

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

ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ  
з дисципліни «Оздоровчий фітнес»

спеціальність спеціальність 017 Фізична культура і спорт

для студентів III курсу факультет спорту

**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.			

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

#### 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 эlegantность. – 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. Фітнес - 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., Мякитченко 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.Aerobik – Training /Gudrun Paul. – Aachen: Meyer und Meyer, 1977.- 167s.
  - 19.Cooper 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.