

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

08-01-125М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до практичних занять з навчальної дисципліни
«Оздоровчий фітнес. Аеробіка. Стретчинг»
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)
та другого (магістерського) рівнів усіх освітньо-
професійних програм спеціальностей НУВГП
усіх форм навчання

Схвалено науково-методичною
радою НУВГП
Протокол № 12 від 20.12.2023 р.

Рівне – 2023

Методичні вказівки до практичних занять з навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес. Аеробіка. Стретчинг» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів усіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП усіх форм навчання. [Електронне видання] / Петрук Л. А. – Рівне : НУВГП, 2023. – 31 с.

Укладач: Петрук Л. А., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск: Гамма Т. В., к.б.н., доцент, в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Вчений секретар науково-методичної ради Костюкова Т. А.

© Л. А. Петрук, 2023
© НУВГП, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ	5
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ РОБІТ	6
Практична робота № 1. Базові кроки аеробіки.	6
Практична робота № 2. Базова аеробіка низької інтенсивності.	7
Практична робота № 3. Базова аеробіка високої інтенсивності.	10
Практична робота № 4. Базові танцювальні кроки.	11
Практична робота № 5. Комплекс танцювальної аеробіки.	13
Практична робота № 6. Степ-аеробіка.	14
Практична робота № 7. Скіпінг (аеробіка зі скакалкою).	17
Практична робота № 8. Фітбол-аеробіка.	18
Практична робота № 9. Стретчинг для м'язів та зв'язок грудного відділу хребта, плечового поясу, шиї та рук.	20
Практична робота № 10. Стретчинг для м'язів та зв'язок тулуба та поперекового відділу хребта.	21
Практична робота № 11. Стретчинг для м'язів та зв'язок стегон, сідниць та ніг.	23
Практична робота № 12. Стретчинг для м'язів та зв'язок всього тіла.	24
Практична робота № 13. Комплекс фізичних вправ для покращення активної гнучкості.	25
Практична робота № 14. Комплекс фізичних вправ для покращення пасивної гнучкості.	27
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	29
ЛІТЕРАТУРА	31

ВСТУП

Вправи оздоровчого фітнесу мають потужний оздоровчий ефект.

Заняття оздоровчим фітнесом допомагають покращити роботу серцево-судинної системи, кровообігу та руху лімфи; сприяють зміцненню м'язів всього тіла та кісткової системи, зниженню стресових відчуттів; поліпшують психічний стан та забезпечують гарний настрій.

Аеробіка – це система оздоровчих вправ, яка базується на використанні танцювальних та гімнастичних вправ в аеробному режимі за участю великих груп м'язів. Заняття спрямовані на розвиток координаційних, силових здібностей, витривалості, гнучкості та загального зміцнення організму.

Стретчинг – це система вправ, направлених на розтяжку м'язів всього тіла, а також підвищення гнучкості суглобів і зв'язок. Під час занять короткочасне розтягнення поєднується з розслабленням. Стретчинг містить велику кількість вправ, що дозволяють постійно змінювати навантаження і впливати на найглибші м'язи.

Дані методичні вказівки допоможуть студентам у вивченні навчальної дисципліни, формуванні теоретичних знань, практичних навичок та організації і проведення навчально-тренувальних занять.

РОЗДІЛ 1

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Базові кроки аеробіки.	2
2	Тема 2. Базова аеробіка низької інтенсивності.	2
3	Тема 3. Базова аеробіка високої інтенсивності.	2
4	Тема 4. Базові танцювальні кроки.	2
5	Тема 5. Комплекс танцювальної аеробіки.	2
6	Тема 6. Степ-аеробіка.	2
7	Тема 7. Скіпінг (аеробіка зі скакалкою).	2
8	Тема 8. Фітбол-аеробіка.	2
9	Тема 9. Стретчинг для м'язів та зв'язок грудного відділу хребта, плечового поясу, шиї та рук.	2
10	Тема 10. Стретчинг для м'язів та зв'язок тулуба та поперекового відділу хребта.	2
11	Тема 11. Стретчинг для м'язів та зв'язок стегон, сідниць та ніг.	2
12	Тема 12. Стретчинг для м'язів та зв'язок всього тіла.	2
13	Тема 13. Комплекс фізичних вправ для покращення активної гнучкості.	2
14	Тема 14. Комплекс фізичних вправ для покращення пасивної гнучкості.	2
	Разом:	28

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ РОБІТ

Практична робота № 1 Базові кроки аеробіки

Мета: Ознайомити з основними фазами та умовами занять аеробікою. Знати види базових кроків та основні групи рухів.

Завдання:

1. Знати основні фази та умови занять аеробікою.
2. Навчити базовим крокам аеробіки.
3. Засвоїти основні групи рухів та зв'язки вправ, що застосовуються у аеробних тренуваннях.

Короткий виклад теми

Термін «аеробний» означає «живучий у повітрі». Аеробні вправи відносяться до таких видів фізичного навантаження, коли необхідна наявність кисню протягом тривалого часу.

У загальному виді заняття аеробікою складається з наступних основних фаз: розминка, аеробна фаза, затримка, силове навантаження.

Аеробіка – це комплекс вправ на витривалість, що продовжуються відносно довго і зв'язані з досягненням балансу між потребами організму в кисні та його доставці.

Види базових кроків та основні групи рухів

1. Елементи, в основі яких лежать кроки (march, walking, step touch, V - step, mambo, cross);
2. Елементи зі зміною напрямку руху вбік, по діагоналі, кутом, по квадрату (step line, grape wine, chasse, cha-cha-cha);
3. Елементи, в основі яких лежать підйоми ніг - kick, lift (front - вперед, side - у бік, back - назад);
4. Елементи, в основі яких лежить просування вперед,

назад (walking, jogging, scoop);

5. Елементи, в основі яких згинання ніг в кульшовому і колінному суглобах (knee up, leg curl, squat, lunge, skip, low kick);

6. Елементи, в основі яких лежать стрибки (jumping jack, scissors, pendulum, jump).

7. Елементи, в основі яких лежать повороти (turn, pivot turn, rivers).

Питання до співбесіди:

1. Дайте визначення понять «аеробний».
2. Охарактеризуйте основні фази занять аеробікою.
3. Поясніть різницю між такими частинами заняття: розминка, аеробна фаза, затримка, силове навантаження.
4. Охарактеризуйте базові кроки аеробіки.
5. Які загальні умови занять аеробікою?
6. Наведіть приклади вправ, що використовуються на заняттях аеробікою.

Практична робота № 2

Базова аеробіка низької інтенсивності

Мета: Ознайомити з виконанням вправ аеробіки низької інтенсивності.

Завдання: Виконання вправ.

Короткий виклад теми

Базова аеробіка низької інтенсивності – поширений вид аеробіки, який становить собою синтез загальнорозвиваючих гімнастичних вправ, що виконуються під музичний супровід. *Low Impact (Лоу імпакт)* – базова аеробіка низької інтенсивності, заняття переважно з використанням ходьби, рухів з напівприсіданнями та випадками.

Під час запису і проведення програм з оздоровчої аеробіки, щодо змісту рухів що пропонуються у даних вправах, для уточнювання дій, існує певна термінологія.

Оскільки багато з напрямків сучасної аеробіки запозичені з іноземних джерел, то спеціалісти використовують англомовні терміни.

Марш (march) – ходьба на місці. На кожен рахунок крок на місці. Нагадує природну ходьбу, але відрізняється більш чітким виконанням рухів. Вихідне положення. (в.п.) – основна стійка (о.с.) 1 – стоячи на прямій нозі (тулуб вертикально), інша – зігнута вперед (стегно нижче горизонтального положення), без супутнього руху, повороту тазом. Ступня ноги, що піднімається, знаходиться на рівні верхньої третини гомілки, носок відтягнутий. 2 – іншою ногою.

Вокінг (walking) – ходьба з просуванням (вперед, назад, в сторони, по діагоналі, з півповоротами, поворотами). В.п. – о.с. 1 – постановка ступні здійснюється перекатом з напів пальців на всю ступню і завершується відштовхуванням з випрямленням в кожному суглобі. 2 – іншою ногою.

Степ-тач (Step-Touch) – приставний крок. В.п. – о.с. Виконання: 1 – крок правою (лівою) вправо (вліво, назад, вперед), вага тіла на обидві ноги; 2 – приставити ліву (праву) на носок.

Пуш тач (Push Touch) – поштовх-торкання. В.п. – о.с. Виконання: 1 – права (ліва) без переносу ваги тіла відводиться вправо (вліво, назад, вперед), носком торкнутися підлоги. 2 – в.п.

Ві степ (V-step) – різновид ходьби в стійку ноги нарізно - ноги разом. Напрямок кроків нагадує написання англійської літери «V». В.п. – о.с. 1 – крок правою вперед-вправо по діагоналі. 2 – крок лівою вперед-вліво по діагонал. 3 – крок правою назад-вліво по діагоналі. 4 – крок лівою назад-вправо по діагоналі у в.п.

Базік степ (Basic Step) – базовий крок. В.п. – о.с. 1 – крок правою (лівою) вперед. 2 – приставити ліву (праву). 3 –

крок правою (лівою) назад. 4 – приставити ліву (праву).

Страдел (Straddle) – ходьба ноги нарізно - ноги разом. В.п. – о.с. Виконання: 1 – крок правою (лівою) вправо (вліво). 2 – крок лівою (правою) вліво (вправо) у стійку ноги нарізно. 3 – крок правою (лівою) вліво (вправо). 4 – крок лівою (правою) вправо (вліво) у в.п.

Степ-крос (Step-cross) – варіант кроку навхрест. В.п. – о.с. 1 – крок правою (лівою) вперед. 2 – крок лівою (правою) навхрест перед правою (лівою). 3 – крок правою (лівою) назад. 4 – крок лівою (правою) назад у в.п.

Опен степ (Open Step) – різновид ходьби в стійці ноги нарізно. В.п. – стійка ноги нарізно. 1 – крок правою (лівою) на місці з переносом ваги тіла на праву (ліву). 2 – ліву (праву) на носок.

Греп вайн (Grape Wine) – крок навхрест убік. В.п. – о.с. 1 – крок правою вправо (лівою вліво). 2 – крок лівою вправо (правою вліво) навхрест за правою (лівою). 3 – крок правою вправо (лівою вліво). 4 – крок лівою (правою) у в. п.

Лег кьол (Leg Curl) – згинання гомілки назад. В.п. – стійка ноги нарізно. 1 – перенести вагу тіла на праву (ліву) зі зігнанням лівої (правої) назад (відвести стегно в сторону-назад і зігнути гомілку у напрямку до сідниць). 2 – в. п. Варіантом цього руху може бути дворазове або чотирирохразове згинання та розгинання однієї і тієї ж гомілки назад.

Ні ап (Knee up) – підйом коліна. В.п. – о.с. 1 – крок правою (лівою) вправо (вліво), вперед, назад. 2 – підняти ліве (праве) стегно, вперед вище горизонталі (допускається будь-який кут в колінному суглобі). 3 – опустити ліву (праву) з кроком вліво (вправо), назад, вперед. 4 – крок правою (лівою) у в. п.

Тьорн степ (Turn Step) – крок з поворотом. В. п. – о. с. 1 – крок правою (лівою) вправо (вліво) або вперед, назад; 2 – крок лівою з поворотом на 180°. 3 – крок правою з

поворотом на 180°. 4 – крок лівою (правою) у в. п.

Питання до співбесіди:

1. Основні вихідні положення при виконанні вправ аеробіки низької інтенсивності.
2. Опишіть та продемонструйте виконання базових кроків.

Практична робота № 3

Базова аеробіка високої інтенсивності

Мета: Ознайомити з виконанням вправ аеробіки високої інтенсивності.

Завдання: Виконання вправ.

Короткий виклад теми

Базова аеробіка високої інтенсивності *High Impact (Хай імпакт)* – це найбільш поширений вид аеробіки, який становить собою синтез загальнорозвиваючих гімнастичних вправ, різновидів бігу, стрибків і підскоків, що виконуються під музичний супровід.

Основна фізіологічна спрямованість даного виду аеробіки – розвиток витривалості, підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи.

Біг (jog) – невеликі бігові кроки на місці та з просуванням (в різних напрямках). В.п. – о.с. Перехід з однієї ноги на іншу як при ходьбі, але з фазою польоту. Поштовхова нога завершуючи згинання, знаходиться у наступному положенні: кульшовий суглоб розігнутий, коліно спрямоване донизу, п'ята майже торкається сидниці). Після цього цикл рухів повторюється з іншої ноги.

Джампінг джек (Jumping Jack) – стрибок ноги нарізно - ноги разом. В.п. – о.с. 1 – відштовхуючись двома ногами одночасно, вистрибнути невисоко. Приземлення в положення напівприсіду, ноги нарізно (стопи злегка повернуті назовні або паралельні), при приземленні опуститися на всю стопу. Відстань між стопами дорівнює

ширині плечей, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, напрямок колін і стоп має збігатися. При цьому рухова проекція колін не повинна виходити за межі опори стопами, кут в колінних суглобах повинен бути більше 90°. 2 – невеликим підскоком з'єднати ноги у в.п.

Мамбо (Mambo) – варіація танцювального кроку мамбо. В.п. – о.с. 1 – пружинистий крок правою (лівою) вперед або назад, вправо (вліво). 2 – крок лівою (правою) на місці.

Шассе (Chasse) – варіація танцювального кроку галоп. В.п. – о.с. 1 – крок правою (лівою) вправо або вперед (вліво або вперед), на «кі» – виконати стрибок вгору підбиваючи лівою (правою) праву (ліву). 2 – крок правою (лівою) вправо або вперед (вліво або вперед).

Кік (Kick) – мах прямою ногою. В.п. – о.с. 1 – мах правою (лівою) вперед (подіагоналі, вбік) до рівня горизонталі або вище. 2 – повернутися у в.п.

Лоу кік (Low Kick) – різновид маху гомілкою. В.п. – о.с. 1 – зігнувши праву (ліву) у колінному суглобі та виконати мах гомілкою вперед (вправо, вліво, по діагоналі). 2 – в.п.

Питання до співбесіди:

1. Основні вихідні положення при виконанні вправ.
2. Опишіть та продемонструйте виконання базових кроків.

Практична робота № 4 **Базові танцювальні кроки**

Мета: Набуття студентами практичних умінь та навиків, виконання базових танцювальних кроків.

Завдання:

1. Визначення основних положень при виконанні базових танцювальних кроків.
2. Засвоїти виконання танцювальних кроків.
3. Виконання комплексу вправ танцювальної аеробіки.

Короткий опис практичних завдань

Танцювальна аеробіка зміцнює здоров'я, серцево-судинну систему організму, розвиває почуття ритму, підвищує настрій.

Це різновид аеробіки, що використовує базові рухи класичної аеробіки. Відрізняються вони лише манерою їх виконання, відповідно до особливостей кожного танцювального напрямку. Виділяють велику кількість напрямків танцювальної аеробіки. Найпопулярніші заняття в стилі латиноамериканських танців; хіп-хоп; капоейра – поєднання танцювальних рухів та елементів народної боротьби Бразилії; арабські танці – в основі яких лежать граційні рухи животом та іншими частинами тіла, що втілюють багатотисялі традиції східних народів.

Mambo – варіація танцювального кроку мамбо виконується на 4 рахунки: 1 – невеликий крок лівою ногою вперед у напівприсід (вагу тіла на ногу повністю не переносити), інша нога напівзігнута ззаду на пальцях. 2 – перенести вагу тіла на праву ногу, напівприсід на ній. На 3-4 виконуються кроки, аналогічні до рахунків 1-2, але переміщуючись лівою ногою назад. Використовується й інший різновид кроку мамбо – «квадрат»: 1 – крок однієї (правої) ногою на місці. 2 – невеликий крок іншою ногою (лівою) вперед (вагу тіла на ногу повністю не переносити). 3 – перенести вагу тіла на праву ногу, стати на неї. 4 – повернутися у вихідне положення (стійка ноги нарізно). Повторити рух, але з кроком назад. Кроки виконуються з погойдуванням стегнами.

Cha-Cha-Cha – частина основного танцювального кроку «ча-ча-ча». Потрійний крок – варіант кроків з додатковим рухом між основними рахунками музики – на рахунок «І». «Зміна ноги» 1 – крок правою. «І» – крок лівою. 2 – крок правою.

Jumping jack, Hampelmann (стрибки ноги нарізно – ноги разом). Вихідне положення – стоячи ноги разом. 1 – відштовхнутися двома ногами, підстрибнути невисоко вгору і приземлитися в положення напівприсіду ноги нарізно. При приземленні опускати на всю ступню. Проекція колін не виходить за межі опори ступнями, кут в колінних суглобах більше 90° . 2 – невеликим підскоком з'єднати ноги і повернутися у вихідне положення. Не допускати переміщення тулуба (нахили, повороти).

Lunge (випади) – виконується будь-яким способом (кроком, стрибком, після маху), а також в різних напрямках (вперед, в сторону, назад). Основним варіантом є положення випаду уперед. Вага тіла переноситься на зігнуту ногу, виставлену вперед. Кут в колінному суглобі більше 90° , гомілка опорної ноги близько до вертикального положення, проекція коліна не виходить за межі опори стопою (обов'язково опускати на п'ятку опорної ноги). Поворот тазу не виконувати, нога позаду прямою, торкатися носком підлоги, п'ятка піднята.

Питання до співбесіди:

1. Особливості вихідних положень при виконанні танцювальних кроків.
2. Опишіть та продемонструйте виконання танцювальних кроків.

Практична робота № 5

Комплекс танцювальної аеробіки

Мета: Формування практичних умінь та навиків, виконання комплексу танцювальної аеробіки.

Завдання:

1. Визначення основних положень при виконанні вправ.
2. Засвоїти виконання комплексу танцювальної аеробіки.

Короткий опис комплексу

Виконується з правої ноги:

- 1 - 2. Mambo (вправо);
- 3 - 4. Cha-cha-cha;
- 5 - 6. Mambo (вліво);
- 7 - 8. Cha-cha-cha;
- 1 - 2. Mambo (вправо);
- 3 - 4. Jump;
- 5 - 6. Mambo (вліво);
- 7 - 8. Jump.

Комбінація виконується асиметрично. Можливе симетричне виконання, але при цьому збільшиться кількість блоків. Застосовувати різноманітні рухи руками та іншими частинами тіла. Темп швидкий (135 - 145 уд/хв. муз. акцентів).

Питання до співбесіди:

1. Основні вихідні положення при виконанні вправ комплексу.
2. Опишіть та продемонструйте виконання танцювальних кроків.

Практична робота № 6

Степ-аеробіка

Мета: Формувати практичні уміння, виконання вправ степ-аеробіки.

Завдання:

1. Визначення основних положень при виконанні вправ степ-аеробіки.
2. Засвоїти виконання вправ степ-аеробіки.

Короткий опис практичних завдань

Базові кроки степ-аеробіки мають подібну структуру та назву. Виконуються кроки вгору-вниз, через платформу, з поворотами і без, зі стрибками на платформу і з неї та з кроками на підлозі. Кроки на платформу виконуються по переду платформи, збоку, з кінця, з кута в кут і з кінця в кінець. Кроки з'єднуються в комбінації, які виконуються

спочатку в одну сторону, а потім в іншу сторону.

Можна виконувати рухи на самій платформі, переступати через неї або частину рухів виконувати на підлозі. Найбільш складні вправи – це стрибки на платформу і через неї. Існує приблизно 200 способів підйому на платформу і сходження з неї.

Комплекс вправ:

1. Вихідне положення (в.п.) – основна стійка (о.с.). 1 – стати на степ правою ногою. 2 – приставити до неї ліву. 3 – опустити праву ногу на підлогу. 4 – опустити ліву ногу. Повторити те ж з лівої ноги.

2. Кроки нарізно – нарізно, разом – разом. В.п. – о.с. 1 – поставити праву ногу на правий край ступу. 2 – поставити на лівий край ступу лівою ногою. 3 – опустити зі ступу праву ногу у в.п. 4 – опустити зі ступу ліву ногу у в.п.

3. Кроки разом – разом, нарізно – нарізно. В.п. – ноги нарізно. 1 – поставити праву ногу на степ. 2 – встати на степ лівою ногою, ноги разом. 3 – опустити зі ступу праву ногу у в.п. 4 – опустити зі ступу ліву ногу у в.п.

4. В.п. – о.с. 1 – Стати правою ногою на лівий край ступу. 2 – лівою ногою торкнутися ступа. 3 – На підлогу поставити ліву ногу. 4 – опустити на підлогу праву ногу. 5 – стати лівою ногою на правий край ступу. 6 – правою ногою торкнутися ступа. 7 – на підлогу поставити праву ногу. 8 – опустити на підлогу ліву ногу.

5 В.п. – о.с. 1 – встати правою ногою на лівий край ступу. 2 – ліву ногу зігнути в коліні, п'ятою торкнутися сідниць. 3 – розігнути ліву ногу поставити на підлогу. 4 – опустити зі ступу праву ногу. 5 – встати на степ лівою ногою, на правий край ступу. 6 – праву ногу зігнути в коліні, п'ятою торкнутися сідниць. 7 – розігнути праву ногу поставити на підлогу. 8 – опустити зі ступу ліву ногу.

6. В.п. – о.с. 1 – встати правою ногою на лівий край ступу. 2 – ліву ногу зігнути в коліні та підняти вперед-вгору.

3 – розігнути ліву ногу і поставити на підлогу. 4 – опустити на підлогу праву ногу. 5 – встати лівою ногою на правий край ступу. 6 – праву ногу зігнути в коліні і підняти вперед-вгору. 7 – розігнути праву ногу і поставити на підлогу. 8 – опустити на підлогу праву ногу.

8. В.п. – о.с. 1 – встати правою ногою на лівий край ступу. 2 – мах лівою ногою назад, руки підняти вгору, прогнутися назад. 3 – на підлогу поставити ліву ногу. 4 – опустити на підлогу праву ногу. 5 – стати лівою ногою на правий край ступу. 6 – мах правою ногою назад, руки підняти вгору, прогнутися назад. 7 – на підлогу поставити праву ногу. 8 – опустити на підлогу ліву ногу.

9. «Кік». В.п. – о.с. 1 – встати правою ногою на лівий край ступу. 2 – лівою ногою «кік» мах вперед. 3 – на підлогу поставити ліву ногу. 4 – опустити на підлогу праву ногу. 5 – стати лівою ногою на правий край ступу. 6 – правою ногою «кік» мах вперед. 7 – на підлогу поставити праву ногу. 8 – опустити на підлогу ліву ногу.

10. «Мамба». В.п. – о.с. Ліва нога стоїть на місці. 1 – крок правою ногою вперед на степ. 2 – крок лівою ногою на місці. 3 – крок правою ногою назад спуститися зі ступу. 4 – крок лівою ногою на місці. Повторити іншою ногою.

Питання до співбесіди:

1. Основні вихідні положення при виконанні вправ на степ-платформі.
2. Правила техніки безпеки при виконанні вправ на степ-платформі.

Практична робота № 7

Скіпінг (аеробіка зі скакалкою)

Мета: Формування практичних умінь та навиків, виконання вправ зі скакалкою.

Завдання:

1. Визначення основних положень при виконанні вправ зі скакалкою.
2. Засвоїти виконання вправ зі скакалкою.

Короткий опис практичних завдань

Аеробіка зі скакалкою складається з природних рухів – стрибків, підскоків, акробатичних елементів, які виконуються індивідуально, парами чи групами. Цей вид аеробіки позитивно впливає на серцево-судинну та дихальну системи, розвиває координацію рухів, загальну спритність, швидкість.

Комплекс вправ зі скакалкою:

1. Вихідне положення (в.п.) – основна стійка: скакалка внизу, складена вчетверо. 1 – руки вгору; 2 – піднятися на пальці ніг, прогнутися і потягнутися; 3-4 – в.п. (При русі рук вгору дивитися на скакалку. Руки прямі, скакалка натягнута).

2. В.п. – ноги на ширині плечей, скакалка внизу, складена вдвічі. 1 – руки вперед в сторони, поворот тулуба вправо. 2 – в.п. 3 – те саме з поворотом вліво. 4 – в.п. (Під час повороту плечі не опускає, ноги залишати на місці. Дихання довільне, без затримки.)

3. В.п. – ноги нарізно на скакалці; скакалку тримати вільно за кінці. 1 – нахил вліво, ліва рука, згинаючись, натягує скакалку. 2 – випрямитися, опускаючи ліву руку вниз. 3-4 – те ж в інший бік. (При нахилах ноги не згинати, голову не опускає і тулуб не повертати, вага тіла розподілити рівномірно на ноги).

4. В.п. – ноги разом, скакалка за головою, складена вчетверо, руки до плечей. 1-3 – нахил вперед, руки вперед.

4 – випрямитися, відводячи плечі назад. В.п. (При нахилі ноги не згинати. Амплітуду рухів збільшувати поступово.)

5. В.п. скакалка внизу, складена вчетверо. 1-2 – переступити через скакалку. 3-4 – В.п. 5-6 – те ж іншою ногою. 7-8 – в.п. (Під час виконання вправи потрібно піднімати коліно високо, при цьому дуже низько не нахилитися.)

6. В.п. – стоячи, виконувати різні стрибки з використанням скакалки.

7. В.п. – ноги разом; скакалка за спиною. Біг на місці стрибками з лівої ноги на праву, обертаючи скакалку вперед. Кілька стрибків через скакалку виконуються з правої ноги, а потім з лівої. Спину тримати прямо, голову не опускати, вправу виконувати без напруги. Після стрибків перейти на ходьбу.

Питання до співбесіди:

1. Основні вихідні положення при виконанні вправ зі скакалкою.
2. Правила техніки безпеки при виконанні вправ зі скакалкою.

Практична робота № 8 **Фітбол-аеробіка**

Мета: Формування практичних умінь і навиків, виконання вправ фітбол-аеробіки.

Завдання:

1. Визначення основних положень при виконанні вправ на фітболі.
2. Засвоїти виконання вправ для зміцнення м'язів тіла на фітболі.

Короткий опис практичних завдань

Фітбол – fit – оздоровлення, ball – м'яч. В 50-х роках минулого століття фітбол придумала швейцарський лікарєві-фізіотерапевтові Сюзан Кляйнфогельбах, його

друга назва – швейцарський м'яч. Заняття фітболом дають можливість впливати на м'язи спини й хребта: одночасно підвищують тонус м'язів, покращують їх взаємну координацію, розвивають рівновагу, покращують роботу вестибулярного апарату та працюють на рельєф відразу всього тіла.

Комплекс вправ:

1. Підйоми тазу. Вихідне положення (в.п.): лягти на підлогу на спину, ноги на фітбол. 1 – підняти стегна вгору, підкотити м'яч до себе за допомогою ніг, 2 – повернутися у в.п. Повторити 10 разів.

2. Нахили в сторони. В.п. – лежачи на спині, фітбол між ногами, руки на підлозі. 1 – підняти м'яч ногами і нахилити його вліво-вправо не відриваючи плечі. 2 – в.п. Повторіть вправу 10 раз в кожную сторону.

3. Скручування. В.п. – лежачи на спині, фітбол між ногами, руки за головою. 1 – скручувати корпус, піднімаючи ноги з м'ячем і таз вгору. 2 – в.п. Повторити 10 разів.

4. Відтискання зворотнім хватом. 1 – опертися на м'яч, поставити руки трохи ближче до центру, щоб уникнути зісковзування. Повільно відтискатися, повторивши 10-15 разів.

5. Класичні відтискання. В.п. – ноги на м'яч в положенні лежачи, руки в упорі на підлозі. Повільно відтискатися від підлоги, повторити 10-15 разів.

6. Підйом ніг. В.п. – ноги максимально близько до краю м'яча, руки в упорі на підлозі, прийнявши положення, як для відтискання. 1 – махи вгору прямою ногою. 2 – махи іншою ногою. Повторити 10-15 разів кожною ногою.

Питання до співбесіди:

1. Основні вихідні положення при виконанні вправ на фітболі.

2. Правила техніки безпеки при виконанні вправ на фітболі

3. Наведіть приклади вправ, що виконуються на фітболі.

Практична робота № 9

Стретчинг для м'язів та зв'язок грудного відділу хребта, плечового поясу, шиї та рук

Мета: Формування практичних умінь та навиків, виконання стретчингу для м'язів та зв'язок грудного відділу хребта, плечового поясу, шиї та рук.

Завдання:

1. Визначити основні положення при виконанні вправ.
2. Засвоїти виконання вправ.

Короткий опис практичних завдань

Стретчинг (англ. – розтягування) – це вправи на розтягування м'язів. Завдяки стретчингу збільшується рухливість суглобів, м'язи стають еластичнішими і гнучкішими, менш схильні до травм і довше зберігають працездатність.

Існує декілька видів стретчингу:

- м'який (м'яка розтяжка);
- глибокий (активний розвиток гнучкості);
- статичний (використання методів статичного навантаження);
- динамічний (плавний перехід від однієї вправи до іншої).

Комплекс вправ:

1. Вихідне положення (в.п.) – сидячи, ноги зігнуті, ступні на підлозі. Витягнутися від куприка до маківки. 1 – підйоми почергово правої та лівої руки. 2 – розведення рук в сторони. 3 – кругові оберти руками в плечовому, ліктьовому суглобах та зап'ясті.

2. В.п. – сидячи, ноги випрямлені, опора руками позаду. 1 – планка обличчям до гори. 2 – почергове піднімання правої та лівої ніг. 3 – повернутися у в.п.

3. В.п. – сидячи, ноги зігнуті, ступні на підлозі, опора руками позаду. 1 – таз підняти вгору. 2 – опустити та

відвести таз назад, до долонь, утримуючи його у повітрі. 4 – повернутися у в.п.

4. В.п. – лежачи на животі, руки під плечима. 1 – опираючись на долоні піднімати голову та виконувати розгинання грудного відділу хребта. Таз залишається на підлозі, плечі опущені. 3 – утримувати витягнення від ступнів до маківки. 4 – повернутися у в.п.

5. В.п. – лежачи на животі, руки під плечима. 1 – випрямити руки, перейти у положення планки. 2 – утримувати декілька дихальних циклів. 3 – повернутися у в.п.

6. В.п. – лежачи на животі, руки під плечима. 1 – випрямити руки, перейти у положення планки. 2 – почергове піднімання правої ноги та лівої ноги. 3 – повернутися у в.п.

7. В.п. – опора на долоні та коліна (положення на четвереньках). 1 – витягнення однойменної ноги та руки. 2 – розвернути тіло, утримуючи боковий баланс. 3 – повернутися у в.п. 4 – виконати вправу на іншу сторону.

Питання до співбесіди:

1. Основні вихідні положення при виконанні вправ.
2. Правила техніки безпеки при виконанні вправ.

Практична робота № 10

Стретчинг для м'язів та зв'язок тулуба та поперекового відділу хребта

Мета: Формувати практичні уміння та навички, виконання вправ.

Завдання:

1. Визначити основні положення при виконанні вправ для м'язів та зв'язок тулуба та поперекового відділу хребта
2. Виконання вправ.

Короткий опис практичних завдань

Кожну вправу повторювати не менше 5 разів.

1. Вправа «Плечовий міст». Лежачи на спині, ноги зігнуті, ступні на підлозі. 1 – підйом тазу вгору (поступове піднімання вгору куприка, крижового, поперекового та грудного відділу хребта). 2 – опора на лопатки та долоні, по чергове піднімання правої ноги та лівої ноги. 3 – повернутися у в.п. поступово опускаючи грудний, поперековий, крижовий відділи хребта і куприк.

2. Вправа «Розгинання». В.п. – лежачи на животі, лікті в сторони, долоні під лобом. 1 – з видихом та опорою на долоні, виконувати розгинання в грудному відділі хребта, таз залишається на підлозі. 2 – повернутися у в. п.

3. Вправа «Скручування вперед». В.п. – лежачи на спині. Ноги випрямлені, руки підняти вгору. 1 – з видихом та активним «центром» тіла, поступово піднімати голову, шийний, грудний, поперековий, відділи хребта. 2 – перейти у положення сидячи і продовжувати нахил вперед, тягнутися за руками. 3 – виконати вправу у зворотньому порядку.

4. Вправа «Плавання». В.п. лежачи на животі, руки на підлозі, витягнуті вперед. 1 – підняти ноги і руки та виконувати синхронні рухи кінцівками, імітуючи плавання. Утримувати тіло витягнутим. 2 – повернутися у в. п.

5. Вправа «Переكاتи на спині». В.п. – сидячи, ноги зігнуті в колінах, долоні під колінами. 1 – округлити спину, поступово опускаючи на килимок крижовий відділ хребта, поперековий, грудний. 2 – виконати переكات у зворотньому напрямку.

Питання до співбесіди:

1. Описати основні вихідні положення при виконанні вправ.
2. Правила техніки безпеки при виконанні вправ.

Практична робота № 11

Стретчинг для м'язів та зв'язок стегон, сідниць та ніг

Мета: Формування практичних умінь та навиків, виконання вправ.

Завдання:

1. Визначити основні положення при виконанні вправ.
2. Виконання вправ.

Короткий опис практичних завдань

Кожну вправу повторювати не менше 5 разів.

1. Вихідне положення (в.п.) – на чотирьох опорах (на долонях та колінах). Спина пряма, дотримуватися осьового витягнення. 1 – витягнути одночасно протилежні руку та ногу, утримувати рівновагу. 2 – повернутися у в.п. 3 – повторити іншою рукою та ногою. 4 – повернутися у в.п.

2. В.п. – на чотирьох опорах, спина пряма. 1 – витягнути однойменну ногу в сторону, опора ступнею. 2 – опускати таз до підлоги, утримувати спину прямою. 3 – повернутися у в.п. 4 – повторити з іншою ногою.

3. В.п. – лежачи на правому боці, голова на руці, ноги витягнути, опора лівою рукою на підлогу перед грудьми. 1 – махи лівою ногою вперед та назад. 2 – махи вгору. 3 – кругові оберти ногою в одну та другу сторони. 4 – повернутися у в.п. 5 – виконати вправу на лівому боці.

4. В.п. – лежачи на спині. 1 – підняти праву ногу вгору, коліно зігнути. 2 – обхопити стегно правої ноги руками і повільно випрямляти ногу в коліні. 3 – повернутися у в.п. 5 – те ж іншою ногою.

5. В.п. – лежачи на спині. 1 – ліва нога стоїть на підлозі зігнута в коліна, права ступня лежить на стегні лівої ноги. 2 – обхопити ліву ногу попереду за коліно або позаду за стегно. 3 – підтягнути обидві ноги до себе притискаючи. 4 – те ж іншою ногою.

Питання до співбесіди:

1. Описати основні вихідні положення при виконанні вправ.
2. Правила техніки безпеки при виконанні вправ на увагу та координацію.

Практична робота № 12

Стретчинг для м'язів та зв'язок всього тіла

Мета: Формування практичних умінь та навиків, виконання вправ.

Завдання:

1. Визначити основні положення при виконанні вправ.
2. Виконання вправ.

Короткий опис практичних завдань

Кожну вправу повторювати не менше 5 разів.

1. Вихідне положення (в.п.) – лежачи на спині. Ноги підняті та зігнуті в колінах, руки направлені вгору. 1 – по черзі руки опускати за голову. 2 – по черзі опускати ноги на підлогу. 3 – одночасно опускати протилежну руку та ногу. 4 – одночасно опускати однойменну руку та ногу.

2. Вправа «Кругові оберти ногами». В.п – лежачи на спині, ноги випрямлені, руки вздовж тіла, опора на долоні, активний «центр» тіла. 1 – піднімати ноги вправо-вгору-вліво-вниз, виконуючи кругові оберти. 2 – виконати вправу в зворотньому напрямку. 3 – повернутися у в.п.

3. Вправа «Плавання». В.п. – лежачи на животі, руки на підлозі, витягнуті вперед. 1 – підняти ноги і руки та виконувати синхронні рухи кінцівками, імітуючи плавання. Утримувати тіло витягнутим. 2 – повернутися у в.п.

4. В.п. – на чотирьох опорах (долонями та колінами). Спина пряма, дотримуватися осьового витягнення. 1 – витягнути одночасно протилежні руку та ногу, утримувати рівновагу. 2 – повернутися у в.п. 3 – повторити іншою рукою та ногою. 4 – повернутися у в.п.

5. Вправа «Баланс». В.п. 1 – з видихом вивести руки вперед, з нахилом тулуба вперед, одну ногу назад. 2 –

утримувати рівновагу. 3 – рухи руками вгору-вниз. 4 – невеликі присіди на опорній нозі. 5 – повернутися у в.п. 6 – повторити на іншу ногу.

Питання до співбесіди:

1. Описати основні вихідні положення при виконанні вправ.
2. Правила техніки безпеки при виконанні вправ.

Практична робота № 13 **Комплекс фізичних вправ для покращення** **активної гнучкості**

Мета: Формування практичних умінь та навиків, виконувати вправи для покращення активної гнучкості.

Завдання:

1. Визначити основні положення при виконанні вправ.
2. Усвідомлене виконання вправ.

Короткий огляд теми

Гнучкістю називають властивість опорно-рухового апарату. Це великий ступінь рухомості його ланок одна відносно одної, що обумовлюється амплітудою рухів у суглобі. Гнучкість залежить від будови суглобу, зв'язок, сили та еластичності м'язів. Ця фізична якість дає можливість виконувати рухи з великою амплітудою.

Гнучкість вимірюють амплітудою рухів, вона залежить від багатьох чинників, а саме:

- від еластичності м'язів, що може змінюватись під впливом ЦНС (на змаганнях, під час емоційного піднесення гнучкість збільшується);

- від температури навколишнього середовища;

- від добової періодики (ввечері гнучкість стає більшою);

- від рівня розвитку сили (зворотний зв'язок).

Активна гнучкість – це максимально можлива рухомість суглобів, яку людина виявляє самостійно, без сторонньої допомоги, використовуючи тільки силу власних

м'язів.

Виконання *комплексу вправ* для розвитку активної гнучкості. Кожну вправу повторювати не менше 5 разів.

1. Вправа «Пилка». Вихідне положення (в.п.) – сидячи, спина пряма, ноги нарізно, руки розведені в сторони. Витягнення від куприка до маківки. 1 – з видихом виконувати поворот вправо, відводячи праву руку назад, а ліву вперед. 2 – нахил вперед, лівою рукою тягнутися до мизинця правої ноги. 3 – перейти у положення сидячи. 4 – виконати вправу в іншу сторону.

2. Вправа «Скручування вперед». В.п. – лежачи на спині, ноги випрямлені, руки підняти вгору. 1 – з видихом та активним «центром» тіла, поступово піднімати голову, шийний, грудний, поперековий, відділи хребта. 2 – перейти у положення сидячи і продовжувати нахил вперед, тягнутися за руками. 3 – виконати вправу у зворотньому порядку.

3. Вправа «Витягнення прямої ноги». В.п. – лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тіла та притиснуті до підлоги. 1 – з видихом підняти голову, плечі та одну ногу. Інша нога витягнута на підлозі. 2 – обхопити пряму ногу руками, притягуючи її до тіла. 3 – виконати вправу з іншою ногою.

4. Вправа «Круги ногою» В.п. – лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тіла, ноги зігнуті у колінах, ступні спють на підлозі, плечі та долоні притиснуті до підлоги. 1 – випрямити праву ногу вертикально вгору, легко розвернути її на зовні від стегна та виконати коло у повітрі п'ять разів в одну та іншу сторону. 2 – повторити лівою ногою.

5. Вправа «Складка». В.п. сидячи ноги випрямлені. 1 – з видихом вивести руки вперед, виконувати нахил вперед, руками тягнутися до пальців ніг. 2 – повернутися у в. п.

Питання до співбесіди:

1. Описати основні положення при яких виконуються вправи.

2. Поясніть правила виконання вправ.

Практична робота № 14 **Комплекс фізичних вправ для покращення** **пасивної гнучкості**

Мета: Формування практичних умінь та навиків, виконувати вправи для покращення пасивної гнучкості.

Завдання:

1. Визначити основні положення при виконанні вправ.
2. Усвідомлене виконання вправ.

Короткий огляд теми

Гнучкістю називають властивість опорно-рухового апарату. Це великий ступінь рухомості його ланок одна відносно одної, що обумовлюється амплітудою рухів у суглобі. Гнучкість залежить від будови суглобу, зв'язок, сили та еластичності м'язів. Ця фізична якість дає можливість виконувати рухи з великою амплітудою.

Пасивна гнучкість визначається найбільшою амплітудою, яка досягається за допомогою зовнішніх сил, а саме:

- власної ваги;
- ваги партнера;
- спортивних знарядь;
- обтяжень;
- утримання положення тулуба руками під час фіксування стретчингової пози.

Виконання *комплексу вправ* для розвитку пасивної гнучкості у парах. Кожну вправу повторювати не менше 5 разів.

1. Вихідне положення (в.п.) – стоячи один навпроти одного. Руки на плечах партнера. 1 – з видихом виконати пружинисті нахили вперед, помірно тиснути на плечі партнера. 2 – повернутися у в.п.

2. В.п. – сидячи ноги випрямлені. 1 – з видихом

вивести руки вперед, виконувати нахил вперед, руками тягнутися до пальців ніг. Партнер допомагає виконати нахил, притискаючи тіло партнера до ніг. 2 – повернутися у в.п. (Варіація: виконати складку з в.п. ноги нарізно).

3. В.п. – лежачи на животі, руки витягнуті вперед. 1 – партнер за руки піднімає партнера, що сприяє виконанню розгинання в грудному відділі хребта, таз залишається на підлозі. 2 – повернутися у в.п.

4. В.п. – лежачи на спині. 1 – підняти пряму ногу вгору, яку утримує партнер рукою, нижню ногу партнер утримує своєю ступнею. 2 – пружинисті натискання партнером на пряму нору партнера (коліно не згинати). 3 – те ж повторити з іншою ногою.

5. В.п. – сидячи ноги нарізно (партнер навпроти партнера, торкатися ступні, подати руки один одному). 1 – Один партнер виконує нахил вперед інших розгинання назад, тягнучи за руки партнера на себе. 2 – повторити в іншу сторону.

Питання до співбесіди:

1. Описати основні положення при яких виконуються вправи.
2. Поясніть правила виконання вправ.

РОЗДІЛ 3 РОЗОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТІВ

Форма контролю: залік.

Методи контролю:

1. Поточний контроль включає оцінку теоретичних знань, практичних навичок та самостійну роботу. Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті відповідно конкретним цілям, під час індивідуальної роботи викладача зі студентом для тих тем, які студент опрацьовує самостійно і вони не належать до структури практичного заняття.

2. Модульний контроль через навчально-науковий центр незалежного оцінювання (МК 1 – 20 балів, МК 2 – 20 балів).

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

Практичні заняття – 60 балів

Підсумковий контроль (залік) – 40 балів

Всього – 100 балів

Поточне оцінювання на лабораторних заняттях														Підсумковий контроль	Сума балів	
Змістовий модуль 1																
№ пр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			14
Бали	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	40	100

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для екзамену
90-100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81	задовільно	
64-73		
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

ЛІТЕРАТУРА

1. Босенко А. І., Холодов С. А., Коваль О. Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: навчальний посібник / за ред. П. Д. Палахтія. Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2016. 88 с.
2. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка та особливості : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 351 с.
3. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. Київ : Олімп. л-ра, 2017. Т.1. 448 с.
4. Плотка В. С., Петрук Л. А., Пінчук В. Ф. Методичні рекомендації до виконання практичних завдань з дисципліни «Фізичне виховання» тема «Атлетична і ритмічна гімнастика. Вдосконалення фізичних якостей засобами сучасних фітнес-занять» для студентів спеціальних медичних груп. Рівне : НУВГП, 2017. 26 с.
5. Погребняк І. М., Подмарьова І. А., Наговіцина О. П. Методичні рекомендації з організації та проведення занять з аеробіки для студентів усіх напрямів підготовки денної форми навчання. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2016. 48 с.