

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

КАФЕДРА ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри
фітнесу та рекреації

31 серпня 2021 р. протокол № 1

Зав. каф. _____ Чеховська Л. Я.

ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

з навчальної дисципліни

«Фітнес-технології»

рівень вищої освіти «магістр»

спеціалізація «фізичне виховання»

для студентів 6 курсу факультету педагогічної освіти

©Іваночко В.В.

Конспекти самопідготовки (у відповідності до запитань у межах тем, які розглядаються на лекційних та семінарських заняттях).

Самостійна робота №1

Загальні методичні рекомендації, яких слід дотримуватися при проведенні занять з оздоровчої аеробіки

Магістрантові необхідно на основі аналізу методик проведення оздоровчих занять різного спрямування визначити загальні методичні рекомендації щодо проведення занять з аеробіки. Описати та обґрунтувати перераховані рекомендації.

Самостійна робота №2

Характеристика різновидів танцювальної аеробіки, та її переваги

У роботі необхідно описати різновиди танцювальної аеробіки. Надати короткий опис кожному різновиду. Охарактеризувати особливості проведення цих різновидів та систему складання комплексів.

Самостійна робота №3

Силовий фітнес, його завдання, принципи побудови заняття

У роботі навести перелік різновидів силового фітнесу. Охарактеризувати методику проведення оздоровчого заняття кожного з них.

Самостійна робота №4

Стренфлекс, як вид спорту

У роботі описати стренфлекс, як вид спорту. Порядок проведення змагань. Вікові групи, які можуть приймати участь у змаганнях. Види змагальних вправ, які виконуються під час проведення змагань зі стренфлексу.

Самостійна робота №5

Особливості проведення фітнес-програм у воді

Надати опис різновидів оздоровчих занять у воді. Дати характеристику кожного виду. Описати вплив цих занять на організм людини.

Зазначити протипокази до занять у воді та методичні рекомендації щодо проведення занять.

Самостійна робота №6

Контроль за станом здоров'я особи під час занять фізичними вправами. Методи контролю

Описати види контролю за станом здоров'я тих, хто займається. Охарактеризувати різні методи контролю.

Рекомендована література

Основна:

1. Борилкевич Е. С. Об идентификации понятия фитнес/ Е. С. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 45–47.
2. Булатова М. М. Физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании /М. М. Булатова, Ю. А. Усачев // Теория и методика физического питания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – С. 342–371.
3. Весткотт В. Специализированная силовая тренировка: эффективные фитнес-занятия для специальных групп населения / В. Весткотт, С. Ремсен ; пер. с англ. В.Левицкого. – Киев, 2004. – 201 с.
4. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону : Феникс, 2002. – 384 с.

5. Милард А. М. Боевой фитнес для стройной фигуры. Тай-цзи, ки-бо, карате, айкидо / А. М. Милард. – Ростов на Дону : Феникс, 2004. – 224 с.

6. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

Допоміжна:

1. Фізична рекреація : навч. посіб. / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 447 с.

2. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкис. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 375 с.

3. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. / О. М. Худолій. – 2-е вид., випр. – Харків : ОВС, 2008. – 406 с. : іл.

4. Шептухов Д. Функциональный тренинг в персональных тренировках : лекция / Д. Шептухов. – Київ, 2010. – 15 с.

5. Шифферс М. Простая йога для женщин / М. Шифферс. – Москва : Вадим Левин, 2007. – 120 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Фітнес : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 144 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/397>