

“Затверджено”  
на засіданні кафедри гімнастики  
Протокол № \_\_\_\_\_ 2018 р.  
Зав. каф., доцент \_\_\_\_\_ Бубела О.Ю.

## ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

з дисципліни «Оздоровчий фітнес»

спеціальність 014 Середня освіта (фізична культура)

для студентів III курсу ПО

**Самостійна робота № 1** Розробити та скласти комплекс з оздоровчого фітнесу під музичний супровід з танцювального фітнесу.

Студенту необхідно скласти та подати конспекти вправ з оздоровчого фітнесу відповідно до вимог з танцювального фітнесу).

**Самостійна робота № 2** Розробити та скласти комплекс з оздоровчого фітнесу під музичний супровід зі степ-аеробіки.

Студенту необхідно скласти та подати конспекти вправ з оздоровчого фітнесу відповідно до вимог зі степ-аеробіки

**Самостійна робота № 3** Розробити та скласти комплекс з оздоровчого фітнесу під музичний супровід з силового фітнесу.

Студенту необхідно скласти та подати конспекти вправ з оздоровчого фітнесу відповідно до вимог з силового фітнесу.

**Самостійна робота № 4** Розробити та скласти комплекс з оздоровчого фітнесу під музичний супровід з фанк-аеробіки.

Студенту необхідно скласти та подати конспекти вправ з оздоровчого фітнесу відповідно до вимог з фанк-аеробіки.

.Форма конспекту.

**Комплекс вправ з оздоровчого фітнесу( вказати спосіб проведення, предмет )**

№ з/п	З М І С Т	Дозування	Організаційно – методичні вказівки
1.			
2.			

3.			
----	--	--	--

Комплексе складається з 20 вправ з оздоровчого фітнесу.  
Комплексе складати відповідно до методичних вимог.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Бубела О.Ю. 700 вправ для формування правильної постави: Навч. – метод. посіб. – Львів: Українські технології 2002. – 215 с.
2. Бубела О.Ю., Петрина Р.Л., Основна гімнастика Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики. – Львів: Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка 2002. – 100 с.
3. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба – К. : Олимпийская литература, 2003 – 279 с.
4. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах) . – Ч.2. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 212 с.
5. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник для ВНЗ / В. М. Мухін. – 2-ге вид., перероб. та допов. – К. : Олімпійська література, 2005. – 472 с.
6. Худолій О.М. Гімнастика з методикою викладання. – Харків. – 1998. – 246 с.
7. Филипова Ю.С. Оздоровительная аэробика // Методическое пособие. – Новосибирск, 1995.- 41с.
8. Фитнес против целлюлита (стратегия и тактика борьбы). – М.: Рипол Классик, 2001, С.33 – 50
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 248 с.

#### **Інформаційні ресурси інтернет**