи та робота з вагою. Як і будь-який фітнес, основна мета занять це побудова тіла людини, але на відміну від інших систем тренувань, CrossFit ставить собі завдання створити різнопланово підготовлених, ідеальних атлетів. Саме тому методики CrossFit активно використовується на тренуваннях у бойових видах спорту, спеціальних силових

підрозділів, пожежних та інших команд, тобто там, де фізична підготовка є однією з основних вимог роботи.

Якщо не займатись професійно, то CrossFit підійде тим, хто хоче схуднути і привести м'язи в тонус, розвинути функціональність, аеробну та силову витривалість. Займаючись CrossFit, ви з часом наростите м'язову масу, але якщо ваша мета лише маса, то краще вибрати класичні тренування у тренажерному залі.

Як і у всіх професійних видах спорту, у CrossFit є переваги та недоліки, але, так як це все-таки спорт, плюсів набагато більше. Завдяки комплексам аеробіки, ви тренуєте серцево-судинну систему, відбувається загальне зміцнення і витривалість організму, покращуються метаболічні процеси, і як результат ви краще почуваєтеся в повсякденному житті — добре спите, у вас гарний апетит, зменшується захворюваність і т. д. Завдяки комплексам гімнастики покращується гнучкість тіла та координація. Робота зі штангою розвиває силу і ви нарощуєте фізичну масу, нехай не так швидко, як при заняттях бодібілдингом, але ваші м'язи зростатимуть, а зайвий жир спалюватиметься.

Крім того, до безперечних плюсів CrossFit можна віднести те, що це, в основному, групові заняття, які зазвичай проходять на позитиві, додають азарту і ще більшого бажання займатися.

Якщо підвести підсумок, то завдяки інтенсивним заняттям CrossFit, ви зможете пробігти 1 км, потім працювати зі штангою, потім підтягнутися певну кількість разів, а потім ще раз пробігти кілометр без особливих труднощів.

Із неявних мінусів можна віднести високе навантаження на серцево-судинну систему. Є думка, що CrossFit шкодить серцю, так що якщо ви не дотримуватиметеся режиму тренувань і відновлення, то

можуть з'явитися проблеми. Але знову ж таки ця проблема може виникнути лише якщо ви спортсмен-професіонал, а аматорам це не дуже загрожує.

Як і будь-який спорт, CrossFit травмонебезпечний, а через високу інтенсивність і різноплановість тренувань, більш травмонебезпечний, ніж інші види фітнесу. Тут важливо просто дотримуватися техніки безпеки, техніки вправ, не ставити непотрібних рекордів, і не ставитися недбало до виконання завдань.

Питання для модульного контролю:

1. Що таке CrossFit?
2. Основні вимоги при занятті CrossFit.
3. Які ризики несе CrossFit на здоров’я людини.

РОЗДІЛ 3
РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: 1 семестр – залік.

Методи контролю

1. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни оцінюється:

участь студентів в обговоренні питань, винесених на лабораторні заняття та проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних вправ; самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою лабораторного заняття; на кожному лабораторному занятті проводиться письмове опитування по темі у вигляді визначення п'яти понять або 10 тестів закритої форми з однією правильною відповіддю з 5-ти можливих; проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

2. Підсумковий контроль знань – залік відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота															Сума
Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6	Т7	Т8	Т 9	Т 10	Т 11	Т 12	Т 13	МК 1	МК 2	
4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	20	20	**100**

Шкала оцінювання

<table>
<tr><td rowspan="2">Сума балів за всі види навчальної діяльності</td><td colspan="2">Оцінка за національною шкалою</td></tr>
<tr><td>для екзамену, курсового проекту (роботи), практики</td><td>для заліку</td></tr>
<tr><td>90 – 100</td><td>відмінно</td><td rowspan="5">зараховано</td></tr>
<tr><td>82-89</td><td rowspan="2">добре</td></tr>
<tr><td>74-81</td></tr>
<tr><td>64-73</td><td rowspan="2">задовільно</td></tr>
<tr><td>60-63</td></tr>
<tr><td>35-59</td><td>незадовільно з можливістю повторного складання</td><td>не зараховано з можливістю повторного складання</td></tr>
<tr><td>0-34</td><td>незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни</td><td>не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни</td></tr>
</table>

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Білецька В. В. Впровадження занять з аеробіки в навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 124–126.

2. Білецька В. В., Бондаренко І. Б., Данільченко Ю. В. Програмування занять стретчингом у процесі фізичного виховання студенток. *Вісник Чернігівського національного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт.* 2012. Вип. 98. Т. ІІІ. С. 124–126.

3. Булатова М. М., Усачов Ю. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*; за ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 2.

4. Давиденко О. В., Семененко В. П., Білецька В. В. Основи програмування занять аеробікою в процесі фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт.* 2011. Вип. 86. Т. І. С. 66–70.

5. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації : навч. посіб. / О. Д. Дубогай та ін. Луцьк : Надстир’я, 1998. 104 с.

6. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. К. : Олімп. л-ра, 2009. 279 с.

7. Круцевич Т. Ю., Воронова В. І., Благій О. Л. Формування мотивації осіб зрілого віку до рекреаційної діяльності. Київ : Олімпійська література, 2010. 200 с.

8. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник. К. : Олімпійська література, 2010. 248 с.

9. Містулова Т. С. Математичні методи в теорії та практиці спорту : навчальний посібник для студентів навч. закладів галузі фіз. культ. і спорту. К. : Наук. світ, 2004. 92 с

10. Національна доктрина розвитку фізичної культури і

спорту. Указ Президента України від 28 вересня 2004 року №1148/2004. 81 с.
11. Овчиннікова Н. А., Нестерова Т. В. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості : методичні рекомендації. К. : Олімпійська література, 1998. 24 с.
12. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава : 2010. 244 с.
13. Dariusz Skalski, Natalia Nesterchuk, Serhii Rabcheniuk, Alina Kuriata, Halyna Boreiko. Application of fitness technologies to increase motor activity and physical fitness of adolescents. Journal of Physical Education and Sport. 2021; Vol 21 (Suppl. issue 5), Art 389, pp. 2927–2933, Oct 2021
14.Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації. К. : Кондор, 2007. 164 с.
15. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації: навч. посіб. / Товт В. А. та ін. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2009. 184 с.