

Самостійне заняття 1

Завдання: Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

Тема: «Роль і місце аеробіки в системі фітнесу».

Орієнтований план підготовки:

1. Місце аеробіки серед інших форм оздоровчої фізичної культури (ОФК).
2. Напрямки та види аеробіки.
3. Сучасні класифікації засобів аеробіки.

Література:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
3. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
4. Губарева Е. С. Развитие педагогических технологий в оздоровительных видах гимнастики : дис. ... канд. наук по физ. восп. и сп. : 24.00.02 / Губарева Е. С. / НУФВСУ. – 2001. – 211 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т.2. – С. 342 – 379.
6. Едвард Т. Хоули Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – С. 227 – 278.

Самостійне заняття 2

Завдання: Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

Тема:»Історія розвитку оздоровчої аеробіки».

Орієнтований план підготовки:

1. Охрестрика – попередниця ритмічних, пластичних і ритмопластичних систем вправ.
2. Система фізичних вправ Жоржа Демені.
3. Виразна гімнастика Франсуа Дельсарта.
4. Школа ритмічної гімнастики Жака Далькроза.
5. Культ тіла Айседори Дункан.
6. Аеробіка Кеннета Купера.
7. Танцювальна аеробіка Джейн Фонди.

Література:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – С.9 – 16.
2. Ритмическая гимнастика для школьников. / [Матов В. В., Иванова О. А., Матова М. А., Шаробарова И. Н.]. – М. : Знание, 1989. – С. 100 – 107.
3. Твердохліб О. Історичні і філософські аспекти, зміст та структура древніх європейських танцювальних практик / О. Твердохліб // Теорія та методика фізичного виховання. – 2005. – № 3. – С.29 – 34.
4. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Голощапов Б. Р. – М. : Академия, 2001. – С. 65 – 66.
5. Ритмическая гимнастика на ТВ / [Иваницкий А. В., Матов В. В., Иванова О. А., Шаробарова И. Н.]. – М. : Советский спорт, 1989. – С. 3-5.
6. Ротерс Т. Т. Історичний аспект гармонійного розвитку школяра /
7. Т. Т. Ротерс, Г. І. Масалітова // Творчість: ідеал і принцип педагогічної діяльності : зб. наук. праць. – К. – Запоріжжя, 1998. – С. 28 – 31.

Самостійне заняття 3

Завдання: Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття:

Тема:»Історія розвитку аеробіки в Україні».

Орієнтований план підготовки:

1. Розвиток танцювально-ритмічного напрямку в Україні після Жовтневої революції.
2. Спортивна аеробіка – молодий вид спорту.

Література:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – С.9 – 16.
2. Ритмическая гимнастика для школьников. / [Матов В. В., Иванова О. А., Матова М. А., Шаробарова И. Н.]. – М. : Знание, 1989. – С. 100 – 107.
3. Твердохліб О. Історичні і філософські аспекти, зміст та структура древніх європейських танцювальних практик / О. Твердохліб // Теорія та методика фізичного виховання. – 2005. – № 3. – С.29 – 34.
4. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Голощапов Б. Р. – М. : Академия, 2001. – С. 65 – 66.
5. Ритмическая гимнастика на ТВ / [Иваницкий А. В., Матов В. В., Иванова О. А., Шаробарова И. Н.]. – М. : Советский спорт, 1989. – С. 3-5.
6. Ротерс Т. Т. Історичний аспект гармонійного розвитку школяра /
7. Т. Т. Ротерс, Г. І. Масалітова // Творчість: ідеал і принцип педагогічної діяльності : зб. наук. праць. – К. – Запоріжжя, 1998. – С. 28 – 31.

Самостійне заняття 4

Завдання: Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

Тема: «Техніка безпеки під час занять аеробікою».

Орієнтований план підготовки:

1. Гігієнічні вимоги до проведення уроку аеробіки.
2. Правила поведінки на уроках фізичної культури з використанням засобів аеробіки.
3. Умови організації уроку фізичної культури з використанням сучасного інвентарю та обладнання.

Література:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Бермудес Д. В. Дозування навантаження в процесі фізичного виховання з використанням засобів ритмічної гімнастики і аеробіки : методичні рекомендації / упоряд. Д. В. Бермудес. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 72 с.
3. Бойченко Ю. Профілактика травматизму на уроках фізичної культури і перша долікарська допомога / Ю. Бойченко, К. Білоус // Фізичне виховання в школі. – 2009. – №4. – С. 21 – 24.
4. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
5. Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
6. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. / Калиниченко І. О. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 272 с.
7. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.

8. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітераЛТД, 2011. – 368 с.

9. Фишкин А. В. Неотложная помощь. Справочное пособие /А. В. Фишкин – Изд-во :Эксмо, 2008. – 352 с.

10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 247 с.

Самостійне заняття 5

Завдання: Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

Тема: «Причини травматизму під час занять аеробікою».

Орієнтований план підготовки:

1. Причини і умови виникнення травм на уроках фізичної культури з використанням засобів аеробіки (зовнішні і внутрішні чинники).
2. Найбільш характерні травми на уроках фізичної культури.
3. Долікарська допомога.

Література:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Бермудес Д. В. Дозування навантаження в процесі фізичного виховання з використанням засобів ритмічної гімнастики і аеробіки : методичні рекомендації / упоряд. Д. В. Бермудес. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 72 с.
3. Бойченко Ю. Профілактика травматизму на уроках фізичної культури і перша долікарська допомога / Ю. Бойченко, К. Білоус // Фізичне виховання в школі. – 2009. – №4. – С. 21 – 24.
4. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
5. Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. ДонФренкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
6. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. / Калиниченко І. О. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 272 с.

7. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.

8. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітераЛТД, 2011. – 368 с.

9. Фишкин А. В. Неотложная помощь. Справочное пособие /А. В. Фишкин – Изд-во :Эксмо, 2008. – 352 с.

10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 247 с.

Самостійне заняття 6

Завдання: Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

Тема: «Заходи щодо попередження травм на заняттях аеробікою».

Орієнтований план підготовки:

1. Фактори, що забезпечують безпеку на уроках аеробіки .
2. Дозування навантаження на уроках фізичної культури з використанням засобів аеробіки.
3. Безпечний добір вправ при проведенні на уроках фізичною культурою з використанням засобів оздоровчої аеробіки.

Література:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Бермудес Д. В. Дозування навантаження в процесі фізичного виховання з використанням засобів ритмічної гімнастики і аеробіки : методичні рекомендації / упоряд. Д. В. Бермудес. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 72 с.
3. Бойченко Ю. Профілактика травматизму на уроках фізичної культури і перша долікарська допомога / Ю. Бойченко, К. Білоус // Фізичне виховання в школі. – 2009. – №4. – С. 21 – 24.
4. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
5. Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
6. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. / Калиниченко І. О. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 272 с.

7. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.

8. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітераЛТД, 2011. – 368 с.

9. Фишкин А. В. Неотложная помощь. Справочное пособие /А. В. Фишкин – Изд-во :Эксмо, 2008. – 352 с.

10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 247 с.

Самостійне заняття 7

Завдання: Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

Тема: «Поняття про здоровий спосіб життя».

Орієнтований план підготовки:

1. Визначити поняття «здоровий спосіб життя». Складові здорового способу життя.
2. Шкідливі звички як фактор ризику.
3. Ознаки здорової і нездорової людини.
4. Головні причини недотримання і правил і норм здорового способу життя.

Література:

1. Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
2. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. / Калиниченко І. О. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 272 с.
3. Міхеєнко О. І. Валеологія : Основи індивідуального здоров'я людини : навчально-методичний посібник / О. І. Міхеєнко. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2009. – 400 с.
4. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітераЛТД, 2011. – 368 с.

Самостійне заняття 8

Завдання: Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

Тема: «Матеріально-технічне забезпечення занять аеробікою».

Орієнтований план підготовки:

1. Забезпечення уроку фізичної культури музичним супроводом.
2. Матеріально-технічне забезпечення уроків фізичної культури з використанням засобів степ-аеробіки.

3. Матеріально-технічне забезпечення уроків фізичної культури з використанням засобів фітбол-аеробіки.

4. Матеріально-технічне забезпечення уроків фізичної культури з використанням засобів силової аеробіки.

Література:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.

2. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.

3. Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

Самостійне заняття 9

Завдання: Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

Тема: «Зміст фізкультурно-оздоровчих занять».

Орієнтований план підготовки:

1. Структура занять оздоровчою аеробікою.
2. Зміст занять оздоровчою аеробікою.
3. Фізіологія і біомеханіка опорно-рухового апарату під час виконання базових рухів.

Література:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.

2. Безпутчик В. Г. Степ-аэробика / В. Г. Безпутчик // Физкультура в школе. – 2001. – № 1. – С. 24 – 27.

3. Губарева Е. С. Развитие педагогических технологий в оздоровительных видах гимнастики : дис. ... канд. наук по физ. восп. и сп. : 24.00.02 / Губарева Е. С. / НУФВСУ. – 2001. – 211 с.

4. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.

5. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т.2. – С. 342 – 379.

6. Едвард Т. Хоули Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – С. 227 – 278.

7. Губарева Е. С. Развитие педагогических технологий в оздоровительных видах гимнастики : дис. ... канд. наук по физ. восп. и сп. : 24.00.02 / Губарева Е. С. / НУФВСУ. – 2001. – 211 с.

8. Губарева О. Розробка та обґрунтування уніфікованої методики занять оздоровчою гімнастикою для жінок «Фітнес-мікс» / О. Губарева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2001. – № 1. – С. 3 – 6.

9. Давиденко О. Тай-бо як інноваційна фітнес-програма в процесі фізичної підготовки військових ліцеїстів / О. Давиденко, Г. Хмельницька // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 2. – С. 68 – 70.

10. Сайкина Е. Г. Фитбол-аэробика и классификация её упражнений Е. Г. Сайкина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 7. – С. 43 – 46.

Самостійне заняття 10

Завдання: Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

Тема: «Позаурочні форми занять фізичною культурою з використанням засобів аеробіки».

Орієнтований план підготовки:

1. Фізкультурні хвилинки, динамічні перерви і паузи, рухалки, вправи аеробіки на подовженій перерві.
2. Аеробіка у групах подовженого дня.
3. Фізкультурно-художні свята з використанням засобів аеробіки.
4. Дні здоров'я у школі.

Література:

1. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Захаров Е. Н., Карасёв А. В., Сазонов А. А. / Под общей редакцией А.В. Карасёва. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.
2. Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений) / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.
3. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – С. 232 – 252.
4. Сосина В. Ю. Азбука ритмической гимнастики / Сосина В. Ю. – К. : Здоровье, 1986. – 67 с.
5. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физическая культура» / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.
6. Сосина В. Ю. Ритмическая гимнастика : Альбом / В. Ю. Сосина, Э. М. Фабиан. – К. : Рад. шк., 1990. – С. 26 – 62.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – С. 7 – 157.

Самостійне заняття 11

Завдання: Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

Тема: «Позашкільні форми занять фізичною культурою з використанням засобів аеробіки».

Орієнтований план підготовки:

1. Заняття аеробікою за місцем проживання.
2. Заняття аеробікою в фітнес-клубах.
3. Секційні заняття оздоровчою аеробікою.

Література:

1. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Захаров Е. Н., Карасёв А. В., Сазонов А. А. / Под общей редакцией А.В. Карасёва. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.
2. Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений) / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.
3. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – С. 232 – 252.
4. Сосина В. Ю. Азбука ритмической гимнастики / Сосина В. Ю. – К. : Здоровье, 1986. – 67 с.
5. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физическая культура» / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.
6. Сосина В. Ю. Ритмическая гимнастика : Альбом / В. Ю. Сосина, Э. М. Фабиан. – К. : Рад. шк., 1990. – С. 26 – 62.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – С. 7 – 157.

Самостійне заняття 12

Завдання: Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

Тема: «Регулюючий ефект аеробних і силових вправ».

Орієнтований план підготовки:

1. Аеробне навантаження.
2. Анаеробне навантаження.
3. Регулюючий ефект аеробних і силових вправ.

Література:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.

2. Бермудес Д. В. Дозування навантаження в процесі фізичного виховання з використанням засобів ритмічної гімнастики і аеробіки : методичні рекомендації / упоряд. Д. В. Бермудес. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 72 с.

3. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.

4. Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

5. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Захаров Е. Н., Карасёв А. В., Сазонов А. А. / под общей редакцией А. В. Карасёва – М. : Лептос, 1994. – 368 с.

6. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. / Калиниченко І. О. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 272 с.

7. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.

8. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 390 с.

9. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів та інститутів / Прокопова Л. І. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2001. – 208 с.

10. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : учебное пособие / Романенко В. А. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.

11. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Сергієнко Л. П. – Харків : ОВС, 2007. – 270 с.

12. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.

13. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітераЛТД, 2011. – 368 с.

14. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 267 с.

15. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 247 с.

Самостійне заняття 13

Завдання: Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

Тема: «Термінові та віддалені ефекти аеробного та силового спрямування».

Орієнтований план підготовки:

1. Фізіологічні зміни при виконанні фізичних вправ.
2. Основи теорії адаптації.

Література:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.

2. Бермудес Д. В. Дозування навантаження в процесі фізичного виховання з використанням засобів ритмічної гімнастики і аеробіки : методичні рекомендації /

упоряд. Д. В. Бермудес. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 72 с.

3. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.

4. Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

5. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Захаров Е. Н., Карасёв А. В., Сазонов А. А. / под общей редакцией А. В. Карасёва – М. : Лептос, 1994. – 368 с.

6. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. / Калиниченко І. О. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 272 с.

7. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.

8. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 390 с.

9. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів та інститутів / Прокопова Л. І. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2001. – 208 с.

10. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : учебное пособие / Романенко В. А. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.

11. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Сергієнко Л. П. – Харків : ОВС, 2007. – 270 с.

12. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.

13. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітераЛТД, 2011. – 368 с.

14. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 267 с.

15. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 247 с.

Самостійне заняття 14

Завдання: Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

Тема: «Рекомендації щодо контролю маси тіла».

Орієнтований план підготовки:

1. Визначення рівня основного обміну.
2. Визначення фактору фізичної активності.
3. Оцінка загальних енерговитрат.
4. Визначення індексу маси тіла.

Література:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.

2. Бермудес Д. В. Дозування навантаження в процесі фізичного виховання з використанням засобів ритмічної гімнастики і аеробіки : методичні рекомендації / упоряд. Д. В. Бермудес. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 72 с.

3. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.

4. Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

5. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Захаров Е. Н., Карасёв А. В., Сазонов А. А. / под общей редакцией А. В. Карасёва – М. : Лептос, 1994. – 368 с.

6. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. / Калиниченко І. О. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 272 с.

7. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.

8. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 390 с.

9. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів та інститутів / Прокопова Л. І. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2001. – 208 с.

10. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : учебное пособие / Романенко В. А. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.

11. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Сергієнко Л. П. – Харків : ОВС, 2007. – 270 с.

12. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.

13. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітералТД, 2011. – 368 с.

14. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 267 с.

15. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 247 с.