

Самостійне заняття 15

Завдання: Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

Тема: «Правила гідратації під час занять аеробікою».

Орієнтований план підготовки:

1. Вода і здоров'я людини.
2. Визначення питного режиму.
3. Питний режим під час аеробного навантаження.

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.
4. Леонов О. Рациональний питний режим як складова власного здоров'я / О. Леонов // Фізичне виховання в школі. – №10. – 2010. – С. 45 – 48.
5. Міхеєнко О. І. Валеологія : Основи індивідуального здоров'я людини : навчально-методичний посібник / О. І. Міхеєнко. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2009. – 400 с.
6. 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.

Самостійне заняття 16

Завдання: Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

Тема: «Правила харчування при заняттях аеробними вправами».

Орієнтований план підготовки:

1. Основні компоненти повсякденного раціону.
2. Принципи раціонального харчування.
3. Правила харчування при заняттях аеробними вправами.

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.
4. Леонов О. Раціональний харчування – запорука здоров'я / О. Леонов // Фізичне виховання в школі. – №1. – 2009. – С. 42 – 46.
5. Міхеєнко О. І. Валеологія : Основи індивідуального здоров'я людини : навчально-методичний посібник / О. І. Міхеєнко. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2009. – 400 с.
6. 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.

Самостійне заняття 17

Завдання: Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

Тема: «Контроль та самоконтроль на заняттях аеробікою за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками».

Орієнтований план підготовки:

1. Фізичне навантаження.

2. Хронометраж і пульсометрія.
3. Ступінь та зовнішні ознаки стомлення.

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. Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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.

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

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

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

Самостійне заняття 18

Завдання: Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

Тема: «Методика проведення самостійних занять з аеробіки».

Орієнтований план підготовки:

1. Форми самостійних занять з аеробіки.
2. Структура і зміст самостійних занять з аеробіки.
3. Самоконтроль під час самостійних занять аеробікою.

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 СумДПУімені А. С. Макаренка, 2014. – 72 с.

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

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

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

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

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

Самостійне заняття 19

Завдання: Підготовка доповіді за темою самостійного заняття.

Тема: «Структура і зміст інтервального (TWB – total body workout) і силового заняття, що спрямоване на тренування всіх великих груп м'язів – SCULPT».

Орієнтований план підготовки:

1. Структура і зміст інтервального (TWB – total body workout) заняття

1.1. Скласти комплекс вправ для інтервального (TWB – total body workout) заняття.

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.
4. 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.

Самостійне заняття 20

Завдання: Підготовка доповіді за темою самостійного заняття.

Тема: «Структура і зміст силового заняття, що спрямоване на тренування м'язів верхньої частини тулуба – UPPER BODY. Структура і зміст силового тренування для м'язів черевного преса, сідниць і стегон – АВТ (Abdominal, Bams, Trighs)».

Орієнтований план підготовки:

1. Структура і зміст силового заняття, що спрямоване на тренування м'язів верхньої частини тулуба – UPPER BODY
 - 1.1. Скласти комплекс вправ для силового заняття, що спрямоване на тренування м'язів верхньої частини тулуба – UPPER BODY.
2. Структура і зміст силового тренування для м'язів черевного преса, сідниць і стегон – АВТ (Abdominal, Bams, Trighs)».
 - 2.1. Скласти комплекс вправ силового тренування для м'язів черевного преса, сідниць і стегон – АВТ (Abdominal, Bams, Trighs).

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.
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. 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.

Самостійне заняття 21

Завдання: Підготовка доповіді за темою самостійного заняття:

Тема: «Структура і зміст системи вправ каланетик (CALLANETICS). Структура і зміст системи вправ вправ для розвитку гнучкості та розслаблення стретчинг (STRETCHING)».

Орієнтований план підготовки:

1. Структура і зміст системи вправ каланетик (CALLANETICS)
 - 1.1. Скласти комплекс системи вправ каланетик (CALLANETICS)
2. Структура і зміст системи вправ вправ для розвитку гнучкості та розслаблення стретчинг (STRETCHING).
 - 2.1. Скласти комплекс системи вправ для розвитку гнучкості та розслаблення стретчинг (STRETCHING)

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.

4. 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.