

ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

з навчальної дисципліни

„ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ”

підготовки магістрів

галузі знань: 01 „Освіта”

спеціальності: 014 „Середня освіта (фізична культура)”

факультет педагогічної освіти

© доц. Іваночко В. В.

| № зп | Назва теми | Кількість годин |
|------|--|-----------------|
| 1. | Тема 1. Загальні методичні рекомендації, яких слід дотримуватися при проведенні занять з оздоровчої аеробіки | 10 |
| 2. | Тема 2. Характеристика різновидів танцювальної аеробіки, та її переваги | 10 |
| 3. | Тема 3. Силовий фітнес, його завдання, принципи побудови заняття | 10 |
| 4. | Тема 4. Стренфлекс, як вид спорту | 10 |
| 5. | Тема 5. Особливості проведення фітнес-програм у воді | 10 |
| 6. | Тема 6. Контроль за станом здоров'я особи під час занять фізичними вправами. Методи контролю. | 10 |
| | Разом | 60 |

Рекомендована література

Основна:

1. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб. пособ. / Ж. А. Белокопытова. – Киев : НУФВСУ, 2006. – 72 с.
2. Виес Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск : Книжный дом, 2006. – 512 с.
3. 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.
4. Деревлева Е. Б. Гимнастическая аэробика / Е. Б. Деревлева, Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова. – Москва : Чистые пруды, 2008. – 32 с.
5. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
6. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом – Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Науковий світ, 2008. – 198 с.
7. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Львів : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
8. Левицький В. В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / В. В. Левицький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 162-169.
9. Мельничук М. В. Технология построения индивидуальных оздоровительных программ для учащихся образовательных школ (на примере фитнес-программ) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Марина Владимировна Мельничук. – Москва, 2001. – 163 с.
10. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.
11. Музика Ф. Анатомія людини : навч. посіб. / Федір Музика, Мирослава Гриньків, Тетяна Кучериб. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с. – ISBN 978-966-2328-70-7.

12. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – Київ : Олімпійська літра, 2000. – 422 с.
13. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава, 2010. – 244 с.
14. Сергієнко Л. П. Тестування фізичних здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – Київ : Олімпійська література, 2001. – 439 с.
15. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : БАО, 2006. – 256 с.
16. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
17. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – Київ : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.

Допоміжна:

18. Атамась О. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження техніки оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Основи здоров'я і фізична культура. – 2007. – № 1. – С. 10-13.
19. Васіков П. Сучасні підходи до класифікації інноваційних фітнес-програм / Васіков П., Іваночко В, Шевців У. // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали XI Всеукр. наук.-практ. конф., присвяч. 70-річчю кафедри фіз. виховання та спорту / за заг. ред. Сіренко Р. Р. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2018. – С. 82–84.
20. Губарева Е. С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики : дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 / Елена Сергеевна Губарева – Киев, 2001. – 210 с.
21. Ефективність функціонування фітнес-центрів / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Олена Мороз, Ростислав Грибовський // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2017. – Вип. 25/26. – С. 137–142.
22. Іваночко В. Використання оздоровчих фітнес-програм у фізичному вихованні студенток із кардіореспіраторними захворюваннями / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Федір Музика // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2014. – Вип. 19. – С. 149–154.
23. Іваночко В. В. Фітнес – новий сучасний напрямок у системі фізичного виховання студентів / Іваночко В. В., Дмитренко Л. В. // Вісник Львівської комерційної академії. Серія: Гуманітарні науки. – Л., 2009. – Вип. 7. – С. 147 – 150.
24. Колесникова С. В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / С. В. Колесникова – Ростов на Дону : Феникс, 2005. – 157 с.
25. Милехина И. А. Формирование двигательной культуры студентов (на примере обучения ритмической гимнастике) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Ирина Алексеевна Милехина. – Саратов, 2002. – 176 с.
26. Приступа Є.Н. Особливості професійної підготовки фітнес-тренерів в умовах сучасної парадигми вищої школи / Приступа Є. Н., Данилевич М. В., Грибовська І. Б. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип.9(91). – С.96–99.
27. Приступа Є. Формування конкурентного середовища мережі фітнес клубів "Sport Life" у Львові / Приступа Євген, Чеховська Любов // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2018. – Вип. 3К(97). – С. 450–456.
28. Сучасний стан підготовки кадрів для сфери оздоровчого фітнесу / Приступа Є., Музика Ф., Жданова О., Чеховська Л. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 7 (89) 17. – С. 19–22.
29. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота – Київ : Кондор, 2007. – 164 с.
30. Чеховська Л. Фітнес-індустрія: стан і перспективи розвитку у країнах світу / Любов Чеховська // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2017. – № 2(58). – С. 107–112.

31. 5. Чеховська Л. Фітнес індустрія України: стан і перспективи розвитку / Любов Чеховська // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 5 К(86)17. – С. 358–363.
32. Hribovska I. Features of Conducting Health-Related Aerobics Classes with Students That Have Deviations in Health / Irina Hribovska, Viktoriya Ivanochko, Myroslava Danylevych // Oxford Journal of Scientific Research. – 2015. – Vol. 4, № 1(9). – P. 520 – 526. 581. Organizational conditions of healthy lifestyle promotion for arts students / Hribovska Iryna, Danylevych Myroslava, Ivanochko Viktoria, Shchur Lydia // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15, is. 2. – P. 218 – 224.
33. Efficiency of using the teaching technology while developing healthy lifestyle skills in arts students / Zavydivska Natalia, Hribovska Irina, Ivanochko Victoria, Svystelnyk Irina, Ripak Marianna // Journal of physical education and sport. – 2016. – Vol. 16, suppl. is. 1. – P. 598–603.
34. Prystupa Y. Mobile Applications for Attraction Young to Motor Activity / Yevgen Prystupa, Olga Zhdanova, Liubov Chekhovska // Using sports, culture, and social studies as means to rediscover lost values : abstract book of 6th International Conference on Science, Culture, and Sport (25–27 April 2018, Lviv). – Lviv, 2018. – P. 314.
35. Prystupa E. N. Innovations in the fitness industry = Інновації у фітнес індустрії / Evgen N. Prystupa, Olga M. Zhdanova, Liubov Ya. Chekhovska // Nowoczesne technologie innowacyjne i informacyjne w rozwoju społeczeństwa = Modern innovative and information technologies in the development of society. – Katowice, 2018. – S. 98–107.

Інформаційні ресурси інтернет:

36. Фітнес : анот. бібліогр. покажч. друкованих видань трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 144 с. (Серія „Інформацій- не забезпечення фізичної рекреації, реабілітації і здоров'я людини", вип. 3). – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/397>
37. Фітнес-технології у фізичному вихованні студенток із кардіореспіраторними захворюваннями [Електронний ресурс] / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Федір Музика, Ігор Лапичак // Спортивна наука України. – 2014. – № 5. – С. 36–40. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/262/256>
38. Чеховська Л. Дисципліна «Фітнес–технології» у підготовці майбутніх фахівців з фітнесу / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Уляна Шевців // Спортивна наука України. – 2017. – № 4(80). – С. 49–53. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/630/610>