

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА**

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ЗАВДАННЯ

до практичних занять
з навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

**(ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО
ПРОЦЕСУ З АЕРОБІКИ)**

(для всіх освітніх програм Університету)

**Харків
ХНУМГ ім. О. М. Бекетова
2017**

Методичні вказівки та завдання до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (організація та проведення навчально–тренувального процесу з аеробіки) (для всіх освітніх програм Університету)) / Харків. нац. ун–т міськ. госп–ва ім. О. М. Бекетова; уклад. О. І. Четчикова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. – 48 с.

Укладач О. І. Четчикова

*Рекомендовано кафедрою фізичного виховання та спорту,
протокол № 4 від 24.11.2016 р*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1 Орієнтовні плани-конспекти занять з аеробіки.....	5
2 Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки студентів.....	7
3 Критерії оцінки спеціальної фізичної підготовленості.....	24
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	26
ДОДАТКИ.....	27
ДОДАТОК А.....	28
ДОДАТОК Б.....	29
ДОДАТОК В.....	30
ДОДАТОК Г.....	31
ДОДАТОК Д.....	32
ДОДАТОК Е.....	33
ДОДАТОК Ж.....	33
ДОДАТОК Н.....	34
ДОДАТОК К.....	44

ПЕРЕДМОВА

Життя сучасної людини проходить у складних умовах – це інтенсивна трудова, освітня та громадська діяльність. На умови життєдіяльності впливають негативні фактори навколишнього середовища: соціально–економічні катаклізми в суспільстві, технічний прогрес, екологічна обстановка, емоційно–стресові навантаження. Все це сприяє появі нових засобів впливу на соціальну, духовно–моральну, психологічну і фізичну сферу людини. Самим історично визнаним, теоретично обґрунтованих і перевірених практикою життя для оздоровлення і вдосконалення психофізичної сфери людини є комплексне використання фізичних вправ. Широке коло особистісних потреб сучасне суспільство може задовольнити за рахунок різноманітних форм і засобів фізичної культури, спектра пропонувананих оздоровчих послуг, технологій, програм та ін.

Фахівець майбутнього — це високоорганізована особистість, швидко адаптуюча до соціальних, економічних перетворень суспільства, володіє високим інтелектом, наполегливістю в досягненні поставленої мети, самостійністю у прийнятті рішень, стійкою потребою у фізичному вдосконаленні. Особлива роль у становленні особистості як високо підготовленого спеціаліста належить, безперечно, фізичній культурі. Володіючи потужним арсеналом засобів, передових оздоровчих, педагогічних, інформаційних технологій вона впливає не тільки на біологічну природу, але й на соціальну і духовну сфери життєдіяльності молодих людей.

Здоровий спосіб життя, що тісно пов'язаний з екологією, здоров'ям, розвитком економіки та ставленням людей до системи оздоровлення, – основна норма буття кожної людини. Особливо це стосується українців, адже нині в нашій державі оздоровча фізична культура переживає період відродження, пошуку нових шляхів підвищення здоров'я нації, тобто набуває поширення ідеї необхідності оздоровлення населення.

Аеробіка сьогодні – один із основних напрямків оздоровчої фізичної культури. Вправи з аеробіки, на відміну від інших аеробних навантажень, за умови їх правильного застосування, безпечні для здоров'я і в той же час дуже ефективні.

ВСТУП

В останні роки стало особливо помітно прояв інтересу широкого кола людей до занять різними видами спорту і рухової активності для відпочинку і відновлення сил, забезпечення гарної спортивної форми і стану здоров'я. Образ успішної людини в даний час нерозривно пов'язаний з привабливим і впевненим зовнішнім виглядом, а також здоровим способом життя. Цьому значною мірою сприяли публікації, відеопродукція та велика кількість клубів здоров'я, основною метою яких є залучення людей до оздоровчих тренувань. Серед цих оздоровчих тренувань особливе місце зайняла аеробіка. Систематичні заняття аеробікою не лише дозволяють підвищити рівень м'язової тренуваності і поліпшити стан серцево-судинної системи, але і доставляють величезне задоволення тим хто займається.

Термін "аеробний" запозичений з фізіології, де він використовується при визначенні хімічних і енергетичних процесів, що забезпечують роботу м'язів. Відомо, що при збудженні м'яза під час фізичної роботи обмін речовин, що проходить в ній, являє собою складну систему хімічних реакцій. Процеси розщеплення складних молекул на простіші які гармонійно поєднуються з процесами синтезу багатих енергією речовин. Один з таких процесів може йти тільки в присутності кисню, тобто в аеробних умовах. При аеробних процесах виробляється значно більша кількість енергії, ніж при анаеробних реакціях. Вуглекислий газ і вода є основними продуктами розпаду при аеробному способі вироблення енергії і легко видаляються з організму за допомогою дихання і поту. Тому види рухової активності, стимулюють підвищення споживання кисню під час виконання вправ, що широко використовуються для оздоровчих занять.

У широкому сенсі до видів рухової активності, що дає переважно аеробне навантаження, належать різні циклічні рухи, що виконуються з невисокою інтенсивністю досить тривалий час. Розроблені К. Купером аеробні програми і норми рухової активності містили різні види природних рухів, такі як ходьба, біг, плавання, катання на ковзанах, лижах, велосипеді, і інші. Подібні види рухової активності викликають значне тимчасове підвищення частоти серцевих скорочень та інтенсивності дихання. Гімнастичні вправи, доповнені ходьбою і бігом, корисні в оздоровчих заняттях і цікаві багатьом студентам які хочуть займатися спортом . Виконання загальнорозвиваючих і танцювальних вправ, об'єднаних в безперервно виконуваний комплекс, також стимулює роботу серцево-судинної і дихальної систем і таким чином удосконалює аеробні механізми обмінних процесів. Це і дало підставу використовувати термін "аеробіка" для різноманітних програм, виконуваних під музичний супровід і мають танцювальну спрямованість.

Сучасна аеробіка є одним з різновидів гімнастики, що утворилася на фундаменті основної гімнастики і вбрала в себе елементи європейських гімнастичних шкіл, елементи східної культури, а також елементи танцювальної та хореографічної підготовки. Різноманітність і постійне оновлення програм для досягнення сили, витривалості, гнучкості, координації рухів, високий емоційний фон занять, завдяки музичному супроводу, дозволяють аеробіці протягом двох десятиліть утримувати високий рейтинг серед інших видів оздоровчої фізичної культури.

1 Орієнтовні плани–конспекти занять з аеробіки

Уроки № 1–15

- Основні задачі: 1. Освоєння основних рухів та базових кроків.
 2. Розвиток координаційних здібностей, витривалості, спритності, сили.
 3. Сприяння укріпленню здоров'я.

	Зміст частин уроку	Дозування	Метод. вказівки
	<p>ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА</p> <p>Уроки № 1–15</p> <p>Шикування, повідомлення задач уроку.</p>		Звернути увагу на відповідність спорт. форми
	Загально розвиваючі вправи.	10–15 хв.	Підготовка організму до роботи в аеробному режимі, розігрів м'язів, збільшення ЧСС
	<p>ОСНОВНА ЧАСТИНА</p> <p>Урок № 1</p> <p>Комплекс вправ класичної аеробіки</p> <p>Кінцева зв'язка: 1 блок (32 рахунки)</p> <p>1–8. Step touch L (кутом);</p> <p>1–8. Double step touch;</p> <p>1–8. Grape wine;</p> <p>1–8. Leg curl (1,1, 2)</p> <p>2 блок (32 рахунки)</p> <p>Силова частина уроку.</p> <p>Вправи для м'язів нижніх кінцівок.</p> <p>Вправи для м'язів черевного пресу.</p> <p>Вправи для м'язів верхнього плечового поясу.</p> <p>Комплекс вправ стретчингу.</p>	<p>20–30 хв.</p> <p>30–35 хв.</p> <p>10–15 хв.</p>	<p>Комбінація виконується симетрично (з правої і лівої ноги).</p> <p>Темп швидкий</p> <p>Вправи виконуються по 8 і більше повторів</p>

	Зміст частин уроку	Дозування	Метод. вказівки
	<p>Урок № 6</p> <p>Комплекс вправ класичної аеробіки</p> <p>Кінцева зв'язка: 1 блок (32 рахунки)</p> <p>1–2. Jogging</p> <p>3–4. Jumping–jack</p> <p>5–8. Mambo</p> <p>1–4. Kick knee up</p> <p>5–8. Scissors</p> <p>1–4. Lunge (в сторону)</p> <p>5–8. Lunge (вперед)</p> <p>1–8. Leg curl (1, 1, 2)</p> <p>2 блок (32 рахунки); теж з лівої ноги</p> <p>Силова частина уроку.</p> <p>Вправи для м'язів нижніх кінцівок.</p> <p>Вправи для м'язів черевного пресу.</p> <p>Вправи для м'язів верхнього плечового поясу.</p> <p>Комплекс вправ стретчингу.</p>	<p>20–30 хв.</p> <p>30–35 хв.</p> <p>10–15 хв.</p>	<p>Виконується з правої ноги</p> <p>З просуванням вперед</p> <p>З просуванням назад</p> <p>Комбінація виконується симетрично (з правої і лівої ноги).</p> <p>Темп швидкий</p> <p>Вправи виконуються по 8–16 і більше повторів</p>
	<p>Урок № 7</p> <p>Комплекс вправ класичної аеробіки</p> <p>Кінцева зв'язка: 1 блок (32 рахунки)</p> <p>1–4. Basic step</p> <p>5–8. Step – cross</p> <p>1–8. V– step turn</p> <p>1–8. Mambo chasse</p> <p>1–8. Kick knee up repeater 3</p> <p>2 блок (32 рахунки); теж з лівої ноги</p> <p>Силова частина уроку.</p> <p>Вправи для м'язів нижніх кінцівок.</p> <p>Вправи для м'язів черевного пресу.</p> <p>Вправи для м'язів верхнього плечового поясу.</p> <p>Комплекс вправ стретчингу.</p>	<p>20–30 хв.</p> <p>30–35 хв.</p> <p>10–15 хв.</p>	<p>Комбінація виконується симетрично (з правої і лівої ноги).</p> <p>Темп швидкий</p> <p>Вправи виконуються по 8–16 і більше повторів</p>

	Зміст частин уроку	Дозування	Метод. вказівки
	<p>Урок № 8</p> <p>Комплекс вправ класичної аеробіки</p> <p>Кінцева зв'язка: 1 блок (32 рахунки)</p> <p>1–4. Basic step</p> <p>5–8. Step – cross</p> <p>1–8. V– step turn</p> <p>1–8. Mambo chasse</p> <p>1–8. Kick knee up repeater 3</p> <p>2 блок (32 рахунки); теж з лівої ноги</p> <p>Силова частина уроку.</p> <p>Вправи для м'язів нижніх кінцівок.</p> <p>Вправи для м'язів черевного пресу.</p> <p>Вправи для м'язів верхнього плечового поясу.</p> <p>Комплекс вправ стретчингу.</p>	<p>20–30 хв.</p> <p>30–35 хв.</p> <p>10–15 хв.</p>	<p>Комбінація виконується симетрично (з правої і лівої ноги).</p> <p>Темп швидкий</p> <p>Вправи виконуються по 8–6 і більше повторів</p>
	<p>Урок № 9</p> <p>Комплекс вправ класичної аеробіки</p> <p>Кінцева зв'язка: 1 блок (32 рахунки)</p> <p>1–8. Walking – mambo (вперед, назад)</p> <p>1–4. Basic step– jumping–jack</p> <p>5–8. Step– cross</p> <p>1–8. Mambo chasse</p> <p>1–4. Mambo</p> <p>5–8. Pivot turn</p> <p>Силова частина уроку.</p> <p>Вправи для м'язів нижніх кінцівок.</p> <p>Вправи для м'язів черевного пресу.</p> <p>Вправи для м'язів верхнього плечового поясу.</p> <p>Комплекс вправ стретчингу.</p>	<p>20–30 хв.</p> <p>30–35 хв.</p> <p>10–15 хв.</p>	<p>Виконується з правої ноги</p> <p>Вправи виконуються по 8–16 і більше повторів</p>

	Зміст частин уроку	Дозування	Метод. вказівки
	<p>Урок № 10</p> <p>Комплекс вправ класичної аеробіки</p> <p>Кінцева зв'язка: 1 блок (32 рахунки)</p> <p>1–8. Walking – mambo (вперед, назад)</p> <p>1–4. Basic step– jumping–jack</p> <p>5–8. Step– cross</p> <p>1–8. Mambo chasse</p> <p>1–4. Mambo</p> <p>5–8. Pivot turn</p> <p>Силова частина уроку.</p> <p>Вправи для м'язів нижніх кінцівок.</p> <p>Вправи для м'язів черевного пресу.</p> <p>Вправи для м'язів верхнього плечового поясу.</p> <p>Комплекс вправ стретчингу.</p>	<p>20–30 хв.</p> <p>30–35 хв.</p> <p>10–15 хв.</p>	<p>Виконується з правої ноги</p> <p>Вправи виконуються по 8–16 і більше повторів</p>
	<p>Урок № 11</p> <p>Комплекс вправ класичної аеробіки</p> <p>Кінцева зв'язка: 1 блок (32 рахунки)</p> <p>1–8. Grape wine – scissors</p> <p>1–5. Tap mambo</p> <p>6–8. Little mambo</p> <p>1–2. Mambo (вправо)</p> <p>3–4. Cha– cha– – cha</p> <p>5–6. Mambo (вліво)</p> <p>7–8. Cha– cha – cha</p> <p>1–2. Mambo (вправо)</p> <p>3–4. Jump</p> <p>5–6. Mambo (вліво)</p> <p>7–8. Jump</p> <p>Силова частина уроку.</p> <p>Вправи для м'язів нижніх кінцівок.</p> <p>Вправи для м'язів черевного пресу.</p> <p>Вправи для м'язів верхнього плечового поясу.</p> <p>Комплекс вправ стретчингу.</p>	<p>20–30 хв.</p> <p>30–35 хв.</p> <p>10–15 хв.</p>	<p>Дозволяється застосовувати різноманітні рухи руками та іншими частинами тіла</p> <p>Вправи виконуються по 8 –16 і більше повторів</p>

	<p>Урок № 12</p> <p>Комплекс вправ класичної аеробіки</p> <p>Кінцева зв'язка: 1 блок (32 рахунки)</p> <p>1–8. Grape wine – scissors 1–5. Tap mambo 6–8. Little mambo 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</p> <p>Силова частина уроку.</p> <p>Вправи для м'язів нижніх кінцівок.</p> <p>Вправи для м'язів черевного пресу.</p> <p>Вправи для м'язів верхнього плечового поясу.</p> <p>Комплекс вправ стретчингу.</p>	<p>20–30 хв.</p> <p>30–35 хв.</p> <p>10–15 хв.</p>	<p>Дозволяється застосовувати різноманітні рухи руками та іншими частинами тіла</p> <p>Вправи виконуються по 8 і більше повторів</p>
	<p>Урок № 13</p> <p>Загально-розвиваючі вправи</p> <p>Комплекс інтервального тренування:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 15 присідань, – 15 віджимань, – по 15 випадів на кожну ногу, – 15 скручувань для преса. <p>Комплекс вправ стретчингу.</p>	<p>10–15 хв.</p> <p>Починати з 5 «кіл» з часом їх кількість збільшується, як і швидкість виконання вправ.</p> <p>10–15 хв</p>	<p>Виконувати їх в інтенсивному темпі одне за одним не перериваючись. Перерва, під час якого переходьте на легкий крок або біг на місці, потім знову в інтенсивному темпі повторюєте коло вправ.</p>

	Зміст частин уроку	Дозування	Метод. вказівки
	<p>Урок № 14 Загально–розвиваючі вправи</p> <p>Комплекс інтервального тренування: – 15 присідань, – 15 віджимань, – по 15 випадів на кожен ногу, – 15 скручувань для преса.</p> <p>Комплекс вправ стретчингу. Здача нормативів.</p>	<p>10–15 хв.</p> <p>30–40 хв. Починати з 5 «кіл» з часом їх кількість збільшується, як і швидкість виконання вправ.</p> <p>10–15 хв. 10–15 хв.</p>	<p>Виконувати їх в інтенсивному темпі одне за іншим не перериваючись. В перерві переходьте на легкий крок або біг на місці, потім знову в інтенсивному темпі повторюєте коло вправ.</p>
	<p>Урок № 15 Загально–розвиваючі вправи</p> <p>Комплекс інтервального тренування: – 20 присідань, – 20 віджимань, – по 20 випадів на кожен ногу, – 20 скручувань для преса.</p> <p>Комплекс вправ стретчингу. Здача нормативів</p>	<p>10–15 хв.</p> <p>30–40 хв. Починати з 5 «кіл» з часом їх кількість збільшується, як і швидкість виконання вправ.</p> <p>10–15 хв. 10–15 хв.</p>	<p>Виконувати їх в інтенсивному темпі одне за іншим не перериваючись. В перерві переходьте на легкий крок або біг на місці, потім знову в інтенсивному темпі повторюєте коло вправ.</p>

Другий семестр

Уроки № 1–17

- Основні задачі:
1. Удосконалення основних рухів та базових кроків.
 2. Розвиток координаційних здібностей, витривалості, спритності, сили.
 3. Сприяння укріпленню здоров'я.

	Зміст частин уроку	Дозування	Метод. вказівки
	<p style="text-align: center;">ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА Уроки № 1–16 Шикування, повідомлення задач уроку.</p>		Звернути увагу на відповідність спорт. форми
	Загально розвиваючі вправи.	10–15 хв.	Підготовка організму до роботи в аеробному режимі, розігрів м'язів, збільшення ЧСС
	<p style="text-align: center;">ОСНОВНА ЧАСТИНА Урок № 1 Комплекс вправ класичної аеробіки</p> <p>1–16. Marching (на місці) 1–8. Step touch (в сторони) 1–8. Side to side (в сторони) 1–16. Double step touch (в сторони) 1–16. V– step (уперед) 1–8. Toe tap (в сторони) 1–16. Knee up (в сторони) 1–16. Leg kurl (в сторони) 1–8. Heel touch (уперед) 1–8. Lunge (назад) 1–16. Marching (на місці)</p> <p>Силова частина уроку. Вправи для м'язів нижніх кінцівок. Вправи для м'язів черевного пресу. Вправи для м'язів верхнього плечового поясу. Комплекс вправ стретчингу.</p>	<p>20–30 хв.</p> <p>30–35 хв.</p> <p>10–15 хв.</p>	Вправи виконуються по 8 і більше повторів
	Зміст частин уроку	Дозування	Метод. вказівки

	<p>Урок № 2</p> <p>Комплекс вправ класичної аеробіки</p> <p>1–16. Marching (на місці)</p> <p>1–8. Step touch (в сторони)</p> <p>1–8. Side to side (в сторони)</p> <p>1–16. Double step touch (в сторони)</p> <p>1–16. V– step (уперед)</p> <p>1–8. Toe tap (в сторони)</p> <p>1–16. Knee up (в сторони)</p> <p>1–16. Leg curl (в сторони)</p> <p>1–8. Heel touch (уперед)</p> <p>1–8. Lunge (назад)</p> <p>1–16. Marching (на місці)</p> <p>Силова частина уроку.</p> <p>Вправи для м'язів нижніх кінцівок.</p> <p>Вправи для м'язів черевного пресу.</p> <p>Вправи для м'язів верхнього плечового поясу.</p> <p>Комплекс вправ стретчингу.</p>	<p>20–30 хв.</p> <p>30–35 хв.</p> <p>10–15 хв.</p>	<p>Вправи виконуються по 8 і більше повторів</p>
	<p>Урок № 3</p> <p>Комплекс вправ класичної аеробіки</p> <p>1–8. Marching (на місці)</p> <p>1–8. Step touch (в сторони)</p> <p>1–8. Side to side (в сторони)</p> <p>1–8. V– step (назад)</p> <p>1–8. Toe tap (в сторони)</p> <p>1–8. Knee up (уперед)</p> <p>1–8. Leg curl (в сторони)</p> <p>1–8. Grape wine (в сторони)</p> <p>1–8. Pivot turn (на місці)</p> <p>1–8. Jogging (на місці)</p> <p>1–8. Kick (уперед)</p> <p>1–8. Step touch (в сторони)</p> <p>Силова частина уроку.</p> <p>Вправи для м'язів нижніх кінцівок.</p> <p>Вправи для м'язів черевного пресу.</p> <p>Вправи для м'язів верхнього плечового поясу.</p> <p>Комплекс вправ стретчингу.</p>	<p>20–30 хв.</p> <p>30–35 хв.</p> <p>10–15 хв.</p>	<p>Вправи виконуються по 8 і більше повторів</p>

	<p>Урок № 4</p> <p>Комплекс вправ класичної аеробіки</p> <p>1–8. Marching (на місці)</p> <p>1–8. Step touch (в сторони)</p> <p>1–8. Side to side (в сторони)</p> <p>1–8. V– step (назад)</p> <p>1–8. Toe tap (в сторони)</p> <p>1–8. Knee up (уперед)</p> <p>1–8. Leg kurl (в сторони)</p> <p>1–8. Grape wine (в сторони)</p> <p>1–8. Pivot turn (на місці)</p> <p>1–8. Jogging (на місці)</p> <p>1–8. Kick (уперед)</p> <p>1–8. Step touch (в сторони)</p> <p>Силова частина уроку.</p> <p>Вправи для м'язів нижніх кінцівок.</p> <p>Вправи для м'язів черевного пресу.</p> <p>Вправи для м'язів верхнього плечового поясу.</p> <p>Комплекс вправ стретчингу.</p>	<p>20–30 хв.</p> <p>30–35 хв.</p> <p>10–15 хв.</p>	<p>Вправи виконуються по 10 і більше повторів</p>
	<p>Урок № 5</p> <p>Комплекс вправ класичної аеробіки</p> <p>1–8. Marching (на місці)</p> <p>1–8. Double step touch (в сторони)</p> <p>1–8. Mambo (уперед)</p> <p>1–8. Jumping jack (на місці)</p> <p>1–8. Basic step (уперед)</p> <p>1–8. Cross (на місці)</p> <p>1–8. Low kick (уперед)</p> <p>1–8. Slide (в сторони)</p> <p>1–8. Chasse (в сторони)</p> <p>1–8. Cha–cha–cha (в сторони)</p> <p>1–8. Skip (на місці)</p> <p>1–8. Marching (на місці)</p> <p>Силова частина уроку.</p> <p>Вправи для м'язів нижніх кінцівок.</p> <p>Вправи для м'язів черевного пресу.</p> <p>Вправи для м'язів верхнього плечового поясу.</p> <p>Комплекс вправ стретчингу.</p>	<p>20–30 хв.</p> <p>30–35 хв.</p> <p>10–15 хв.</p>	<p>Вправи виконуються по 8 –16 і більше повторів</p>

	<p>Урок № 6</p> <p>Комплекс вправ класичної аеробіки</p> <p>1–8. Marching (на місці)</p> <p>1–8. Double step touch (в сторони)</p> <p>1–8. Mambo (уперед)</p> <p>1–8. Jumping jack (на місці)</p> <p>1–8. Basic step (уперед)</p> <p>1–8. Cross (на місці)</p> <p>1–8. Low kick (уперед)</p> <p>1–8. Slide (в сторони)</p> <p>1–8. Chasse (в сторони)</p> <p>1–8. Cha-cha-cha (в сторони)</p> <p>1–8. Skip (на місці)</p> <p>1–8. Marching (на місці)</p> <p>Силова частина уроку.</p> <p>Вправи для м'язів нижніх кінцівок.</p> <p>Вправи для м'язів черевного пресу.</p> <p>Вправи для м'язів верхнього плечового поясу.</p> <p>Комплекс вправ стретчингу.</p>	<p>20–30 хв.</p> <p>30–35 хв.</p> <p>10–15 хв.</p>	<p>Вправи виконуються по 8–16 і більше повторів</p>
	<p>Урок № 7</p> <p>Комплекс вправ класичної аеробіки</p> <p>Кінцева зв'язка: 1 блок (32 рахунки)</p> <p>1–8. Grape wine – scissors</p> <p>1–5. Tap mambo</p> <p>6–8. Little mambo</p> <p>1–2. Mambo (вправо)</p> <p>3–4. Cha-cha-cha</p> <p>5–6. Mambo (вліво)</p> <p>7–8. Cha-cha-cha</p> <p>1–2. Mambo (вправо)</p> <p>3–4. Jump</p> <p>5–6. Mambo (вліво)</p> <p>7–8. Jump</p> <p>Силова частина уроку.</p> <p>Вправи для м'язів нижніх кінцівок.</p> <p>Вправи для м'язів черевного пресу.</p> <p>Вправи для м'язів верхнього плечового поясу.</p> <p>Комплекс вправ стретчингу.</p>	<p>20–30 хв.</p> <p>30–35 хв.</p> <p>10–15 хв.</p>	<p>Вправи виконуються по 8–16 і більше повторів</p>
	<p>Зміст частин уроку</p>	<p>Дозування</p>	<p>Метод. вказівки</p>

	<p>Урок № 8</p> <p>Комплекс вправ класичної аеробіки</p> <p>Кінцева зв'язка: 1 блок (32 рахунки)</p> <p>1–8. Grape wine – scissors</p> <p>1–5. Tap mambo</p> <p>6–8. Little mambo</p> <p>1–2. Mambo (вправо)</p> <p>3–4. Cha– cha – cha</p> <p>5–6. Mambo (вліво)</p> <p>7–8. Cha – cha – cha</p> <p>1–2. Mambo (вправо)</p> <p>3–4. Jump</p> <p>5–6. Mambo (вліво)</p> <p>7–8. Jump</p> <p>Силова частина уроку.</p> <p>Вправи для м'язів нижніх кінцівок.</p> <p>Вправи для м'язів черевного пресу.</p> <p>Вправи для м'язів верхнього плечового поясу.</p> <p>Комплекс вправ стретчингу.</p>	<p>20–30 хв.</p> <p>30–35 хв.</p> <p>10–15 хв.</p>	<p>Вправи виконуються по 8–16 і більше повторів</p>
	<p>Урок № 9</p> <p>Комплекс вправ класичної аеробіки</p> <p>1–8. Marching (на місці)</p> <p>1–8. Step touch (по діагоналі вперед)</p> <p>1–8. Step touch (по діагоналі назад)</p> <p>1–8. Side to side (в сторони)</p> <p>1–8. Step touch (по квадрату)</p> <p>1–8. V– step (назад)</p> <p>1–8. Knee up (уперед)</p> <p>1–8. Leg kurl (по квадрату)</p> <p>1–8. Grape wine (по діагоналі вперед)</p> <p>1–8. Jumping jack (на місці з поворотом на 360)</p> <p>1–8. Grape wine (по діагоналі назад)</p> <p>1–8. Jumping jack (на місці з поворотом на 360)</p> <p>1–8. Jumping jack (вперед – назад)</p> <p>Силова частина уроку.</p> <p>Вправи для м'язів нижніх кінцівок.</p> <p>Вправи для м'язів черевного пресу.</p> <p>Вправи для м'язів верхнього плечового поясу.</p> <p>Комплекс вправ стретчингу.</p>	<p>20–30 хв.</p> <p>30–35 хв.</p> <p>10 – 15 хв</p>	<p>Вправи виконуються по 8–16 і більше повторів</p>
	<p>Зміст частин уроку</p>	<p>Дозування</p>	<p>Метод. вказівки</p>

	<p>Урок № 10 Комплекс вправ класичної аеробіки</p> <p>1–8. Marching (на місці) 1–8. Step touch (по діагоналі вперед) 1–8. Step touch (по діагоналі назад) 1–8. Side to side (в сторони) 1–8. Step touch (по квадрату) 1–8. V– step (назад) 1–8. Knee up (уперед) 1–8. Leg kurl (по квадрату) 1–8. Grape wine (по діагоналі вперед) 1–8. Jumping jack (на місці з поворотом на 360) 1–8. Grape wine(по діагоналі назад) 1–8. Jumping jack (на місці з поворотом на 360) 1–8. Jumping jack (вперед – назад)</p> <p>Силова частина уроку. Вправи для м'язів нижніх кінцівок. Вправи для м'язів черевного пресу. Вправи для м'язів верхнього плечового поясу. Комплекс вправ стретчингу.</p>	<p>20–30 хв.</p> <p>30–35 хв.</p> <p>10–15 хв.</p>	<p>Вправи виконуються по 8–16 і більше повторів</p>
	<p>Урок № 11 Комплекс вправ класичної аеробіки</p> <p>1–8. Kick (вперед) 1–8. Step touch (в сторони)) 1–8. Double step touch (в сторони) 1–8. Double step touch (по квадрату) 1–8. Chasse (в право) 1–8. Mambo (уперед) 1–8. Chasse (вліво) 1–8. Mambo (уперед) 1–8. Jumping jack (просуваючись вперед) 1–8. Jumping jack (просуваючись назад) 1–8. Basic step (уперед) 1–8. Cross (на місці) 1–8. Slide (в сторони) 1–8. Cha–cha–cha (в сторони) 1–8. Marching (на місці)</p> <p>Силова частина уроку. Вправи для м'язів нижніх кінцівок.</p>	<p>20–30 хв.</p> <p>30–35 хв.</p>	<p>Вправи виконуються по</p>

	<p>Вправи для м'язів черевного пресу. Вправи для м'язів верхнього плечового поясу. Комплекс вправ стретчингу.</p>	<p>10–15 хв.</p>	<p>повторів</p>
	<p>Урок № 14 Загально-розвиваючі вправи Комплекс інтервального тренування: - 15 Опір присівши, опір лежачі, опір присівши, стрибок вгору - 15 в упорі лежачі по чергове піднімання ніг - 15 присід, стрибок вгору - 15 в упорі лежачі згинання та розгинання рук - 15 лежачі на спині, ноги нарізно піднімання протилежної руки та ноги</p>	<p>30–40 хв. Починати з 5 «кіл» з часом їх кількість збільшується, як і швидкість виконання вправ.</p>	<p>Виконувати їх в інтенсивному темпі одне за іншим не перериваючись. Перерва, під час якого переходьте на легкий крок або біг на місці, потім знову в інтенсивному темпі повторюєте коло вправ.</p>
	<p>Комплекс вправ стретчингу.</p>	<p>10–5 хв.</p>	
	<p>Урок № 15 Загально-розвиваючі вправи Комплекс інтервального тренування: - 15 Опір присівши, опір лежачі, опір присівши, стрибок вгору - 15 в упорі лежачі по чергове піднімання ніг - 15 присід, стрибок вгору - 15 в упорі лежачі згинання та розгинання рук - 15 лежачі на спині, ноги нарізно піднімання протилежної руки та ноги</p> <p>Комплекс вправ стретчингу.</p>	<p>30–40 хв. Починати з 5 «кіл» з часом їх кількість збільшується, як і швидкість виконання вправ.</p> <p>10–15 хв.</p>	<p>Виконувати їх в інтенсивному темпі одне за іншим не перериваючись. Перерва, під час якого переходьте на легкий крок або біг на місці, потім знову в інтенсивному темпі повторюєте коло вправ.</p>

<p>Урок № 16 Загально–розвиваючи вправи Комплекс інтервального тренування: - 15 Опір присівши, опір лежачі, опір присівши, стрибок вгору - 15 в упорі лежачі почергове піднімання ніг - 15 присід, стрибок вгору - 15 в упорі лежачі згинання та розгинання рук - 15 лежачі на спині, ноги нарізно піднімання протилежної руки та ноги Здача нормативів</p> <p>Комплекс вправ стретчингу.</p>	<p>30–40 хв.</p> <p>Починати з 5 «кіл» з часом їх кількість збільшується, як і швидкість виконання вправ.</p> <p>15–20 хв.</p> <p>10–15 хв.</p>	<p>Виконувати їх в інтенсивному темпі одне за іншим не перериваючись. Перерва, під час якого переходьте на легкий крок або біг на місці, потім знову в інтенсивному темпі повторюєте коло вправ.</p>
<p>Урок № 17 Загально–розвиваючи вправи Комплекс інтервального тренування: - 15 Опір присівши, опір лежачі, опір присівши, стрибок вгору - 15 в упорі лежачі почергове піднімання ніг - 15 присід, стрибок вгору - 15 в упорі лежачі згинання та розгинання рук - 15 лежачі на спині, ноги нарізно піднімання протилежної руки та ноги Здача нормативів</p> <p>Комплекс вправ стретчингу.</p>	<p>30–40 хв.</p> <p>Починати з 5 «кіл» з часом їх кількість збільшується, як і швидкість виконання вправ.</p> <p>15–20 хв.</p> <p>10–15 хв.</p>	<p>Виконувати їх в інтенсивному темпі одне за іншим не перериваючись. Перерва, під час якого переходьте на легкий крок або біг на місці, потім знову в інтенсивному темпі повторюєте коло вп.</p>

2 Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки студентів

Тести і нормативи оцінки загальної фізичної підготовленості студентів

Види випробувань	Нормативи, бали				
	5	4	3	2	1
Піднімання і опускання тулуба з вихідного положення лежачі на спині (вимірюється кількість разів за 1 хв.)	47	42	37	33	28
Згинання–розгинання рук в упорі лежачі (вимірюється кількість разів)	24	19	16	11	7
Човниковий біг 4 х 9 м (тест виконується у вигляді ривка на максимальній швидкості із високого старту з поворотами на певних лініях, вимірюється в секундах)	10,2	10.5	11,1	11,5	12,0
Підтягування на низькій поперечині, висота 90 см. (вимірюється кількість разів)	20	15	12	10	7

3 Критерії оцінки спеціальної фізичної підготовленості

Види випробувань	Нормативи, бали				
	5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6
Стрибки через скакалку (виконується максимальна кількість стрибків, виконаних без відпочинку(визначається кількість за 1 хв.)	120	110	100	90	80
Гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи (вимірюється довжина рук за стопами в сантиметрах)	20	17	14	10	7
Планка (упор лежачі на передпліччях (вимірюється час утримання статичної пози в секундах)	60	50	40	30	20
Присідання на двох ногах на всій стопі із положення ноги нарізно (визначається кількість за 1 хв.)	55	50	45	40	35
Піднімання ніг у вис кутом на гімнастичній стінці (вправа виконується з прямими ногами, піднімання до 90 градусів.	20	17	15	12	10
Стрибки на гімнастичну лаву (вправа виконується поштовхом двома ногами).Оцінюється кількість разів за 1 хвилину.	50	45	40	35	30
Підтягування на низькій поперечині, висота 90 см. (вимірюється кількість разів)	20	15	12	10	7
Присідання на одній нозі (вправа виконується біля стінки, по черзі на правій і лівій нозі). Оцінюється кількість разів.	12	10	8	6	4

Список рекомендованих джерел

1. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учеб.пособ. / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во Волгогр. Гос. ун-та , 2004. – 124 с.
2. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
3. Колесникова С. В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / С. В. Колесникова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 157 с.
4. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: Навчально-методичний посібник з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка» для студентів факультету фізичного виховання всіх спеціальностей / Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 70с.
5. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособие / Е. С. Крючек. – М. : Terra-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
6. Лисицкая Т. С. Аэробика: В 2 т. Т. 2: Частные методики / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
7. Овчиннікова Н. А. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості : методичні рекомендації / Н. А. Овчиннікова, Т. В. Нестерова. – Київ : Олімпійська література, 1998. – 24 с.
8. Размахова С. Ю. Аэробика: Теория, методика, практика занятий в ВУЗЕ: учеб. пособие / С. Ю. Размахова. – М. : РУДН, 2011. – 175 с.
9. Титова Т. М. Оздоровительная аэробика для девушек старших классов : метод. рекомендации. / Т .М. Титова. – М. : Чистые пруды, 2005. – 32 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Вправи для формування правильної постави

1. (В. п.) – прийняти позу правильної постави біля стіни (потилиця, лопатки, сідниці і п'яти торкаються стіни). Не відриваючи голови, спини і таза від стіни, виконати такі вправи: присідання; відведення поперемінно праворуч правої ноги, ліворуч лівої ноги; піднімання поперемінно прямої правої і лівої ніг вперед; піднімання поперемінно правої і лівої ніг, зігнутих в колінному суглобі; нахили тулуба праворуч і ліворуч. В. п. – прийняти позу правильної постави біля стіни. Зберігаючи прийняте положення, відійти від стіни, потім виконати такі вправи:

2. В. п. – стійка ноги нарізно, права рука за голову. Виконувати нахили ліворуч, долоня лівої руки ковзає вздовж стегна, те ж в інший бік. Увага: лікоть відведено максимально назад, м'язи живота і стегон напружені, уперед і назад не нахилитися, під час нахилу лікоть тягнеться вгору;

3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову. Виконувати пружні нахили прогнувшись, руки в сторони. **Увага:** у В. п. лікті максимально відведено назад, м'язи живота, стегон і сідниць напружені, стопи паралельно. При нахилі прогнутися в поперековому відділі (при цьому розтягуються м'язи задньої поверхні стегна), руки максимально відвести назад угору, дивитися вперед;

4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. Виконати поворот праворуч, відвести праву руку назад, те ж ліворуч. Увага: у В. п. підборіддя підняте, лікті відведено максимально назад. При повороті праворуч подивитися на долоню правої руки (відповідно при повороті ліворуч на долоню лівої руки). Після кожної з цих вправ прийняти позу правильної постави і перевірити її біля стіни.

ДОДАТОК Б

Комплекс вправ для зміцнення м'язів, що беруть участь у формуванні правильної постави

1. В. п. – лежачи на животі, ноги разом, опора на пальці стоп, руки перед грудьми «в замку» за лікті. На видиху максимально підняти таз угору, опора при цьому лише на пальці стоп і лікті, «втягнути» живіт, опустити голову, підборіддя притиснути до грудей, затриматися в цьому положенні 2–3 с. Повернутися у В. п., прогнутися в поперековому відділі, подивитися вгору. Повторити 10–12 разів.

2. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, стопи і коліна з'єднані, руки вздовж тулуба. На видиху підняти таз вгору і одночасно випрямити праву ногу так, щоб стегно правої ноги було паралельне стегну лівої ноги, максимально підняти таз угору і прогнути спину, затриматися в цьому положенні 2–3 с, повільно повернутися у В. п. Повторити 10–12 разів.

3. В. п. – лежачи на спині, руки за головою, лікті вперед, ліва нога зігнута, права стопа на лівому коліні. На видиху підняти тулуб вгору, ліктями торкнутися коліна. Виконати 10–15 разів, поміняти ногу (тепер ліва стопа на правому коліні) і виконати ще 10–15 разів.

4. В. п. – лежачи на животі, підборіддя на долонях, стопи і коліна разом. Зігнути праву ногу в коліні, одночасно піднімаючи пряму ліву ногу вгору, стопа правої ноги знаходиться біля коліна лівої ноги, опора при цьому на коліно правої ноги. Максимально підняти пряму ліву ногу і затриматися в цьому положенні на 2–3 с. Те ж з іншої ноги. Повторити 10–15 разів.

5. В. п. – упор долонями в підвіконня, долоні ширше від плечей, лікті паралельно один до одного (в сторони не розводити), стопи разом. Зігнути руки, грудьми торкнутися підвіконня, при цьому спина і ноги утворюють одну пряму лінію. Повторити 10–15 разів.

ДОДАТОК В

Вправи для м'язів грудей, плечового пояса і рук

1. В. п. – лежачи на животі, долоні на ширині плечей (паралельно одна одній), лікті щільно притиснуті до тулуба, ноги нарізно. На видиху підняти корпус, випрямити руки в ліктьових суглобах (лікті щільно притиснуті до тулуба!), прогнутися.

2. В. п. – лежачи на правому боці, правою рукою обняти себе за талію, лівою кистю (долонею) впертися в підлогу. На видиху випрямити ліву руку в ліктьовому суглобі, підняти тулуб і праве плече, повторити лежачи на лівому боці.

3. В. п. – стоячи на колінах, долоні на ширині плечей під кутом 45° всередину, гомілки навхрест і підняті. На видиху зігнути руки в ліктьових суглобах, опуститися вниз і торкнутися грудьми підлоги.

4. В. п. – стійка ноги нарізно, долоні зігнутих в ліктях рук з'єднати на рівні грудей (лікті в сторони!). На видиху із зусиллям притиснути долоні одна до одної, на вдиху розслабити долоні, не роз'єднувати їх.

5. В. п. – сидячи з опорою на лікті. На видиху повільно випрямити руки.

ДОДАТОК Г

Вправи для м'язів стегон і сідниць, ніг і малого таза

1. В. п. – сидячи зігнувши праву ногу, ліва нога випрямлена вперед, стопа «на себе», кисті рук у замку на правому коліні, спина пряма. На видиху підняти ліву ногу вгору на 20–25 см.
2. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги випрямлені вгору, стопи «на себе». На видиху розвести прямі ноги в сторони.
3. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги зігнуті в колінах під кутом 90° . На видиху випрямити ноги вгору в сторони.
4. В. п. – стоячи на колінах, опора на передпліччя рук і гомілку правої ноги, ліва нога випрямлена назад. На видиху згинати ліву ногу в коліні до кута 90° .
5. В. п. – лежачи на животі, підборіддя на долонях, зігнути праву ногу в коліні до кута 90° і підняти стегно. Виконувати пружні рухи стегном зігнутої (правої) ноги вгору.
6. В. п. – стоячи, руки на пояс. По черзі виконувати випади вперед правою і лівою ногою (спину тримати прямо).
7. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вперед у замок, стопи злегка всередину. Опуститися вниз на праве коліно так, щоб воно опинилося біля лівої стопи, на видиху встати (спину тримати прямо).
8. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги випрямлені вгору, стопи «на себе». На видиху розвести прямі ноги в сторони.
9. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги зігнуті в колінах під кутом 90° . На видиху випрямити ноги вгору в сторони.
10. В. п. – те саме. Розводити зігнуті ноги в сторони.
11. В. п. – лежачи на спині, руки покласти під голову, ноги нарізно і зігнуті в колінах. На видиху піднімати таз вгору, напружуючи м'язи сідниць.

ДОДАТОК Д

Вправи для м'язів черевного преса. Вправи для прямих м'язів живота

1. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки за головою, лікті паралельно підлозі, погляд спрямований вгору, зробити вдих, напружити м'язи живота. Повільно підняти голову і плечі, зробити видих (при цьому лікті залишаються паралельно підлозі, а поперек притиснути до підлоги).

2. В. п. – те саме. На видиху підняти корпус і коліна назустріч, ліктями торкнутися колін.

3. В. п. – лежачи на спині, прямі руки витягнуті вгору, ноги тримати у висі зігнутими під кутом 90° . На видиху підняти корпус і одночасно витягнути руки вперед паралельно підлозі.

4. В. п. – лежачи на спині, руки за головою, права стопа на лівому коліні. На видиху підтягти праве коліно до грудей, підняти таз, те ж повторити з іншої ноги.

5. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, напівзігнуті ноги підняті вгору. На видиху підняти таз на 5–7 см вгору, одночасно напружуючи м'язи живота, стегон і сідниць.

Вправи для міжреберних м'язів і косих м'язів живота

6. В. п. – лежачи на спині, руки за головою, права стопа на лівому коліні. На видиху підняти корпус і потягнутися лівим ліктем до правого коліна.

7. В. п. – лежачи на правому боці, права рука випрямлена вперед і лежить на підлозі, ліва за головою, ноги зігнуті під кутом 90° , коліна щільно притиснуті один до одного і до підлоги. На видиху підняти корпус і праве плече вгору, спираючись на лікоть правої руки.

8. В. п. – лежачи на спині, руки за головою, перехрещені в гомілках ноги підняті під кутом 90° . На видиху по черзі торкатися ліктями коліна.

ДОДАТОК Е

Вправи для зміцнення м'язів спини

1. В. п. – лежачи на животі, кисті до плечей, ноги нарізно. На видиху підняти тулуб із поворотом праворуч (ліворуч).
2. В. п. – лежачи на животі, підборіддя на долонях, ноги нарізно. На видиху підняти ноги.
3. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги нарізно і зігнуті в колінах. На видиху підняти таз і прогнутися в попереку.
4. В. п. – лежачи на животі, прямі руки вгору, ноги нарізно. На видиху підняти руки і ноги вгору, повторити.
5. В. п. – стоячи на колінах, опора на гомілки і кисті рук. На видиху випрямити праву ногу назад і ліву руку вперед (нога, тулуб і рука повинні утворити пряму лінію і бути паралельні підлозі), повторити з іншого боку.

ДОДАТОК Ж

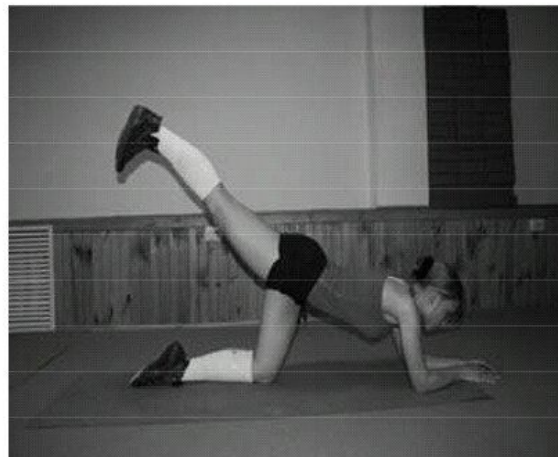
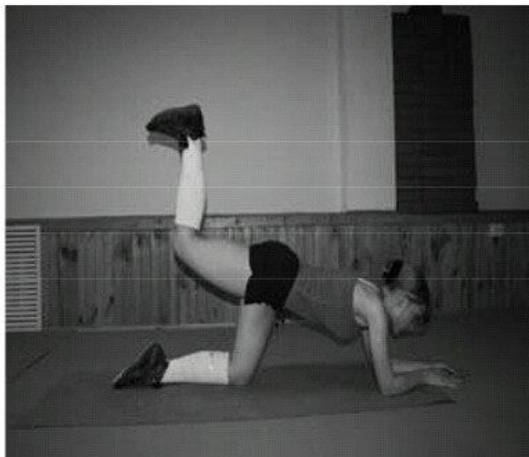
Вправи для розвитку гнучкості м'язів спини

1. В. п. – сидячи ноги нарізно, руки за головою. Нахилитися праворуч, ліктем правої руки торкнутися підлоги, те ж в інший бік.
2. В. п. – лежачи на животі, упор руками на рівні грудей. Розігнути руки і прогнутися назад, подивитися праворуч, потім ліворуч і повернутися у В. п.
3. В. п. – сидячи ноги нарізно, кисті рук на правій гомілці, максимально потягнутися вперед. Перемістити руки на ліву гомілку і максимально потягнутися.

ДОДАТОК Н

Приблизний комплекс вправ силового тренування

Вправи для задньої поверхні стегна, гомілки, сідниць

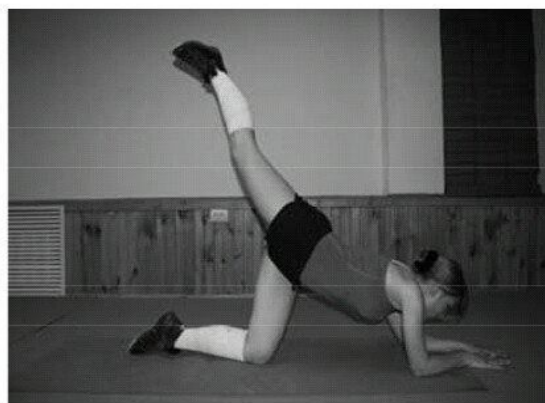
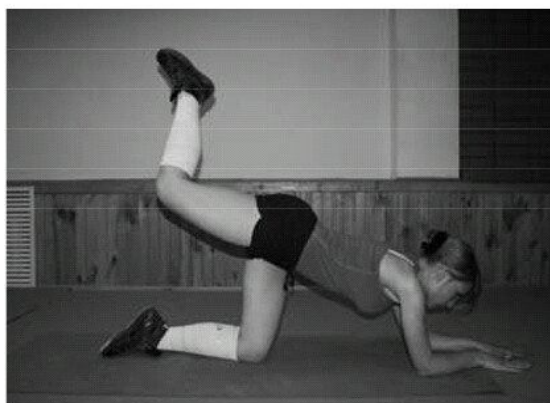


В.п. – упор на передпліччя, стоячи на правому коліні, ліва нога зігнута назад.

1. Випрямлення ноги. 2. В.п.

Методичні вказівки: при випрямленні ноги, п'яткою тягтися до гори, при підйомі ноги – видих.

Вправи для сідниць і задньої поверхні стегна



В.п. – упор на передпліччя, стоячи на правому коліні, ліва нога зігнута назад.

1. Випрямлення ноги назад. 2. В. п.

Методичні вказівки: при випрямленні ноги п'ятою тягнутися в стелю, при підйомі ноги – видих.

Вправи для сідниць і задньої поверхню стегна



В. п. лежачи на грудях, зігнувши праву ногу назад, руки зігнуті, лоб на долонях.

1. Підняти стегно назад. 2. В. п.

Методичні вказівки: підтягнути живіт, стегно відвести далі, п'ятою тягнутися до стелі, тазові кістки не відривати від підлоги.

Вправи для середніх і верхніх м'язів черевного преса

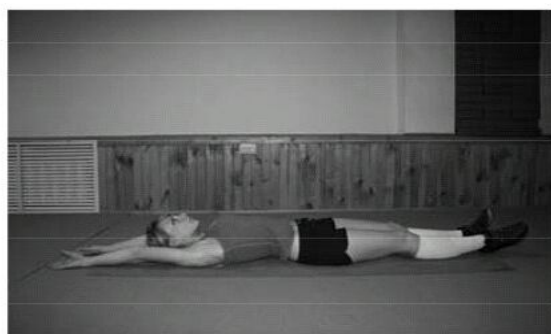


В. п. лежачи на спині, зігнувши ноги, руки за голову.

1. Підйом тулуба. 2. В. п.

Методичні вказівки: стопи на підлозі, лікті відвести назад, живіт підтягнути, на видиху підйом тулуба.

Вправи для середніх і верхніх м'язів черевного преса



В. п. лежачи на спині, руки вгору.

1. Сід. 2. В. п.

Методичні вказівки: піднімаючись вгору, витягати хребет, лопатки тримати стабільно, піднімати спину хребець за хребцем, опускатися вниз скочуючись з сідничних кісток, розкручуючи хребець за хребцем. Під час підйому і опускання – видих, сидячи і лежачи – вдих.

Вправа для косих м'язів черевного преса

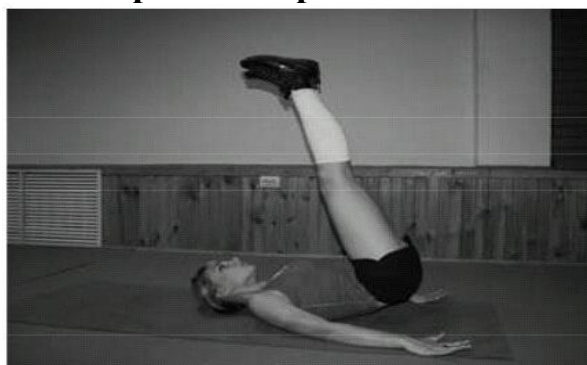
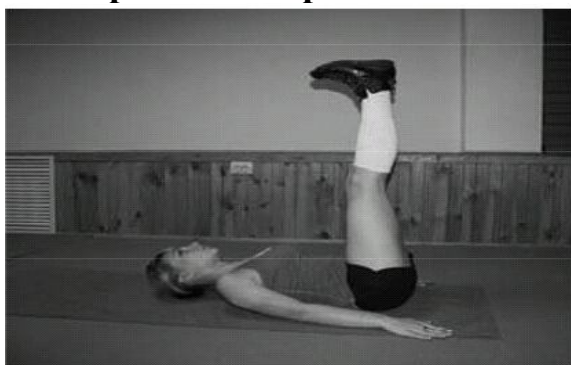


В. п. лежачи на спині, руки за голову, права нога зігнута, коліно до лівого ліктя.

1. Поворот зі зміною положення ніг. 2. В. п.

Методичні вказівки: підняти голову і плечі від підлоги; верхню частину спини утримувати над підлогою, стабільно утримувати тіло під час руху ніг. Видих під час скручування, вдих – на випрямленні ноги.

Вправи для середніх і нижніх м'язів черевного преса



В. п. лежачи на спині, ноги вперед.

1. Спираючись на долоні, таз вперед. 2. В. п.

Методичні вказівки: при підйомі тазу п'ятами тягнутися до стелі, живіт втягнути, не відхиляти голову назад. При підйомі тазу – видих.

Вправи для середніх і нижніх м'язів черевного преса, розгиначів і згиначів стегна



В. п. – сід зігнувши ноги, стопи на ширині стегон, руки вгору.

1. Скочуватися назад в С-форму. 2. В. п.

Методичні вказівки: при скачуванні живіт втягнути, не піднімати плечі, руки витягнуті на ширині плечей. Відхиляючись назад і піднімаючись в В. п. – видих, у проміжній точці – вдих.

Вправи для верхніх і середніх м'язів черевного пресу



В.п. – сід зігнувши ноги, відхиляючись назад, руки вперед.

1. Напівлежачи, руки паралельно ногам. 2. В.п.

Методичні вказівки: спину тримати прямо, м'язи живота підтягнути.

Вправи для середніх і нижніх м'язів черевного пресу

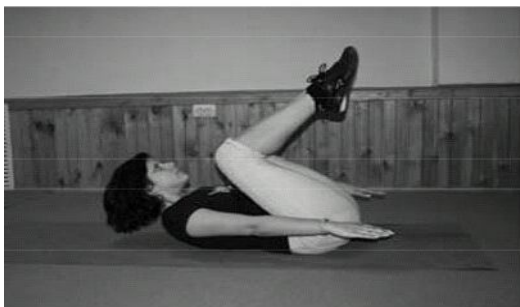


В. п. лежачи на спині, зігнувши ноги, коліна до грудей.

1. Розгинаючи ноги прийняти положення напівлежачи. 2. В. п.

Методичні вказівки: в В. п. плечі підняті, в розігнутому напружувати м'язи живота утримувати статичне положення.

Вправи для середніх і нижніх м'язів черевного пресу і стегна

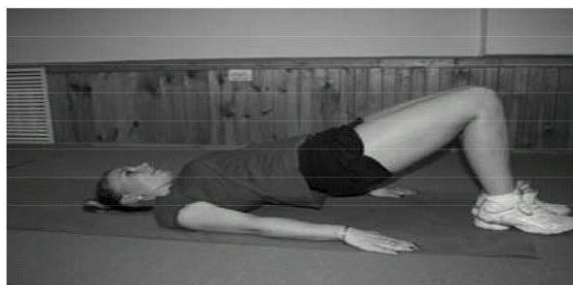


В. п. лежачи на спині, права нога вперед, ліва вперед–вниз.

1. Зміна положення ніг. 2. В.п.

Методичні вказівки: при зміні положення ніг живіт підтягнути, не відхиляти голову назад. Ноги утримувати на вазі.

Вправи для м'язів тазового поясу і згиначів стегна



В. п. лежачи на спині, зігнувши ноги, стопи на ширині стегон.

1. Підняти таз в міст на плечах. 2. В. п.

Методичні вказівки: при підйомі тазу – стегна, таз і грудна клітка в одну лінію, видих при підйомі і опусканні таз скручувати, хребці один за іншим. В в. п. і нейтральному – вдих.

Вправи для м'язів тазового поясу, м'язів внутрішньої поверхні стегна

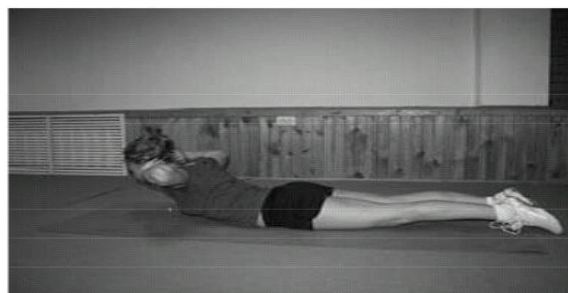


В. п. – плечовий міст, ноги на ширині стегон.

1. Зведення ніг. 2. В. п.

Методичні вказівки: живіт втягнути, стегна зводити до кінця, спина розташована рівно, плечі не піднімати. Видих при зведенні стегна.

Вправи для м'язів спини, і стабілізаторів лопаток



В. п. лежачи на грудях, руки за голову.

1. Прогнутися, верхня частина спини назад. 2. В. п.

Методичні вказівки: зафіксувати лопатки, живіт втягнути, витягати верхню і середню частину спини. Видих при підйомі.

Вправи для м'язів спини, тазового поясу

В. п. лежачи на грудях.

1. Підняти ноги назад. 2. В. п.

Методичні вказівки: лежачи впирається на нижню частину грудної клітки і верхню частину стегон. При підйомі ніг живіт втягнутий.

Вправи на м'язи тазового поясу, задню поверхню стегна



В. п. – упор сидячи на правому стегні, ліва нога зігнута назад, ліва рука на гомілці правої ноги.

1. Стегно підняти назад. 2. В. п.

Методичні вказівки: спина пряма, стегно, піднімаючи, відводити назад.

Вправи для м'язів грудей, рук, плечей

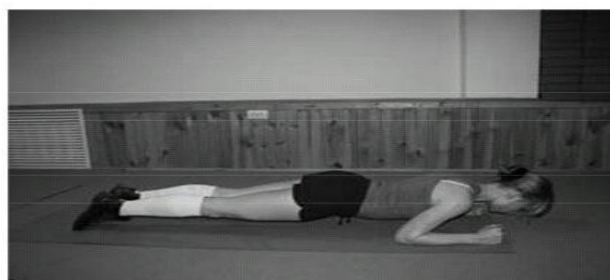


В. п. – упор лежачи на колінах, кисті ширше плечей.

1. Згинання рук. 2. Розгинання рук

Методичні вказівки: утримувати тулуб прямо, м'язи живота втягнути.

Вправи для м'язів черевного преса, плечей



В. п. – упор лежачи на передпліччях.

1. Перенесення ваги тіла вперед. 2. В. п.

Методичні вказівки: тіло утримувати рівно, живіт втягнути, рухаючись вперед – видих.

Вправи для косих м'язів черевного пресу



В. п. лежачи на спині, зігнувши праву ногу на опорі, ліва стопа на коліно правої, руки за голову.

1. Підйом правого плечового поясу з поворотом і дотиком правим ліктем лівого коліна. 2. В. п.

Методичні вказівки: маківкою тягнемося вгору, тазові кістки не рухаються, при повороті не згинатися.

Вправи на внутрішню поверхню стегна

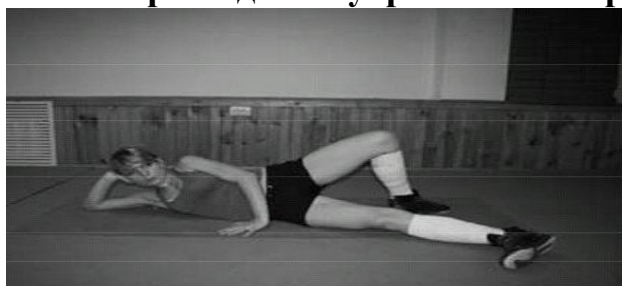


В. п. лежачи на спині, ноги вперед.

1. Розведення ніг. 2. В. п.

Методичні вказівки: тазові кістки не рухати, ноги не згинати, при зведенні ніг – видих.

Вправи для внутрішньої поверхні стегна, тазового поясу



В. п. Лежачи на правому боці, ліва нога зігнута на опорі ззаду, права рука зігнута в лікті на опорі, голова на кисті, лівою рукою опора на рівні пупка.

1. Підняти праву ногу. 2. В. п.

Методичні вказівки: ногу підняти до рівня тазу в нейтральному положенні, напрямом коліна – вперед.

Вправи для м'язів спини

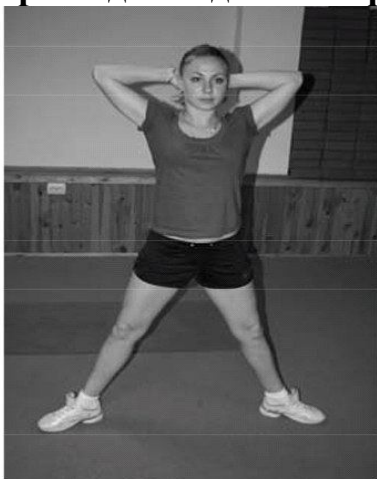


В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову.

1. Нахил вперед прогнувшись. 2. В. п.

Методичні вказівки: при нахилі ноги не згинати, лопатки зведені, голова – продовження тулуба, при нахилі – видих.

Вправи для задньої і передньої поверхні стегна



В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки за голову.

1. Напівприсід. 2. В. п.

Методичні вказівки: у напівприсіданні спина пряма.

Розтягування м'язів торсу

В. п. – нахил вправо, руки догори, правою кистю обхопити ліве зап'ястя (утримання 20–30 сек.).

Методичні вказівки: тягнути ліву руку вправо, як можна далі, нахилити тулуб більше. Таз не відхиляти в сторону.

Розтягування внутрішніх областей стегна

В.п. – сид з упором зігнувши ноги, коліна в сторони, стопа до стопи (утримання 20–30 сек.).

Методичні вказівки: спина пряма, кисті рук за тазовим поясом, притиснути коліна до підлоги, п'яти підтягти ближче до тіла.

Розтягування нижньої частини спини, підколінних сухожиль

В. п. – сид з нахилом вперед, руки вгору (утримання 20–30 сек.).

Методичні вказівки: верхньою частиною тіла більше вперед, кисті рук опустити на стопи, носки на себе, ноги не згинати.

Розтягування нижньої частини спини, м'язів внутрішньої поверхні стегна

В. п. – сід ноги нарізно, нахил вперед, руки на стопи (утрим. 20–30 сек.).

Методичні вказівки: спина пряма, верхню частину тіла більше вперед, кисті рук на стопи, ноги не згинати.

Зміцнення торсу, розтягування підколінних сухожиль

В. п. – упор стоячи зігнувшись ноги нарізно на правій, ліва в сторону (утрим. 20–30 сек.).

Методичні вказівки: ноги не згинати, верхня частина тіла не виходить за лінію п'ят, ліва рука вертикально, розгорнути груди вперед.

Зміцнення косих м'язів, розтягнення стегна, підколінних сухожиль

В. п. стоячи зігнувшись, ноги нарізно, упор правою рукою до лівої, ліва рука в сторону (утрим. 20–30 сек.).

Методичні вказівки: лівий носок повернути вліво, груди повернути до стелі, дивитися на ліву руку.

Розтягування м'язів спини

В. п. лежачи на спині, руками обхватити зігнуту праву ногу (утрим. 20–30 сек.).

Методичні вказівки: ліва нога пряма, праву – підтягнути до грудей.

Вправа для рук

В.п. упор лежачи, ноги прямі. Руки розставлені трохи ширше плечей, спина повинна бути прямою.

1. На вдиху витягніть вперед праву руку і одночасно з нею підніміть вгору ліву ногу.

2. На видиху поверніться у вихідне положення.

Методичні вказівки: Виконайте 2–3 підходи по 8–12 разів для кожної сторони.

Приставні кроки в бік

В.п. ноги трохи ширше, ніж на ширину плечей, носки розгорнуті на 45 градусів.

1. Зігніть ноги в колінах і опустіться в напівприсід.

2. Руки зігнуті в ліктях, лікті над колінами (позиція А). 3. Зробіть крок у бік лівою ногою, коліна при цьому залишаються зігнутими (позиція В).

4. Крок в ту ж сторону правою ногою.

Підйом ноги в сторону напівприсіду

В.п. Руки на талію, ноги на ширині плечей. Зігніть ноги в колінах і опустіться в напівприсід. Випрямляючись з положення напівприсіда, одночасно підніміть праву ногу в сторону так високо, як зможете. Поверніться у вихідне положення.

Вправа

В. п. – стоячи або сидячи, звичайне положення голови, погляд спрямований прямо, підборіддя розташувати паралельно підлозі.

1. На видиху голова зміщується назад і витягується вгору. Підборіддя рухається в горизонтальній площині.

2. На вдиху голова повертається у вихідне положення.

Вправа

В.п. сидячи на підлозі, ноги зігнуті в колінах.

1. Ноги обхопити руками і нахилитися назад, закинути голову назад, витягнути шию і зробити вдих, потім випрямити голову і видихнути.

Вправа

В.п. – стоячи або сидячи, руки вільно опущені уздовж тулуба.

1. На вдиху повільно піднімаємо підборіддя і спрямовуємо погляд вгору до появи в полі зору стелі над собою.

2. Після секундної паузи, на видиху повернутися у в.п.

Вправа

В.п. – Сидячи на стільці, зчепити руки над головою, кисті переплести, покласти їх долонями на голову.

1. Потягнути шию вгору, долонями тиснути голову вниз, потім тиск рук і шиї послабити.

Вправа

В.п. – сидячи на стільці, плечі розправлені, спина пряма, руки вздовж тіла максимально розслаблені.

1. Зчепити руки за головою, пальці кисті переплетені, лікті відведені.

2. Чинити тиск головою на руки протягом 2–5 секунд з наступним розслабленням.

Вправа

В. п. – сидячи або стоячи, руки опущені уздовж тулуба.

1. Підняти плечі наскільки це можливо і утримувати протягом 10–15 сек.

2. Розслабитися, опустити плечі і глибоко вдихнути. Залишатися в такому стані 10–15 сек.

Вправа

В.п. – сидячи на стільці або стоячи. Руки опущені вздовж тулуба.

1. Перемістити голову назад, одночасно втягуючи підборіддя.

2. Пружним рухом спробувати перемістити голову ще далі назад.

ДОДАТОК К

Функціональний тренінг (тренування)

Загальнорозвивальні вправи для розвитку рухливості в суглобах:

Для верхніх кінцівок: піднімання і опускання рук вперед, вгору, в сторони, колові рухи руками в різних площинах, згинання і розгинання рук з різних вихідних положень.

Для нижніх кінцівок: згинання та розгинання ніг у колінних і гомілковостопних суглобах, махові рухи і обертання в тазостегнових суглобах, кругові рухи стопою.

Для тулуба: повороти, нахили з різних вихідних положень.

Вправи на розвиток сили (силової витривалості).

Для м'язів нижніх кінцівок.

Присідання.

Вправа: багатосуглобова.

Робочі суглоби: тазостегновий, колінний, гомілковостопний. Вплив на основні м'язові групи: чотириголовий м'яз стегна, сідничні м'язи, м'язи задньої групи стегна.

Використовуване обладнання: з власною вагою, з гантелями, з набивним м'ячем.

Рух: в. п.: стоячи, ноги нарізно (інший варіант – нарізно по ширше), природний розвертання стоп назовні, погляд спрямований вперед.

На вдиху виконати присідання до кута 90° у колінному суглобі, на видиху повернутися у в. п.

Методичні вказівки: спина пряма (зберігати природні вигини хребта), не блокувати колінний суглоб, коліно в проекції на стопу. Випади

Вправа: багатосуглобова.

Робочі суглоби: тазостегновий, колінний, гомілковостопний.

Вплив на основні м'язові групи: чотириголовий м'яз стегна, сідничні м'язи, м'язи задньої групи стегна.

Використовуване обладнання: з власною вагою, з гантелями, з набивним м'ячем.

Рух: в. п.: стоячи, ноги на ширині тазових кісток, стопи паралельні, погляд спрямований вперед. На вдиху виконати крок назад на носок і зігнути ноги в колінних суглобах до кута 90° , на видиху повернутися у в. п.

Варіації: випади вперед і в сторони в динаміці (зі зміною ніг і в статиці, коли ноги не змінюються). Методичні вказівки ті ж: спина пряма, коліно не виходить за межі стопи, кут згинання в колінних суглобах не менше 90° .

Методичні вказівки: спина пряма (зберігати природні вигини хребта), не блокувати колінний суглоб, коліно в проекції на стопу.

Нахили (становя тяга) Вправа: односуглобове.

Робочий суглоб: тазостегновий.

Вплив на основні м'язові групи: м'язи задньої групи стегна, сідничні м'язи, м'язи розгиначі хребта. Обладнання: з власною вагою, гантелі, набивний м'яч.

Рух: в. п.: стоячи, ноги на ширині тазових кісток, хват на ширині плечей, погляд спрямований вперед. На вдиху виконати згинання в тазостегновому суглобі до кута 90° стегно–корпус, на видиху повернутися у в. п.

Методичні вказівки: спина пряма (зберігати природні вигини хребта), хід рук з обтяженням або без вздовж стегна, не блокувати колінні суглоби.

Для м'язів спини.

Тяга в нахилі.

Вправа: багатосуглобове.

Робочі суглоби: плечовий, ліктьовий.

Вплив на основні м'язові групи: найширший м'яз спини, м'язи приводять лопатку, двоголовий м'яз плеча.

Обладнання: без додаткового обтяження, гантелі, набивні м'ячі.

Рух: в. п.: стоячи в нахилі, кут 90° стегно–корпус, хват бодібару на ширині плечей, погляд спрямований вперед. На видиху виконати тягу до живота, на вдиху повернутися в і. п.

Методичні вказівки: спина пряма (зберігати природні вигини хребта), вправа починається з приведення лопаток, лікті вздовж корпусу, хід бодібару (гантелей і т. д.) вздовж стегна.

Розгинання спини, лежачи на животі (гіперекстензія) Вправа: односуглобове.

Робочий суглоб: тазостегновий.

Вплив на основні м'язові групи: розгиначі хребта, сідничні м'язи, м'язи задньої групи стегна.

Рух: в. п.: лежачи на животі. На вдиху виконати розгинання спини, на видиху повернутися у в. п.

Методичні вказівки: м'язи живота напружені, голову не закидати, таз притиснутий до підлоги (килимку).

Для м'язів верхніх кінцівок і грудних м'язів

Тяга до грудей стоячи

Вправа: багатосуглобове.

Робочі суглоби: плечовий, ліктьовий.

Вплив на основні м'язові групи: дельтовидні м'язи, верхня частина трапецієподібних м'язів

Рух: в. п.: стоячи, ноги нарізно. На видиху — виконати тягу бодібару (гантелей) вздовж корпусу до рівня середини грудей, на вдиху повернутися в і. п.

Методичні вказівки: корпус зафіксований, спина пряма (зберігати природні вигини хребта). Під час руху направляти лікті вперед вгору. Ліктьовий суглоб не вище плечового.

Жим лежачи

Вправа: багатосуглобове.

Робочі суглоби: плечовий, ліктьовий.

Вплив на основні м'язові групи: велика грудна, передня частина дельтоподібних м'язів, триглавий м'яз плеча.

Обладнання: гантелі, бодібар.

Рух: в. п.: лежачи, хват бодібару ширше плечей, проекція бодібару на плечові суглоби. На вдиху опустити бодібар (гантелі) до середньої частини грудей, на видиху – жим в і. п.

Методичні вказівки: лопатки зведені в положенні плечей паралельно підлозі, передпліччя перпендикулярні підлозі і кут в ліктьовому суглобі 90° , кут плече – корпус $75-80^\circ$; не блокувати ліктьові суглоби.

Згинання і розгинання рук в упорі Вправа: багатосуглобове.

Робочі суглоби: плечовий, ліктьовий.

Вплив на основні м'язові групи: велика грудна, передня частина дельтоподібних м'язів, триглавий м'яз плеча.

Рух: в. п.: упор лежачи, широка постановка рук. Полегшене в. п.: упор з колін або руки на лаві. На вдиху, згинаючи руки в ліктьових суглобах, опуститися до підлоги, на видиху повернутися у в. п.

Методичні вказівки: лопатки зведені в положенні плечей паралельно підлозі, передпліччя перпендикулярні підлозі, кут плече — корпус $75-80^\circ$; не блокувати ліктьові суглоби.

Жим стоячи

Вправа: багатосуглобове.

Робочі суглоби: плечовий, ліктьовий.

Вплив на основні м'язові групи: дельтовидні м'язи, триглавий м'яз плеча.

Рух: в. п.: стоячи, хват за ширше, бодібар (гантелі) на верхній частині грудей, лікті спрямовані в підлогу. На видиху – жим бодібару (гантелей, набивного м'яча), на вдиху повернутися в і. п.

Методичні вказівки: спина пряма (зберігати природні вигини хребта), у верхній точці бодібар (гантелі) в проекції на плечові суглоби, не блокувати ліктьові суглоби.

Для м'язів живота.

Згинання і розгинання тулуба Вправа: багатосуглобове.

Робочі суглоби: міжхребцеві з'єднання.

Вплив на основну м'язову групу: пряма м'яз живота.

Рух: в. п.: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, стопи на підлозі. На видиху виконати згинання тулуба, відірвавши лопатки від підлоги, на вдиху повернутися в і. п.

Методичні вказівки: поперек притиснутий до підлоги (килимку), виключити інерцію і рух в шийному відділі хребта. Піднімання тазу вгору (зворотні згинання тулуба) Вправа: багатосуглобове.

Робочі суглоби: міжхребцеві з'єднання.

Вплив на основну м'язову групу: пряма м'яз живота.

Рух: в. п.: лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги зігнуті в тазостегнових суглобах і колінних суглобах до кута 90°. На видиху відірвати таз від підлоги по напрямку до грудей, на вдиху повернутися в і. п.

Методичні вказівки: виключити інерцію і рухи в тазостегнових і колінних суглобах. Діагональне скручування.

Вправа: багатосуглобове.

Робочі суглоби: міжхребцеві з'єднання.

Вплив на основну м'язову групу: пряма м'яз живота і косі м'язи живота.

Рух: в. п.: лежачи на спині, руки за головою, ноги зігнуті, стопи на підлозі. На видиху виконати згинання і одночасно поворот тулуба, відірвавши лопатки від підлоги, на вдиху повернутися в і. п.

Методичні вказівки: поперек притиснутий до підлоги (килимку), таз зафіксовано, виключити інерцію і рух в шийному відділі хребта. «Планка»

Виконання: в. п.: упор лежачи на передпліччя, утримання в. п.

Методичні вказівки: не прогинатися в попереку, живіт підтягнутий. Полегшений варіант — з колін.

Повний сід

Вправа: багатосуглобове.

Робочі суглоби: міжхребцеві з'єднання, тазостегновий суглоб.

Вплив на основну м'язову групу: пряма м'яз живота, м'язи–згиначі стегна.

Рух: в. п.: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, стопи на підлозі. На видиху виконати повний сід, на вдиху повернутися в в.п.

Методичні вказівки: виключити інерцію і рух в шийному відділі хребта.

Методичні рекомендації до виконання вправ і дозування

В залежності від рівня фізичної підготовленості і стану здоров'я кількість повторень варіюється від 15 до 30 разів в одну серію. При досягненні високого рівня виконання вправ (вправа виконується вільно 25–30 разів за одну серію) необхідно змінювати вихідне положення або використовувати обтяження.

Навчальне видання

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ЗАВДАННЯ

до практичних занять
з навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО
ПРОЦЕСУ З АЕРОБІКИ)

(для всіх освітніх програм Університету)

Укладач **ЧЕТЧИКОВА** Ольга Іванівна

Відповідальний за випуск *Н. І. Горошко*

За авторською редакцією

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарової*

План 2017, поз. 238 М

Підп. до друку 15.05. 2017

Друк на ризографі

Тираж 50 пр.

Формат 60x84/16

Ум. друк. арк. 1,4

Зам. №

Видавець і виготовлювач:

Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Маршала Бажанова, 17, Харків, 61002
Електронна адреса: rektorat@kname.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

ДК № 5328 від 11.04.2017 р.