

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

## ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

з дисципліни «**Оздоровчий фітнес**»

для студентів III курсу

### МОДУЛЬ 1

#### **Змістовий модуль 1. Загальні основи фітнесу**

**Тема 1. Побудова оздоровчо - тренувальної програми з базової аеробіки.** Музичне та термінологічне забезпечення занять з базової аеробіки. Види спеціальних жестів під час проведення занять з базової аеробіки. Підрахунок, команди, вказівки. Значення музичного супроводу та підбір фонограм для різних частин оздоровчо-тренувальної програми. Основні різновиди кроків, які використовуються в аеробіці. Танцювальні вправи, різновиди рухів руками. Структурні групи вправ аеробіки. Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з аеробіки. Проведення окремих частин оздоровчо - тренувальної програми з аеробіки. Методика проведення занять аеробікою: метод музичної інтерпретації, метод ускладнення, метод подібності, метод блоків, метод каліфорнійський стиль.

#### **Змістовий модуль 2. Особливості структури програми з танцювальної аеробіки.**

**Тема 2. Побудова оздоровчо - тренувальної програми з танцювальної аеробіки.** Основні різновиди кроків, які використовуються в аеробіці. Танцювальні вправи, різновиди рухів руками. Структурні групи вправ аеробіки: вправи на гнучкість, силу, стрибки, повороти, рівновага. Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з танцювальної аеробіки. Проведення однієї частини оздоровчо - тренувального заняття з танцювальної - аеробіки на оцінку.

### МОДУЛЬ 2

**Змістовий модуль 3. Особливості структури програми з фанк-аеробіки.**

**Тема 3. Побудова оздоровчо - тренувальної програми з фанк - аеробіки** Значення музичного супроводу та підбір фонограм для різних частин оздоровчо-тренувальної програми з фанк - аеробіки. Способи підрахунку та методичні вказівки при проведенні вправ. Типові види вправ фанк - аеробіки. Техніка виконання та методика навчання вправам фанк - аеробіки. Заборонені елементи та вправи. Основні різновиди кроків, які використовуються у фанк - аеробіці. Танцювальні вправи, різновиди рухів руками. Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з фанк - аеробіки. Організація тих, що займаються. Техніка безпеки. Проведення однієї частини оздоровчо - тренувального заняття з фанк - аеробіки на оцінку.

#### **Змістовий модуль 4. Оздоровчо - тренувальна програма з фітнесу.**

**Тема 4. Побудова оздоровчо - тренувальної програми силового фітнесу (памп- фітнесу)** Особливості техніки виконання вправ для розвитку основних м'язових груп: спини, пресу, верхнього плечового поясу та нижнижніх кінцівок (без предметів та з гантелями, еспандерами). Загальна структура та зміст уроку силового фітнесу. оздоровчо - тренувальної програми. Вивчення оздоровчо - тренувальної програми (уроку) силового - фітнесу. Проведення однієї частини оздоровчо - тренувального заняття з силового – фітнесу на оцінку.

### **3. Рекомендована література**

#### **Основна**

1. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А., Теория и методика преподавания аэробике. //Методические материалы.- Киев: УГУФВС. 1998.- 33с.
2. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике // Учебно-методическое пособие.- Киев: УГУФС. 1998.-33с.
3. Практическая энциклопедия. Фитнес для современной женщины / Пер. с англ. - М.: Изд-во Эксмо, 2004, С.153 - 341.
4. Таран Ю. И. Методика занятий аэробикой для учащихся СПТУ с учетом специфики будущей профессиональной деятельности// Валеология и физическая реабилитация в учебно-исследовательской работе: международный сборник научно – методических работ. – Белгород, 1996. – С. 130 – 134.
5. Филипова Ю.С. Оздоровительная аэробика // Методическое пособие. - Новосибирск, 1995.- 41с.
6. Фитнес против целлюлита (стратегия и тактика борьбы). - М.: Рипол Классик, 2001, С.33 – 50

#### **Допоміжна**

1. Андерсен Н. «Суэт системз» (Sweat Systems). / /Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. - М.: Национальная школа аэробики. 1990.
2. Белокопытова ЖА. Изменение функционального состояния женщин 30-35 лет под воздействием занятий ритмической гимнастикой. // Мат.ХГХ Всесоюзн.конф. "Физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности" Волгоград, 20-23 сентября 1988.-Волгоград, 1998.-С.37.
3. Бирюк Е.В. Ритмическая гимнастика // Методические рекомендации. - К.:Молодь, 1986. - 152с.
4. Булгакова Н.Ж. Обоснование занятий аква-аэробикой// Материалы Всероссийской научно-практической конференции "Здоровье и физическое состояние населения России на рубеже XXI века" Москва 24-25ноября, 1994г. -С.15-17.
5. Герасимова Е., Романенко И. Аэробика для малышей. //Физкультура и спорт.1996, №9.С.18-19
1. Годик М.А., Барамидзе А.М., Кисилева Т.Г. Стретчиг. Подвижность, гибкость эелегантность. – М.: Советский спорт, 1991.-С 7-28
2. Иванова О.А. Танцевальные упражнения в американской аэробике.//Учебное пособие. - М.: НПЦ ЦНИИ “Спорт” Госкомспорт СССР.1990.-34с.
3. Кеннеді Р., Гринвуд – Робінзон М. Фітнесс - тренінг. / Пер. с англійського-2-е издание доп. перераб. -М.: ФиС, 2000, С.15 – 47.
4. Ким Н. Фитнес и аэробика. - М.: Рипол Классик, 2001, С.49 – 140.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с англійського-2-е издание доп. перераб. -М.: ФиС, 1989.-224с.
6. Купер. Л. Модель физического развития Лесли // Материалы семинара по аэробике. - М.: Национальная школа аэробики.1991.
7. Лин И., Ивлев М.П., Шестаков М.П., Мякичченко А.В., Григоренко А.В. Международная система подготовки специалистов по аэробике. // Теория и практика физической культуры.1995, № 12.
8. Мякинченко Е.В., Ивлев М.П., Шестаков М.П., Максимова Е.Д., Григоренко А., Лин И. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике. // Аэробика.1999, № 2. С. 2-11.
9. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А., Теория и методика преподавания аэробике. //Методические материалы.- Киев: УГУФВС. 1998.- 33с.
- 10.Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике // Учебно-методическое пособие.- Киев: УГУФС. 1998.-33с.
- 11.Практическая энциклопедия. Фитнес для современной женщины / Пер. с англ. - М.: Изд-во Эксмо, 2004, С.153 - 341.
- 12.Рожнова С.И. Комплекс американской аэробики для начинающих.- М.: НПЦ ЦНИИ "Спорт" Госкомспорт СССР. 1990.- 18с.
- 13.Романенко В.А. шейпинг. Донецк: новый мир, 199.-336С

- 14.Таран Ю. И. Методика занятий аэробикой для учащихся СПТУ с учетом специфики будущей профессиональной деятельности// Валеология и физическая реабилитация в учебно-исследовательской работе: международный сборник научно – методических работ. – Белгород, 1996. – С. 130 – 134.
- 15.Таран Ю.И. Сравнительный анализ эффективности различных видов оздоровительной гимнастики для женщин 20 – 35 лет./ Авт. на соиск. уч. ст. к.п.н.
- 16.Филипова Ю.С. Оздоровительная аэробика // Методическое пособие. - Новосибирск, 1995.- 41с.
- 17.Фитнес против целлюлита (стратегия и тактика борьбы). - М.: Рипол Классик, 2001, С.33 – 50
- 18.Аerobik – Training /Gudrun Paul. – Aachen: Meyer und Meyer, 1977.- 167s.
- 19.Соoper К.Н. New aerobics for women. USA, Bantam books,1988.- 224.

### **Інформаційні ресурси**

1. Лекції.
2. Всесвітня мережа Інтернет.
3. Бібліотека ЛДУФК.
4. Читальний зал ЛДУФК.
5. Відеоматеріали.

1.