

## Методичні матеріали до практичних занять

### **Практичне заняття № 1. Можливості вправ хатха-йоги для підтримання хорошої фізичної форми, корекції психічного стану (2 год.).**

#### **Завдання заняття:**

- повторити методику проведення занять з оздоровчої гімнастики;
- сприяти розвитку гнучкості й витримки за допомогою вправ йоги;
- виховувати повагу до себе та до інших студентів.

#### **I. Обговорення теоретичних питань:**

1. Філософська система йоги: людина як частина Всесвіту і його зменшена копія.
2. Прана і її центри (чакри) в людині.
3. Різновиди йоги.
4. Засоби, що використовує йога в реалізації істинної сутності людини.
5. Відмінність йогівського підходу до виконання фізичних вправ від західного.
6. Гігієнічні поради хатха-йоги.
7. Техніка безпеки на заняттях з хатха-йоги.

#### **Контрольні питання**

1. Які засоби і методи використовуються у хатха-йозі?
2. Назвіть гігієнічні рекомендації для занять йогою.
3. Укажіть протипоказання для занять йогою.

#### **II. Перевірка виконання завдань для самостійної роботи**

- 1) Практичне виконання комплексів вправ
- 2) Перевірка самостійної роботи.

## Література

### **Основна**

1. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю. В. Менхин, А.В.Менхин. — Ростов н/Д. : Феникс, 2002. — С. 153-160.
2. Усатова І.А. У Корекція порушень функціонального стану організму засобами йоги в спеціальних медичних групах: навч.-метод. посіб. / І. А. Усатова, А. Д. Ведмедюк. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2016. – 56 с. – Режим доступу : [http://eprints.cdu.edu.ua/504/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82\\_%D0%A3%D1%81%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf](http://eprints.cdu.edu.ua/504/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82_%D0%A3%D1%81%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf)
3. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. — Харків: ОВС, 2008. — Т. 1. — С. 23—60.

### **Додаткова**

1. Айенгар Б. К. С. 23 лекції по раджа-йоге / Б. К. С.Айенгар. — М. : Эклибрис, 2004. — 128 с.
2. Быстров В. И. Йога. Полная система упражнений / В. И. Быстров. — Минск : Интерпрес сервис, 2005. — 384 с.

### **Інтернет ресурси**

1. Караев Г. Методика преподавания йоги. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.litres.ru/gennadiy-karaev/metodiki-prepodavaniya-yogi/chitat-onlayn/>
2. <http://www.hara.ru/asani-yogi/>

## **Практичне заняття № 2. Організація й проведення занять з йоги. Методика проведення занять з йоги. Значення асан.**

### **Завдання заняття:**

- повторити послідовність виконання вправи «Привітання Сонцю»;
- вчити методиці проведення занять з хатха-йоги; вчити комплексу «Привітання Місяцю»;
- сприяти розвитку гнучкості й витримки за допомогою вправ йоги;
- виховувати повагу до себе та до інших студентів.

### **Обговорення теоретичних питань:**

1. Загальні завдання методології йоги: теорія, практика, техніка.
2. Основні завдання, які вирішуються під час занять хатха-йогою.
3. Алгоритм складання програми занять йогою.
4. Методика викладання хатха-йоги.

### **Контрольні питання**

1. Що таке практика йоги?
2. Назвіть три основні ознаки методології викладання йоги.
3. Що таке дихальна синкінезія?

### **Література**

#### **Основна**

1. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. — Ростов н/Д. : Феникс, 2002. — С. 153-160.
2. Усатова І.А. У Корекція порушень функціонального стану організму засобами йоги в спеціальних медичних групах: навч.-метод. посіб. / І. А. Усатова, А. Д. Ведмедюк. — Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2016. — 56 с. — Режим доступу : [http://eprints.cdu.edu.ua/504/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82\\_%D0%A3%D1%81%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf](http://eprints.cdu.edu.ua/504/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82_%D0%A3%D1%81%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf)
3. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. — Харків: ОВС, 2008. — Т. 1. — С. 23—60.

#### **Додаткова**

1. Айенгар Б. К. С. 23 лекції по раджа-йоге / Б. К. С. Айенгар. — М. : Эклибрис, 2004. — 128 с.
2. Быстров В. И. Йога. Полная система упражнений / В. И. Быстров. — Минск : Интерпрес ссервис, 2005. — 384 с.

#### **Інтернет ресурси**

1. Караев Г. Методика преподавания йоги. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.litres.ru/gennadiy-karaev/metodiki-prepodavaniya-yogi/chitat-onlayn/>
2. <http://www.hara.ru/asani-yogi/>

## **Практичне заняття № 3. Хатха-йога як суглобова, судина, гормональна та енергетична гімнастика (2 год).**

### **Завдання заняття:**

- перевірка виконання вправ
- вчити методиці проведення комплексу вправ «П'ять тибетців»;
- виховувати повагу до себе та до інших студентів.

### **Обговорення теоретичних питань:**

1. Мета використання суглобової гімнастики у практиці фізичного виховання та у хатха-йозі.
2. Вплив вправ хатха-йоги на зміцнення серцево-судинної системи.
3. Вплив вправ хатха-йоги на роботу гормональної системи.
4. Поняття про енергетичну гімнастику.

## Література

### Основна

1. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. — Ростов н/Д. : Феникс, 2002. — С. 153-160.
2. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. — Харків: ОВС, 2008. — Т. 1. — С. 23—60.

### Додаткова

1. Айенгар Б. К. С. 23 лекции по раджа-йоге / Б. К. С. Айенгар. — М. : Эклибрис, 2004. — 128 с.
2. Быстров В. И. Йога. Полная система упражнений / В. И. Быстров. — Минск : Интерпрес сервис, 2005. — 384 с.

### Інтернет ресурси

3. Караев Г. Методика преподавания йоги. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.litres.ru/gennadiy-karaev/metodiki-prepodavaniya-yogi/chitat-onlayn/>
4. <http://www.hara.ru/asani-yogi/>

## **Практичне заняття № 4. Асани для розвитку рівноваги тіла (2 год.).**

### **Завдання заняття:**

- вчити методиці виконання асан для розвитку рівноваги тіла;
- сприяти розвитку рівноваги /балансу;
- виховувати повагу до себе та до інших студентів.

### **Обговорення теоретичних питань:**

1. Поняття рівноваги та балансу в хатха-йозі.
2. Значення рівноваги під час виконання вправ хатха-йоги.
3. Основні правила виконання стійки на ногах.
4. Основні правила виконання стійки на руках.
5. Стійка на голові. Правила виконання та техніка безпеки.

## Література

### Основна

1. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. — Ростов н/Д. : Феникс, 2002. — С. 153-160.
2. Усатова І.А. У Корекція порушень функціонального стану організму засобами йоги в спеціальних медичних групах: навч.-метод. посіб. / І. А. Усатова, А. Д. Ведмедюк. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2016. – 56 с. – Режим доступу : [http://eprints.cdu.edu.ua/504/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82\\_%D0%A3%D1%81%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf](http://eprints.cdu.edu.ua/504/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82_%D0%A3%D1%81%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf)
3. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. — Харків: ОВС, 2008. — Т. 1. — С. 23—60.

### Додаткова

1. Айенгар Б. К. С. 23 лекции по раджа-йоге / Б. К. С. Айенгар. — М. : Эклибрис, 2004. — 128 с.
2. Быстров В. И. Йога. Полная система упражнений / В. И. Быстров. — Минск : Интерпрес сервис, 2005. — 384 с.

### Інтернет ресурси

1. Караев Г. Методика преподавания йоги. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.litres.ru/gennadiy-karaev/metodiki-prepodavaniya-yogi/chitat-onlayn/>
2. В поисках баланса. - Электронный ресурс. - Режим доступа: <https://www.oum.ru/yoga/asany/v-poiskah-balansa/>

## **Практичне заняття № 5. Асани для розвитку гнучкості хребта (2 год.).**

### **Завдання заняття:**

- вчити методиці виконання асан для розвитку гнучкості хребта; основним правилам під час виконання нахилів вперед;
- сприяти розвитку гнучкості хребта та зміцненню м'язового корсету хребта;
- виховувати культуру власного здоров'я й здорового способу життя.

### **I. Обговорення теоретичних питань:**

1. Здоров'я хребта й значення гнучкості хребта для здоров'я людини.
2. Правила виконання вправ для гнучкості хребта:
  - нахили вперед;
  - прогини назад
3. Йога, як метод профілактики й лікування хребта.
4. Протипоказання для виконання вправ для хребта.

### **II. Перевірка виконання завдань для самостійної роботи**

1. Практичне виконання комплексів вправ
2. Перевірка самостійної роботи

### **Література**

#### **Основна**

1. Верховська М. В. Йога – практичний прояв фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищої школи : методичні рекомендації до практичних занять / М. В. Верховська / Мелітополь: Вид-во ТДАТУ, 2016. – 128 с. Електронний ресурс.  
- Режим доступу:  
[http://elar.tsatu.edu.ua/bitstream/123456789/853/1/%21%21%21%21%21%21%21%D0%9C%D0%95%D0%A2%D0%9E%D0%94%D0%98%D0%A7%D0%9A%D0%90\\_%D0%99%D0%9E%D0%93%D0%90.pdf](http://elar.tsatu.edu.ua/bitstream/123456789/853/1/%21%21%21%21%21%21%21%D0%9C%D0%95%D0%A2%D0%9E%D0%94%D0%98%D0%A7%D0%9A%D0%90_%D0%99%D0%9E%D0%93%D0%90.pdf)
2. Усатова І.А. У Корекція порушень функціонального стану організму засобами йоги в спеціальних медичних групах: навч.-метод. посіб. / І. А. Усатова, А. Д. Ведмедюк. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2016. – 56 с. – Режим доступу :  
[http://eprints.cdu.edu.ua/504/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82\\_%D0%A3%D1%81%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf](http://eprints.cdu.edu.ua/504/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82_%D0%A3%D1%81%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf)

#### **Додаткова**

1. Айенгар Б. К. С. 23 лекції по раджа-йогі / Б. К. С. Айенгар. — М. : Екслібрис, 2004. — 128 с.
2. Быстров В. И. Йога. Полная система упражнений / В. И. Быстров. — Минск : Интерпрес ссервис, 2005. — 384 с.

#### **Інтернет ресурси**

1. Караев Г. Методика преподавания йоги. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.litres.ru/gennadiy-karaev/metodiki-prepodavaniya-yogi/chitat-onlayn/>
2. Энциклопедия йоги. - Електронний ресурс. - Режим доступу: <https://hanuman.ru/yentsiklopediya-yogi/khalasana>
3. Прогибы назад в йоге. Как сохранить позвоночник здоровым. – Электронний ресурс. – Режим доступу: <http://slavyoga.ru/progiby-nazad-v-yoge-kak-sohranit-pozvonochnik-zdorovyim.html>

## **Практичне заняття № 6. Асани для попередження розвитку серцево-судинних захворювань та покращення роботи залоз внутрішньої секреції (2 год.).**

### **Завдання заняття:**

- вчити методиці виконання асан для попередження розвитку серцево-судинних захворювань та покращення роботи залоз внутрішньої секреції;
- за допомогою фізичних вправ сприяти розвитку гнучкості тіла, зміцнення серцево-судинної системи та покращення роботи залоз внутрішньої секреції;
- виховувати культуру власного здоров'я й здорового способу життя.

### **I. Обговорення теоретичних питань:**

1. Вплив вправ хатха-йоги на серцево-судинну систему людини.
2. Робота залоз внутрішньої секреції і хатха-йога.
3. Правила виконання вправ для попередження розвитку серцево-судинних захворювань та покращення роботи залоз внутрішньої секреції.

### **II. Перевірка виконання завдань для самостійної роботи**

1. Практичне виконання комплексів вправ
2. Перевірка самостійної роботи.

### **Література**

#### **Основна**

1. Верховська М. В. Йога – практичний прояв фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищої школи : методичні рекомендації до практичних занять / М. В. Верховська / Мелітополь: Вид-во ТДАТУ, 2016. – 128 с. Електронний ресурс.  
- Режим доступу: [http://elar.tsatu.edu.ua/bitstream/123456789/853/1/%21%21%21%21%21%21%21%21%D0%9C%D0%95%D0%A2%D0%9E%D0%94%D0%98%D0%A7%D0%9A%D0%90\\_%D0%99%D0%9E%D0%93%D0%90.pdf](http://elar.tsatu.edu.ua/bitstream/123456789/853/1/%21%21%21%21%21%21%21%21%D0%9C%D0%95%D0%A2%D0%9E%D0%94%D0%98%D0%A7%D0%9A%D0%90_%D0%99%D0%9E%D0%93%D0%90.pdf)
2. Вишнудэвананда Свамиё. Йога : полное иллюстрированное руководство / Перевод с англ. – М.: ООО Издательский дом «София», 2010. – 352 с. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sophia.ru/pdf/753018EEDFC22F4F92228F4F11F76D68.pdf>

#### **Додаткова**

3. Айенгар Б. К. С. 23 лекции по раджа-йоге / Б. К. С. Айенгар. — М. : Эклибрис, 2004. — 128 с.
4. Быстров В. И. Йога. Полная система упражнений / В. И. Быстров. — Минск : Интерпрес сервис, 2005. — 384 с.

#### **Интернет ресурси**

5. Джуля Гудместад: Асаны хатха йоги - несколько важных замечаний. – Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://all-yoga.ru/page/prilozhenie>
6. Энциклопедия йоги. - Электронный ресурс. - Режим доступа: <https://hanuman.ru/yentsiklopediya-yogi/khalasana>
7. Paula Rei Pullen. The Benefits of Yoga Therapy for Heart Failure Patients /VERSION 28FEB2008 8 Consent Form Approved by Georgia State University IRB September 24, 2008 - August 20, 2009. - EMORY UNIVERSITY SCHOOL OF MEDICINE, DIVISION OF CARDIOLOGY.  
[http://scholarworks.gsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1001&context=kin\\_health\\_diss](http://scholarworks.gsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1001&context=kin_health_diss)
8. Казахстанская академия йоги. Йога и управление сердечнососудистой системой // <http://yogacademy.kz/publikazii/slovo-svami-satyanandy/yoga-i-upravlenie-serdechnosudistoi-sistemoi>

## **Практичне заняття № 7. Пранаяма – різновиди оздоровчого дихання. Гімнастика для очей (2 год.).**

### **Завдання заняття:**

- вчити методиці виконання різновидів дихання з оздоровчою спрямованістю; вчити оздоровчій гімнастиці для очей;
- за допомогою дихальних вправ сприяти оздоровленню та профілактиці захворювань;
- виховувати культуру власного здоров'я й здорового способу життя.

### **I. Обговорення теоретичних питань**

1. Значення дихання у житті людини.
2. Пранаяма – система дихання йогів
3. Різновиди та правила дихання йогів: повне дихання йогів, капалабхаті, очисне дихання, уджайї пранаяма, брамарі пранаяма.
4. Різновиди гімнастики для очей.

### **II. Перевірка виконання завдань для самостійної роботи**

1. Практичне виконання комплексів вправ
2. Перевірка самостійної роботи

### **III. Контрольна робота за темами кредитів 1, 2**

#### **Література**

- Липень А.А. Йога дихання. Оздоровительные пранаямы на каждый день / А.А.Липень. – СПб. : Питер, 2010. – 128 с. : ил. – (Серия «Мир йоги»).
2. Вишнудэвананда Свамиё. Йога : полное иллюстрированное руководство / Перевод с англ. – М.: ООО Издательский дом «София», 2010. – 352 с. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sophia.ru/pdf/753018EEDFC22F4F92228F4F11F76D68.pdf>

#### **Интернет ресурси**

- Дикий Б.В. Застосування індійської гімнастики Хатха-йоги у фізичній реабілітації та ЛФК: Методичні рекомендації. – Ужгород, 2013. – 89 с.  
<http://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/2670>

## **Практичне заняття № 8. Виконання базових кроків з використанням термінології і команд (2 год.).**

### **Завдання заняття:**

- вивчити термінологію і команди, які застосовуються в аеробіці;
- сприяти розвитку витривалості;
- виховувати повагу до себе та до інших студентів.

### **I. Обговорення теоретичних питань:**

1. Структура і зміст занять з аеробіки.
2. Основні фази занять аеробікою: розминка, аеробна фаза, затримка, силове навантаження.
3. Загальні умови занять аеробікою.
4. Вимоги до постави при виконанні кроків класичної аеробіки.
5. Поняття про марш та степ-тач або приставний крок.
6. Поняття про методи:
  - метод музичної інтерпретації;
  - метод ускладнень;
  - метод подібності;
  - метод блоків;

- метод "Каліфорнійський стиль"

## II. Перевірка виконання завдань для самостійної роботи

## III. Практичне виконання, ознайомлення з базовими кроками

### Література

#### Основна

1. Губарева Е.С. Развитие педагогических технологий в оздоровительных видах гимнастики: дис. ... канд. наук по физ. восп. и сп. : 24.00.02 / Губарева Е.С./НУФВСУ. - 2001. - 211 с.
2. Дункан А. Моя жизнь. -К. :Мистецтво, 1990. - 213 с.
3. Кокарев Б.В. Основы побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод, посібник / Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. - Запоріжжя:- ЗНУ, 2006.- 67 с.
4. Купер К. Аэробика для хорошего настроения.-М.:Фізкультура и спорт,1987.-191 с.
5. Сосина Ю.В. Азбука ритмической гимнастики. - К. :Здоров'я. 1986.-95с.
6. Шевченко О.В., Язловецький В.С. Основы ритміки та хореографії. Навчальний посібник. –Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В.Вінниченка, 2006. -142 с.
7. Шенфилд Бред. Аэробика для верхней части фигуры. - М. :Изд-во ЭКСМО, 2004.-119 с.
8. <http://elib.crimea.edu/ucheb/aerobik.pdf>

### **Практичне заняття № 9. Складання танцювальних комбінацій на 8,16 та 32 рахунки (блоки) (2 години)**

#### **Завдання заняття:**

- вчити танцювальних комбінацій на 8, 16 та 32 рахунки;
- сприяти розвитку професійних якостей та компетентностей;
- виховувати повагу до себе та до інших студентів.

#### **I. Обговорення теоретичних питань: (10 хв.)**

1. Поняття про оздоровчий фітнес.
2. Організація (підготовчий етап) занять фітнесом.
3. Алгоритм розробки оздоровчих програм.
4. Форми організації занять фітнесом: силові, аеробні.
5. Методичні особливості організації занять.

## II. Перевірка виконання завдань для самостійної роботи

## III. Практичне виконання

### Література

1. Горцев Г. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг / Г. Горцев – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004– 252 с.
2. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001 – 61 с.
3. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. – М.: Просвещение – Владос, 1994. – 96 с.
4. Оздоровлення через заняття аеробікою. – К., 2000.
5. Яцура С.І. Рух – це життя. – К., 1999.

1. Скласти та розучити комплекс базових кроків з фітнесу на 8 рахунків та 16 рахунків

**Практичне заняття № 10. Складання танцювальних комбінацій на 8,16 та 32 рахунки (блоки) (2 години)**

**I. Обговорення теоретичних питань:**

1. Поняття про танцювальну аеробіку.
2. Різновиди танцювальної аеробіки джаз-аеробіка, фанк-аеробіка, сіті-джем, латино-аеробіка, хіп-хоп аеробіка, афро-джаз аеробіка і ще багато інших.
3. Різновиди фітнесу: каланетика, стретчинг, пілатес.

**II. Перевірка виконання завдань для самостійної роботи**

**III. Практичне виконання**

**Література**

1. Люси Бурбо. Калланетика за 10 минут в день. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.
2. Горцева Г. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг.
3. Голубев С.А. Вправи пілатес / Фізкультура і спорт – 2008 – № 8. – С.22– 23

**Практичне заняття № 11. Використання вправ із фітнесу у ЗОШ.**

Завдання: сформувати у студентів знання про особливості проведення занять з різним віковим контингентом; ознайомити з методикою проведення занять з жінками, особами середнього, похилого та старшого віку; пояснити функціональне тестування.

**I. Обговорення теоретичних питань:**

1. Особливості занять з дітьми:
  - молодшого шкільного віку (7-9 років)
  - середнього шкільного віку (10-14 років)
  - старшого шкільного віку (15-17 років)
2. Поняття функціонального тестування.

**II. Перевірка виконання завдань для самостійної роботи**

**III. Практичне виконання**

**література:**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.Н. Амосов. – К.: Здоровье, 1990. – 168 с.
2. Матвеев Л.П. Методика физического воспитания с основами теории. / Л.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М.: Просвещение, 1991. – 220 с.
3. Шиян Б. Теория и методика физического воспитания школьников. Часть 1. – Тернополь: Учебная книга / Б.Шиян – Богдан, 2006. – 272 с.

**Кредит 5. Особливості проведення занять з атлетичної гімнастики**

**Практичне заняття № 12. Особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини (2 год.)**

**Завдання:** перевірити основні визначення атлетизму, термінологію та поняття; сформувати у студентів уяву про специфіку засобів, які використовуються в силових видах спорту; знати техніку безпеки під час заняття в тренажерному залі; вчити техніці виконання простих вправ та вправ з власною вагою тіла для верхнього плечового поясу; виховувати повагу до тренувальних партнерів, допомога у самостійному страхуванні при виконанні вправ;



### **I. Обговорення теоретичних питань (10 хв.)**

1. Основні поняття атлетизму як основного процесу оздоровлення атлетів.
2. Загальна характеристика методики підготовки в атлетизмі.
3. Які фактори визначають спрямованість атлетизму?
4. Роль та значення атлетизму.
5. Класифікація фізичних вправ в атлетизмі.
6. Направленість фізичних вправ.
7. Тренувальні навантаження в атлетизмі та їх спрямованість.

### **II. Перевірка виконання завдань для самостійної роботи (15 хв):**

1. Практичне виконання комплексів вправ
2. Перевірка самостійної роботи у зошитах:
  1. Складіть перелік спортивних термінів (можна у обраному виді спорту), які є складними для вас чи ваших друзів при перекладі з російської мови на українську. Складіть російсько-український словник з цих слів.
  2. Складіть хронологію утворення атлетизму та інших силових видів спорту.
  3. Складіть перелік видів спорту та видів програми, з яких бере початок розвиток атлетизму

### **III. Практична частина заняття (55 хв.)**

#### **Література**

1. Воробьёв А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 276 с.
2. Воробьёв А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 178 с.
3. Вульф Б. Все о суперсетах // Сила и красота. – 1996. – № 12. – С. 27 – 30.
4. Вульф Б. Мышечная боль // Сила и красота. – 1997. – № 4. – С. 81 – 82.
5. Гейгер Б. Широкие плечи // Сила и красота. – 1996. – № 7 – С. 22 – 24.
6. Голяник Ф.Д., Германсен Л. Биохимическая адаптация к упражнениям : анаэробный метаболизм // Наука и спорт. – М.: Прогресс, 1982. – 192 с.
7. Данько Ю.И. Очерки физиологии физических упражнений. – М.: Медицина, 1974. – 256 с.
8. Доббин Б. Всеобъемлющий тренинг // Сила и красота. – 1998. – № 4. – С. 45 – 47.
9. Драга В.В., Мироненко П.М., Гавацко С.П. Тяжелая атлетика укрепляет здоровье. – К.: Здоров'я, 1993. – 120 с.
10. Дуглан М. Крист. Виды мышечного сокращения // Сила и красота. – 1996. – № 7. – С. 21 – 22.

#### **Практичне заняття № 13. Методи діагностики фізичного стану в атлетизмі (2 год.)**

**Завдання:** надати узагальнену інформацію про метод каліперометрії та його необхідність для діагностики фізичного стану студентів, які займаються атлетизмом; розкрити особливості методу антропометрії; забезпечити розуміння студентами основних методів діагностики фізичного стану під час тренування з атлетизму;

### **I. Обговорення теоретичних питань (10 хв.)**

1. Основні поняття про метод каліперометрії та його застосування для ефективності діагностики в атлетизмі.
2. Загальна характеристика методу антропометрії в атлетизмі.
3. Фактори, що визначають спрямованість діагностики фізичного стану під час тренування з атлетизму.
4. Роль та значення визначення складу тіла.
5. Соматоскопія та її характеристика.
6. Тренувальні навантаження в атлетизмі та їх спрямованість.

### **II. Перевірка виконання завдань для самостійної роботи (15 хв):**

1. Практичне виконання комплексів вправ
2. Перевірка самостійної роботи у зошитах:

1. Знайти та замалювати особливості проведення антропометричних замірів щодо динаміки прогресії спортсменів.
2. Дослідити періодичність та послідовність проведення контрольних зрізів спортсменів в атлетизмі.
3. Дослідити метод контролю гіпертрофії м'язових волокон - біопсія.

### **III. Практична частина заняття (55 хв.)**

#### **Література**

1. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика особенностей адаптации двигательного аппарата к разным видам деятельности // 4-й Всесоюз. симпоз. по физиол. пробл. адаптации (Таллинн, 1984) – Тарту: Минвуз СССР, 1984. – С. 73 – 76.
2. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
3. Иванова О.А. Формула красоты. – М.: Сов. спорт, 1990. – 48 с.
4. Казаков Н.Б. Врачебный контроль в тяжелой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 189 с.
5. Калладжер М. Предварительное утомление // Сила и красота. – 1997. – № 5. – С. 91 – 93.
6. Калинин М.И. Биохимические механизмы адаптации при мышечной деятельности. – К.: Вища шк., 1986. – 184 с.
7. Катлер Д. Тренировка трицепса // Сила и красота. – 1997. – № 8. – С. 28 – 33.

### **Практичне заняття № 14. Вдосконалення розвитку силових якостей засобами атлетизму (2 год.)**

**Завдання:** надати узагальнену інформацію про методи вдосконалення розвитку силових якостей засобами атлетизму; розкрити в повній мірі особливості методу максимальних зусиль; забезпечити розуміння студентами основних методів використання ізометричних вправ; випробувати на власному прикладі особливість використання в тренувальному процесі поступливого режиму.

#### **I. Обговорення теоретичних питань (10 хв.)**

1. Основні методи розвитку силових якостей засобами атлетизму.
2. Загальна характеристика специфіки значення методу максимальних зусиль.
3. Які фактори визначають спрямованість поступливого режиму в атлетизмі?

#### **II. Перевірка виконання завдань для самостійної роботи**

1. Практичне виконання комплексів вправ (15 хв):
2. Перевірка самостійної роботи у зошитах:
1. Надати більш розгорнуту інформацію, щодо методики розвитку силових якостей засобами атлетизму;
2. Роль та значення методу максимальних зусиль. Його характеристика та специфіка застосування;
3. Загальна характеристика методу використання ізометричних вправ.
4. Особливості виконання поступливого режиму.

### **III. Практична частина заняття (55 хв.)**

#### **Література**

1. Доббин Б. Роль гормонов // Сила и красота. – 1994. – № 10. – С.56.
2. Доббин Б. Всеобъемлющий тренинг // Сила и красота. – 1998. – № 4. – С. 45 – 47.
3. Драга В.В., Мироненко П.М., Гавацко С.П. Тяжелая атлетика укрепляет здоровье. – К.: Здоров'я, 1993. – 120 с.
4. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 204 с.
5. Дуглан М. Крист. Виды мышечного сокращения // Сила и красота. – 1996. – № 7. – С. 21 – 22.

6. Ефимов А.А., Олешко В.Г. Основы теории атлетизма. – К.: КГИФК, 1992. – 28 с.
7. Зайцева В.В. Тренировка силы и силовые тренажеры // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – № 1. – С. 26 – 32.
8. Зан Ф. Тренируйся мало, но агрессивно // Сила и красота. – 1995. – № 8. – С. 20 – 22.
9. Олешко В.Г. Силові види спорту. – К.: Олімпійська література, 1999. – 288 с.

### **Практичне заняття № 15 . Вивчення базових та формуючих вправ для розвитку сили та окремих груп м'язів (2 год.).**

**Завдання:** забезпечити матеріально-технічним обладнанням студентів в процесі виконання базових та формуючих вправ; розібрати елементи техніки при виконанні складних вправ на розвиток всіх м'язів тіла; навчитись контролювати технічно-амплітудну роботи в період залучення формуючою особливістю дану м'язову групу.

#### **I. Обговорення теоретичних питань (10 хв.)**

1. Охарактеризуйте базові та формувальні вправи для розвитку м'язів шиї.
2. Охарактеризуйте базові та формувальні вправи для розвитку м'язів рук.
3. Охарактеризуйте базові та формувальні вправи для розвитку грудних м'язів.
4. Охарактеризуйте базові та формувальні вправи для розвитку м'язів ніг.
5. Охарактеризуйте базові та формувальні вправи для розвитку м'язів спини.
6. Охарактеризуйте базові та формувальні вправи для розвитку м'язів плеча.

#### **Контрольні питання**

1. Які основні засоби розвитку сили застосовуються в атлетизмі.
2. Чи є спеціалізовані принципи в атлетичній гімнастиці основними чинниками результативності?
3. Різновиди базових та формуючих вправ для розвитку м'язів тіла.

#### **II. Перевірка виконання завдань для самостійної роботи (15 хв):**

1. Практичне виконання комплексів вправ
2. Перевірка самостійної роботи у зошитах:
  1. Охарактеризувати основні механізми принципу передчасної втоми.
  2. Зробити аналіз застосування в тренувальній діяльності спеціалізованих принципів «дроп-сету», «негативне повторення», «супер-сет».
  3. Проаналізувати послідовність застосування в тренувальній діяльності базових та формуючих вправ.

#### **III. Практична частина заняття (55 хв.)**

##### **Література**

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта.– К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
2. Ефимов А.А., Олешко В.Г. Основы теории атлетизма. – К.: КГИФК, 1992. – 28 с.
3. Олешко В.Г. Силові види спорту.– К.: Олімпійський спорт, 1999.– 288 с.
4. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. – К.: Здоров'я, 1990, I, II изд.
5. Регулян В.Ф. Путь к силе, красоте и грации. – Душанбе, 1990.
6. Плехов В.Н. Домашняя атлетика (философия тренинга) – К.: Демид, 2000. – 160 с.
7. Теорія та методика фізичного виховання та спорту / Під ред. Т.Ю. Круцевич. Том I, II. – К.: Олімпійська література, 2003. –
8. Шварценеггер А. Энциклопедия современного бодибилдинга. – М.: Физкультура и спорт. 1993 – 160 с.
9. Уайдер Джо. Система построения тела. – М.: ФиС, 1991. – 112 с.
10. Хартман Ю., Тюннеман Х. Современная силовая тренировка. – Берлин: Шпортферлаг, 1988. – 334 с.
11. Уилмор Д.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 352 с.