

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

**08-01-105М**

### **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до лабораторних робіт із навчальної дисципліни  
«Теорія і методика викладання танцювального фітнесу»  
для здобувачів вищої освіти другого (магістерського)  
рівня за освітньо-професійною програмою «Фітнес та  
рекреація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»  
денної та заочної форми навчання

Рекомендовано  
науково-методичною радою з  
якості ННІОЗ  
Протокол № 1 від 29.08.2023 р.

Рівне – 2023

Методичні вказівки до лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання танцювального фітнесу» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація»,= спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форми навчання. [Електронне видання] / Рабченюк С. В. – Рівне : НУВГП, 2023. – 29 с.

Укладач: Рабченюк Сергій Віталійович, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск: Гамма Т. В., кандидат біологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання

Керівник групи забезпечення освітньої програми «Фітнес та рекреація»: Старіков В. С., доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

© С. В. Рабченюк, 2023

© НУВГП, 2023

## Зміст

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ.....	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ.....	7
Лабораторна робота № 1. Особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини.....	7
Лабораторна робота № 2. Обладнання та інвентар, місця для занять з танцювальним фітнесом.....	10
Лабораторна робота № 3. Характеристика базових видів аеробіки.....	12
Лабораторна робота № 4. Характеристика силових видів аеробіки.....	13
Лабораторна робота № 5. Особливості проведення занять з стрейтчингу.....	14
Лабораторна робота № 6. Характеристика комбінованих видів аеробіки.....	16
Лабораторна робота № 7. Ознайомлення з базовими рухами Vodi Ballet.....	17
Лабораторна робота № 8. Основна характеристика фітнес програми Zumba.....	19
Лабораторна робота № 9. Основні правила проведення занять з програми фітнес Latino.....	20

Лабораторна робота № 10. Ознайомлення з базовими кроками Bellydance.....	22
Лабораторна робота № 11. Особливості проведення занять модерн-данс, стріт-данс, кардіофанк, ситі-джем.....	23
Лабораторна робота № 12. Характеристика та основні завдання проведення занять на основі національних танців.....	24
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ.....	26
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	28

## ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання танцювального фітнесу» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

Розроблені методичні вказівки до проведення лабораторних занять з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання танцювального фітнесу» мають допомогти, ознайомити студентів із основними компонентами здорового способу життя й ролі регулярної рухової активності у підвищенні стійкості організму людини до фізичних, психічних та розумових навантажень, окремих професійних захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища; основи методики самоконтролю в процесі занять; методику побудови індивідуальних програм рухової активності; засоби та методику розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, координації.

Під час вивчення дисципліни студенти отримують ґрунтовні знання щодо практичних навичок, побудови індивідуальних оздоровно-профілактичних програм, вправ для підтримки фізичного та психологічного стану в залежності від психофізичних навантажень.

У результаті виконання даних лабораторних робіт студенти повинні засвоїти основні уміння і навички набуті у процесі навчання, використовувати вправи з метою збереження та зміцнення здоров'я відповідно до вікових, статевих та фізичних можливостей тих, хто займається.

**РОЗДІЛ 1**  
**ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	<b>Тема 1.</b> Особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини.	2
2	<b>Тема 2.</b> Обладнання та інвентар, місця для занять з танцювальним фітнесом.	2
3	<b>Тема 3.</b> Характеристика базових видів аеробіки	2
4	<b>Тема 4.</b> Характеристика силових видів аеробіки	2
5	<b>Тема 5.</b> Особливості проведення занять з стрейтчингу	
6	<b>Тема 6.</b> Характеристика комбінованих видів аеробіки	2
7	<b>Тема 7.</b> Ознайомлення з базовими рухами Bodi Ballet	2
8	<b>Тема 8.</b> Основна характеристика фітнес програми Zumba	2
9	<b>Тема 9.</b> Основні правила проведення занять з програми фітнес Latino	2
10	<b>Тема 10.</b> Ознайомлення з базовими кроками Bellydance	2
11	<b>Тема 11.</b> Особливості проведення занять модерн-данс, стріт-данс, кардіофанк, сіті-джем	2
12	<b>Тема 12.</b> Характеристика та основні завдання проведення занять на основі національних танців	2
	<b>Разом за змістовим модулем</b>	<b>24</b>

## РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

### ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1 ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ З ОБТЯЖЕННЯМИ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

**Мета:** ознайомити студентів з основними правилами та вимогами при виконанні вправ з обтяженнями, та їх вплив на організм.

**Завдання:**

1. Засвоїти основні етапи вправ на розвиток організму.
2. Розглянути основні вимоги вправ на розвиток організму.

**Короткий огляд теми.**

Прагнення до гарного здоров'я, зовнішньої привабливості, м'язової сили і впевненості в себе живе в кожному чоловікові і кожній жінці.

Засіб давати вихід своїй фізичній активності за рахунок вправ, з напруженням такий же давній як само людство. Сильні люди у фізичному відношенні не тільки виживали, але й захоплювали лідерство у своїх племенах.

В Древній Греції борець якого звали Мілон відкрив унікальний спосіб збільшення фізичної сили і фізичної підготовленості. Він брав на плечі молодого бичка і переносив його вздовж стадіону в Олімпії на відстань 200 ярдів, виконуючи це кожний день. Бичок набирив вагу, а Мілон ставав сильніше. До того моменту коли бичок зовсім виріс. Мілон став самим сильним борцем в Греції. На протязі двадцяти чотирьох років він залишався непереможним на Олімпійських іграх давнини, так само як і на піфійських і інших пан еллінських атлетичних змаганнях.

Вправи з прогресуючим навантаженням, які застосовував Мілон, ідентичні принципам, які лежать в основі сучасного тренінгу з обтяженнями. Він заключається в тому, щоби піддавати м'язи прогресивно зростаючому навантаженню, заставляючи їх ставати більше і сильніше. Фізіологи і спортивні медики прийшли до висновку, що у вирішенні задачі збільшення сили і швидкого м'язового розвитку тренінг з обтяженнями ефективно відповідає потребі більшості людей у фізичному навантаженні.

Мається більше двадцяти конкретних корисних ефектів, яких може добитися люба людина, яка регулярно і у прогресуючій манері тренується з обтяженням. Тренування з обтяженнями: збільшує м'язову силу; підвищує м'язову витривалість; є найефективнішим засобом формування тілобудови; збільшує міцність кісток і зв'язок, товщину хрящів і кількість капілярів в м'язах; покращує здоров'я і фізичну витривалість; підвищує результативність в спорті; покращує гнучкість; збільшує потужність та швидкість; допомагає послабити стресові навантаження повсякденного життя; сприяє формуванню позитивної думки про себе; виховує дисциплінованість і посилює мотивацію, яка переноситься на всі інші сфери життя; допомагає контролювати вагу і знижувати процент жиру; укріплює серце, інтенсифікує рівень метаболізму і нормалізує тиск крові; може збільшити тривалість життя; покращує якість життя; допомагає попередити багато медичних проблем типу остеопорозу (вимивання кальцію); збільшує рівень гемоглобіну і кількість червоних кров'яних тілець; служить активною формою рухової діяльності, яка корисна людям любого віку.

Застосовують як ефективну форму реабілітації після травм м'язів і суглобів; підходить непрацездатним людям, які як мінімум, хоча би частково можуть користуватися своїми руками, або ногами.



Здатна знижувати в організмі рівень холестерину;  
Може задовольнити потребу в змагальній діяльності чоловіків і жінок;

Не дивлячись на надійно задокументовані корисні аспекти тренінгу з обтяженнями, утворені шість міфів, які до сих пір пов'язані з ним:

- тренування з обтяженнями робить м'язи людини закріпощеними. Дослідження, звіти яких публікуються з початку 50-х років, розвінчують цей міф. Наукові факти говорять про те, що тренування з обтяженнями фактично збільшують гнучкість. Навіть суперзірки такі як Арнольд Шварценегер набагато перевершують в гнучкості любого середнього чоловіка.
- тренування з обтяженнями робить людину повільніше. Це невірно. Практично всі професійні атлети і олімпійці, незалежно від виду спорту, застосовують тренування з обтяженнями, щоб покращити свою результативність. Якщо би спортсмени ставали повільнішими, вони ніколи не застосовували би вправ з обтяженнями. Крім цього науково доведено, що сильна м'яза здібна скорочуватися набагато швидше, ніж слаба. Роббі Робінзон (м-р Америка, м-р Уолт, м-р Юніверс і чемпіон професіонал) біжав 100 ярдів за 9,5 секунди.
- Тренування з обтяженнями робить жінку подібною до чоловіка. Фактично же м'язи, які жінка нарощує на своєму тілі, підкреслюють жіночу привабливість. У жінок мається невелика кількість чоловічого гормону тестерона, який будує м'язи і багато фемінізуючих (постаючий сторічними жіночими половими ознаками) таких як естроген. Співвідношення гормонів попереджає формування мускулатури по чоловічому типу як результату тренування з обтяженнями.
- м'язи перетворюються у жир як тільки ви припиняєте атлетичне тренування.

### **Питання для модульного контролю:**

1. Охарактеризуйте основні етапи.
2. Охарактеризуйте вимоги при виконанні вправ.
3. Що на вашу думку є найефективнішим в тренуванні.

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 2 ОБЛАДНАННЯ ТА ІНВЕРТАР, МІСЦЯ ДЛЯ ЗАНЯТЬ З ТАНЦЮВАЛЬНИМ ФІТНЕСОМ**

**Мета:** ознайомити студентів з обладнаннями та інвертаром для занять з танцювального фітнесу.

### **Завдання:**

1. Характеристика обладнання та інвертарю для занять з танцювального фітнесу.
2. Основні вимоги до робочого місця.

### **Короткий огляд теми.**

Основний набір інвертарю та обладнання для занять фізичними вправами силової спрямованості виглядає досить невибагливим. Для цього цілком достатньо мати штангу з набором дисків, розбірні гантелі, стійки для присідання або силову раму та лавку, в якій передбачено механізм регулювання нахилу. Здавалося б, що такий зал можна досить успішно обладнати в домашніх умовах. Але поруч із такою доступністю і автономією мають місце й негативні аспекти. Слід пам'ятати, що особливо небезпечними самостійні заняття є для дітей і підлітків. Без досвідченого тренера і партнерів молоді атлети припускаються методичних та технічних помилок, які призводять до спортивних захворювань і травм. Тому все ж таки, як показує багаторічна практика, найбільших успіхів можна досягти саме в залах громадського користування.

Акcesуари для фітнесу допоможуть досягти найкращих результатів в тренуванні і зроблять заняття різноманітнішим і цікавішим. З їх допомогою можна давати навантаження на різні групи м'язів. Найкраще купувати акcesуари від надійних виробників. Тільки в цьому випадку можна бути впевненим в їх якості та безпеці.

Основний інвентар:

- Килимки, рушники та шейкери для комфортного заняття. Вони виконані з технологічних зносостійких матеріалів, тому служитимуть довго.
- Скакалки для кардіонавантажень і тренування витривалості.
- Товари для схуднення, масажери, масажні обручі — спеціальні фітнес-акcesуари, які допоможуть закріпити ефект тренувань, попрацювати над проблемними місцями і розслабити м'язи.
- Упори для віджимань, тренажери для пресу, еспандери, обважнювачі, гіроскопічні тренажери, що дозволяють давати навантаження на певні групи м'язів.
- Степ-платформи, м'ячі для занять аеробікою.
- Диски здоров'я для розігріву м'язів перед тренуванням і поліпшення координації рухів.

### **Питання для модульного контролю:**

1. Що таке інвентар?
2. Перерахуйте основні вимоги до робочого місця?
3. Охарактеризувати найпопулярніші акcesуари для занять з танцювального фітнесу.

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3**

### **ХАРАКТЕРИСТИКА БАЗОВИХ ВИДІВ АЕРОБІКИ**

**Мета:** ознайомити студентів з основними базовими видами аеробіки.

**Завдання:**

1. Характеристика основних базових видів аеробіки.
2. Вивчення основних базових видів аеробіки.

**Короткий огляд теми.**

Структура уроку з ритмічної гімнастики Це найбільш поширений вид аеробіки, який становить собою синтез загальнорозвивальних гімнастичних вправ, різновидів бігу, стрибків і підскоків, що виконуються під музичний супровід 120–160 акцентів на хвилину потоковим або серійнопотоковим методом. Основна фізіологічна спрямованість даного виду аеробіки – розвиток витривалості, підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи.

High Impact (Хай імпакт) – базова аеробіка високої інтенсивності, заняття з активним використанням стрибків і бігу, рекомендується особам із високим рівнем підготовленості.

Low Impact (Лоу імпакт) – базова аеробіка низької інтенсивності, заняття переважно з використанням ходьби, рухів з напівприсіданнями й випадками.

**Питання для модульного контролю:**

1. Охарактеризуйте Хай імпакт.
2. Які основні вимоги до базових видів аеробіки.
3. Що таке Лоу імпакт.

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4**

### **ХАРАКТЕРИСТИКА СИЛОВИХ ВИДІВ АЕРОБІКИ**

**Мета:** ознайомити студентів і силовими видами аеробіки.

**Завдання:**

1. Характеристика основних силових видів аеробіки.
2. Специфіка силових видів аеробіки.
3. Найпопулярніші силові види аеробіки.

**Короткий огляд теми.**

Один із основних законів фітнесу – дотримання принципу гармонійного поєднання вправ, направлених на поліпшення роботи серцево-судинної системи і розвиток сили.

Серед групових програм, що пропонують спортивно-оздоровчі клуби, до 40–50 % становлять різні вправи для розвитку сили. Це уроки і вправи для всіх м'язів тіла, лише для верхньої частини, для м'язів живота і спини. Для підвищення ефективності подібних занять широко застосовуються гантелі; боді-бари (гімнастичні палиці); спеціальні штанги (пампи); набивні м'ячі; гири. Для збільшення навантаження при виконанні силових вправ використовуються різні еспандери, які часто застосовуються в поєднанні з іншим обладнанням. Принципово, що заняття силовими вправами зберігають специфіку аеробіки: проводяться практично без пауз відпочинку, підмузику, з дотриманням загальної структури уроку (з розминкою, основною частиною, заминкою).

Therabolics (тераробіка). Оздоровче аеробне тренування, що включає танцювальні вправи, силові вправи і стретчинг. На заняттях тераробікою використовується латексна стрічка (thera-band), що має різний рівень опору та фіксується на кінцівках тих, хто займається. Тераробіку створив у 1995 р. німецький

тренер Ю. Вайсхарз та фізіотерапевт зі Швейцарії К. Шмідт. Завдяки вправам з латексною стрічкою прискорюється спалення жиру в організмі, краще виглядають м'язи, покращується стан серцево-судинної та дихальної систем.

Pump (памп). Силова аеробіка зі штангою вагою від 12 до 18 кг. Вправи виконуються безперервно під музику, танцювальні елементи виключено, замість них використовуються жими, нахили і присідання. Рекомендується лише для підготовлених людей

### **Питання для модульного контролю:**

1. Яке значення має силова аеробіка на організм людини?
2. Що є характерним для виконання вправ силової аеробіки?
3. Назвіть основні види силової аеробіки.

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5 ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З СТРЕЙТЧИНГУ**

**Мета:** вивчити методичні особливості проведення занять з стрейтчингу.

### **Завдання:**

1. Засвоїти основні правила при виконанні стрейтчингу.
2. Стрейтчингу та його вплив на організм людини.
3. Сприяти формуванню відчуття прекрасного, краси руху в процесі виконання стрейтчингу.

### **Короткий огляд теми.**

Термін різновиду розтяжки походить від англійського слова stretch. У перекладі на українську він означає “тягнути”, “розтягуватися”. Заняття стретчингом складається із виконання повноцінного комплексу спеціальних вправ. Під час тренування у вас

розтягуватимуться усі групи м'язів та сухожиль. Таким чином ви зможете зробити свою фігуру стрункою, а тіло гнучким. Особливістю стретчингу є те, що вам не потрібно фізично себе перенавантажувати.

До найбільш характерних особливостей стретчинга, який вирізняє його від інших напрямків фітнесу, відносяться:

плавність рухів при виконанні вправ і статичність поз, що є гарантією безпеки і мінімізує можливість отримання травми; відсутність тренажерів і пристосувань (для занять знадобиться лише килимок для фітнесу); ефективність впливу не тільки на м'язи і суглоби, але і на загальний стан здоров'я.

Існуючі сьогодні види цього напрямку фітнесу можна розділити на дві великі групи: м'який стретчинг, з розтяжкою м'язів до їх звичної довжини, і глибокий, що дозволяє розтягнути м'язи до більшої величини. Якщо в першому випадку на виконання вправи потрібно до 40 секунд, то для глибокої розтяжки - від однієї до п'яти хвилин. Залежно від техніки виконання розтяжки, стретчинг буває:

- статичний, спрямований на розслаблення м'язів. Виконується повільно і плавно - стретчинг для початківців, що сприяє м'якому впливу на суглоби і зміцненню сухожиль;
- динамічний, який передбачає чергування напруження на м'язи з їх розслабленням, який розрахований на людей з недостатньою фізичною підготовкою;
- активний, що збільшує рухливість суглобів, метою якого є розтягування м'язів, що знаходяться в пасивному стані, за рахунок роботи оточуючих їх м'язів;
- ізометричний, що виконується в 4 етапи: напруга м'язу, його розслаблення, розтягування і фіксування;
- балістичний, при якому вправи виконуються швидко і різко зі збільшенням амплітуди рухів (він підходить тільки для досвідчених і добре підготовлених спортсменів);

- пропріоцептивний стретчинг, або нервово-м'язовий, що проводиться під наглядом лікаря з лікувальної метою.

### **Питання для модульного контролю:**

1. Назвати стрейтчингу.
2. Яке призначення стрейтчингу у спорті та фізичному вихованні?
3. Перелічити найпопулярніші види стрейтчингу.

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6 ХАРАКТЕРИСТИКА КОМБІНОВАНИХ ВИДІВ АЕРОБІКИ**

**Мета:** ознайомити студентів з основними характеристиками комбінованих видів аеробіки.

### **Завдання:**

1. Що таке комбіновані ви де робите.
2. Методичні рекомендації до виконання вправ з комбінованих видів аеробіки.

### **Короткий огляд теми.**

Дедалі частіше нам трапляється комплексний підхід до створення програм аеробіки, який отримав у США назви версій-тренінгів (Versa Training). Найбільш поширеним їх варіантом є основна форма (Basic class format): 20 хв аеробного тренування, 20 хв силового, 20 хв стретчингу. Досить популярним є поєднання степ-аеробіки з вправами з гантелями, штангою, гумовим амортизатором.

Комбіновані види аеробіки часто організуються у вигляді інтервального тренування, в якому чергуються частини аеробної та анаеробної спрямованості з певними інтервалами відпочинку, які можуть бути пасивними і активними. Структурно визначальним принципом інтервального тренування є організаційна форма, що



поєднує засоби як базової, так і танцювальної аеробіки. До комбінованих можна віднести і програми кругової аеробіки, в основі яких лежить одна з організаційних форм фізичної підготовки, розроблених у спорті, – кругове тренування. Серед новинок варто відзначити програму НІА (NIA), що поєднала елементи східної і західної культури рухів: джазового танцю, танцю «Дункан», тай-чи, таеквондо, айкідо, йоги.

#### **Питання для модульного контролю:**

1. Що таке комбіновані види аеробіки?
2. Які основні види комбінованих видів аеробіки ви знаєте?
3. Охарактеризуйте основні найпопулярніші комбіновані види аеробіки.

### **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7 ОЗНАЙОМЛЕННЯ З БАЗОВИМИ РУХАМИ BODI BALLET**

**Мета:** ознайомити студентів з базовими рухами Bodi Ballet.

#### **Завдання:**

1. Що таке Bodi Ballet.
2. Яка різниця між класичним танцем та Bodi Ballet.
3. Основні вимоги при виконанні вправ з Bodi Ballet.

#### **Короткий огляд теми.**

Body ballet – це не зовсім класичний балет, та він включає ази балету і всю базу, але крім цього включає ще в себе елементи фітнесу і стретчинга.

Він чудово підходить як для тих, хто просто хоче танцювати, так і для тих, хто стежить за своєю фігурою чи хоче схуднути чи підняти тонус м'язів. Часто можна зустріти визначення – балет для дорослих, тож боді балет

ним і є. Це досить виснажливі тренування, тому спрямовані вони в основному на дорослу публіку.

З чого розпочався body ballet? Такий тип заняття створили для того, щоб усі балерини або балеруни, які зазнали якихось травм, могли б швидше повернутися до роботи і у великий балет, тому якоюсь мірою його можна назвати реабілітаційним видом занять. В Україні боді балетом займаються не так давно, взагалі його поділяють на два різновиди: танцювальний боді балет та фітнес боді балет.

Перший спрямований переважно на танцювальну програму, а другий на спортивну. Завдяки певній схемі занять body ballet є корисним для будь-якого типу людей. Як і звичайний урок класичної хореографії, цей урок також починається з класичної розминки, за цим слідує частина у верстата (екзерсис), кожен з елементів має певну назву та значення, після повного комплексу вправ у верстата, відбувається розтяжка за допомогою верстата. Після того як екзерсис закінчився учні переходять на середину зали де продовжують виконувати все ті ж вправи що і у верстата тільки вже без його допомоги, за тим настає частина зі стрибками і батманами (великими кидками ніг), яка називається – алегро, тому що виконується в рази швидше ніж усі попередні рухи.

Фіт боді балет – істотно відрізняється від звичайного класичного балету, на цьому уроці вправи біля верстата можуть взагалі бути відсутніми, більша увага спрямована на закачування всіх м'язів і розтяжку на килимках, можливі вправи з гантельками.

Крім того, що такий вид тренувань дуже корисний для здоров'я, а саме для суглобів, сухожилів, серцевої та судинної систем, він також сприяє розробці всього опорно-рухового апарату, покращує поставу та зменшує ризик розвитку як серцевої недостатності так і виникнення різних хвороб опорно-рухової системи, таких наприклад, як: остеохондроз, артрит, сколіоз, кіфоз, лордоз та багато ін. Не раз спостерігаючи за балеринами ми спостерігаємо

за їх крихкими та витонченими формами і хочемо собі такі, завдяки боді балету, правильному харчуванню та великому бажанню, це можливо.

Body ballet розробляє ваші стопи та сприяє виникненню підйомів, а також розробляє нижню та верхню виворотності, розкриває пах, сприяє пластичності та гнучкості спини на всі боки, розтягує всі сухожилля та розробляє суглоби, покращує координацію та баланс.

#### **Питання для модульного контролю:**

1. Що є основним для виконання вправ з Body ballet?
2. Що таке Фіт боді балет?
3. Що на вашу думку є характерним для виконання вправ з Фіт боді балет.

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8 ОСНОВНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС ПРОГРАМИ ZUMBA**

**Мета:** відтворити у практичній діяльності теоретичні знання отримані на відповідній до теми лекційному занятті.

#### **Завдання:**

1. Розглянути основні вимоги при виконанні вправ з Zumba.
2. Характеристика фітнес програми Zumba.

#### **Короткий огляд теми.**

Зумба - танцювальна фітнес-програма на основі популярних латино-американських ритмів!

Тут не треба досконало контролювати власне тіло, наголос робиться на енергійності занять, а не точності виконання вправ. Танцювальні рухи задіють усі групи м'язів, рівномірно розподіляючи навантаження між ними. Крім того, як і пілатес, така аеробіка підходить всім

віковим категоріям, завдяки наявності спеціально адаптованих програм, що проводяться під контролем досвідчених інструкторів. В результаті ефективних вправ поліпшується загальний стан організму, зростає витривалість, рельєфність, сила мускулатури.

Ніякої спеціальної фізичної підготовки для того щоб приступити до тренувань, не потрібно. До групи новачків може записатися навіть людина, яка раніше взагалі ніколи не займався ніяким видом спорту і не робив навіть елементарної гімнастики. Вправи починаються з розминок, легких і найпростіших рухів, і ускладнюються поступово. Зумба виключає традиційний суворий графік навантажень і дозволяє самостійно вловлювати і підтримувати свій комфортний ритм

#### **Питання для модульного контролю:**

1. Що таке Zumba?
2. На що потрібно звертати увагу при виконанні Zumba.

### **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 9 ОСНОВНІ ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ПРОГРАМИ ФІТНЕС LATINO**

**Мета:** відтворити у практичній діяльності теоретичні знання отримані на відповідній до теми лекційному занятті.

#### **Завдання:**

1. Характеристика вправ з фітнес Latino.
2. Основні вимоги при виконанні вправ фітнес Latino.

#### **Короткий огляд теми.**

Це – цілий набір танцювальних напрямків, серед яких кожен точно знайде своє улюблене. Їх об'єднує заводна музика і енергійний ритм. Динамічні елементи і інтенсивність занять латиноамериканськими танцями

дозволяє скорегувати фігуру без особливих зусиль і виснажливих тренувань, представляючи себе на сонячному узбережжі, а не в задушливому спортзалі. В основному латина впливає на м'язи ніг і сідниць, але працює і як кардіо, зміцнюючи серцево-судинну і дихальну системи. За годину латиноамериканських танців можна спалити до 500 ккал. Але щоб побачити результат, викладатися потрібно по повній програмі.

Темпераментні і запальні латиноамериканські танці самі по собі ефективно сприяють схудненню, навіть якщо в них немає фітнес-складової, як в зумбі. Для схуднення підходять всі види латиноамериканських танців. У любителів самби одночасно зі спалюванням калорій поліпшується форма стегон і сідниць. У тих, хто танцює сальсу, зміцнюються нижні кінцівки, руки, прес. Який же з танців віддати перевагу? Найкраща стратегія - відвідати уроки різних латиноамериканських танців і вибрати найбільш вподобаний.

В африканських танцях багато різних рухів, ударів, стрибків. Вони енергійні і ритмічні, причому різні частини тіла можуть рухатися в абсолютно різних ритмах.

Африканські танці - це оптимальний варіант для тих, хто хоче схуднути в стислі терміни. Такі танці не тільки стимулюють схуднення, вони зміцнюють серце, покращують форму ніг, добре знімають нервову напругу.

### **Питання для модульного контролю:**

1. Що таке фітнес Latino?
2. На що треба звертати увагу при виконанні вправ фітнес Latino.
3. Що є характерним при виконанні вправ з фітнес Latino.

## ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 10 ОЗНАЙОМЛЕННЯ З БАЗОВИМИ КРОКАМИ BELLYDANCE

**Мета:** відтворити у практичній діяльності теоретичні знання отримані на відповідній до теми лекційному занятті.

### **Завдання:**

1. Розглянути основні принципи розвитку фітнес програми на основі Bellydance.
2. Базові кроки при виконанні фітнес програми на основі Bellydance.

### **Короткий огляд теми.**

В основі белліденс лежать активні рухи стегнами, сідницями і животом. Крім того, танцівниці обертаються навколо своєї осі, плавно рухають руками і головою. Цей танцювальний напрямок здатний принести реальну користь тим, хто займається ним регулярно. Під час танцю задіяно все тіло. Рівномірно розвиваються руки, прес, спина, ноги.

Особливістю белліденс є заворожуючі рухи стегнами. Лікарі відзначають їх позитивний вплив на жіночу репродуктивну систему. Східні танці покращують кровообігу в органах малого тазу, підвищують лібідо. Високий темп і активні рухи сприяють схудненню. Східні танці покращують пластичність, координацію рухів, тренують вестибулярний апарат. Необхідність завчати складні танцювальні зв'язки розвиває пам'ять.

Заняття під арабські мелодії і ритми підвищують настрій. Зазвичай тренування пролітає непомітно. Танцювати можна в групі і самотійно. При цьому необов'язково йти у фітнес-центр. Можна знайти відповідну програму онлайн-тренувань і займатися вдома. Заняття белліденс доступні всім бажаючим. Для них не потрібне спеціальне екіпірування та обладнання.

**Питання для модульного контролю:**

1. Що таке Bellydance?
2. Що на вашу думку є характерним для виконання фітнес програми на основі Bellydance.

**ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 11  
ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ МОДЕРН-  
ДАНС, СТРІТ-ДАНС, КАРДІОФАНК, СІТІ-ДЖЕМ**

**Мета:** відтворити у практичній діяльності теоретичні знання отримані на відповідній до теми лекційному занятті.

**Завдання:**

1. Освоїти способи і методику проведення вправ з модерн-данс, стріт-данс, кардіофанк, сіті-джем.
2. Самостійно скласти комплекс вправ.
3. Характеристика основних видів модерн-данс, стріт-данс, кардіофанк, сіті-джем.

**Короткий огляд теми.**

Модерн-данс, стріт-данс, кардіофанк, сіті-джем - напрямки, засновані на однойменних музичних або танцювальних стилях; використовуються елементи сучасної хореографії, кроки змінюються залежно від вибраного стилю. Проводяться з метою залучення до занять засобами популярної музики й модних танцювальних стилів молоді й дітей.

Сіті-джем — стиль, утворений на основі негритянських вуличних танців. При середньому темпі музики 105—115 уд-хв" (реп, соул) з урахуванням ритму музики вдається досягти значного навантаження в процесі заняття.

**Питання для модульного контролю:**

1. Дайте характеристику що таке модерн-данс, стріт-данс, кардіофанк, сіті-джем.

2. До яких видів хореографії належить фітнес модерн-данс, стріт-данс, кардіофанк, сіті-джем.

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 12**

### **ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ НА ОСНОВІ НАЦІОНАЛЬНИХ ТАНЦІВ**

**Мета:** відтворити у практичній діяльності теоретичні знання отримані на відповідній до теми лекційному занятті.

#### **Завдання:**

1. Найпопулярніші види національних танців у танцювальному фітнесу.

2. Характеристика найпопулярніших національних танців у танцювальному фітнесу.

3. Вплив національних танців на розвиток організму.

#### **Короткий огляд теми.**

Ірландський танець. Якщо потрібно не тільки зменшити масу тіла, але і поліпшити форму ніг, можна зайнятися ірландськими танцями. У них акцент робиться на швидку роботу нижніх кінцівок. Ірландські танці допомагають схуднути, роблять ноги стрункими, а сідниці підтягнутими. Вони зміцнюють серцево-судинну систему і розвивають почуття ритму. Якщо ваша проблемна зона – стегна і ноги, то на цей напрям точно варто звернути увагу. Ірландські танці замінять вам і біг, і стрибки зі скакалкою, і аеробіку. В цьому напрямку практично не задіюється корпус, зате ноги знаходяться в постійній напрузі. Без роботи також не залишаться прес і спина, так що на додачу до рельєфним ногам ви отримаєте ще й ідеальну поставу. За годину тренування спалюється до 500 ккал. Варто мати на увазі, що освоїти ірландський степ не



так-то легко, як це може здатися, так що налаштуйтеся на регулярні, досить енерговитратні тренування.

Фламенко. Любителі іспанського танцю і музики можуть вибрати для схуднення фламенко. Правда, щоб домогтися вираженого схуднення, доведеться танцювати фламенко багато і часто. Фламенко тривалий час, зрештою, не тільки розлучаються із зайвою вагою, а й виробляють королівську поставу, гнучкість і граціозність рухів. Вважається, що при регулярних заняттях цим напрямком худне все тіло. Швидкий темп і складні елементи фламенко не залишать зайвим відкладенням на тілі жодного шансу, а сам процес спалювання жирів перетвориться для вас в захоплюючу пригоду. Плюс до всього виконавцям фламенко гарантована впевненість в собі, завидна постава, загадковість в погляді і розкрита жіночність.

Елементи фламенко – це дріб ногами, вигинання спини і кистей рук, махи і всілякі присідання. Уже через кілька місяців постійних тренувань можна помітити, як змінюються стегна, сідниці, талія і ікри. А постійні рухи головою змушують худнути навіть шию. За годину фламенко, як правило, спалюються до 400 ккал. Але варто мати на увазі, що цей танець мало кому піддається з першого заняття. Фламенко вимагає неймовірного завзятості і дисципліни. Зате і нудьгувати на паркеті точно не доведеться, адже це танцювальний напрямок наповнене безліччю дрібних, але чітких рухів, де важлива кожна деталь.

### **Питання для модульного контролю:**

1. Дайте характеристику що таке ірландський танець.
2. Дайте характеристику що таке фламенко.
3. Який вплив на організм людини на вашу думку має ірландський танець та фламенко.

### РОЗДІЛ 3

#### РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

**Вид контролю:** 1 семестр залік.

##### Методи контролю

1. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни оцінює:

участь студентів в обговоренні питань, винесених на практичні заняття, та проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних вправ; самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою лабораторного заняття, проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

2. Підсумковий контроль знань – залік складають 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 1 семестр														Сума	
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9	Т 10	Т 11	Т 12	МК 1	МК 2		
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	20	20	<b>100</b>	

### Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73	задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. 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. III. С. 124–126.
2. Гімнастика та методика викладання: метод. розробка для самостійної роботи студентів / Укл.: В. А. Товт, О. Ю. Гузак, М. Ю. Щерба та ін. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», 2013. 123 с.
3. 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. I. С. 66–70.
4. Кучик Н. Т., Киселевська С. М., Бабинець А. А. Серцево-судинна система. Профілактика і реабілітація : практичний посібник. К. : КНУБА, 2012. 100 с.
5. Осипенко Т. В., Човнюк Ю. В. Вдосконалення рухової активності студентів ВНЗ технічного профілю у системі професійно-прикладної фізичної підготовки : монографія. К. : ЦП «Компринт», 2012. 509 с.
6. Рибковський А. Г., Канішевський С. М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк : Дон НУ, 2003. 436 с.
7. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава : 2010. 244 с.

8. Теорія і методика фізичного виховання. / Под ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008. Т.2. 424 с.
9. Техніка гімнастичних вправ : навчально-методичний посібник / Укл. Євстратов П. І., Виклюк Я. І., Гауряк О. Д. та ін. Чернівці : Рута, 2004. 80 с.
10. Методи фізичного виховання і вдосконалення при підготовці до активної життєдіяльності та професійної праці студентської молоді України : навчальний посібник / Ю. В. Човнюк, О. А. Антонюк, Є. О. Наумець, Д. М. Шарапов. К. : Видавець ПП Лисенко М. М., 2010. 464 с.
11. Човнюк Ю. В., Головка А. М., Наумець Є. О. Студентський спорт в Україні: Медико-біологічні основи фізичної активності та самовдосконалення : навчальний посібник. К. : КНУБА, 2012. 475 с.