

**Завдання до самостійних занять  
з навчальної дисципліни «Тренаж»  
І курсу, груп БХР-31-9, БХР-32-9, БХР-33-9, БХР-34-9  
Старший викладач Савченко Лілія Олександрівна**

***Тема 8. Вправи для зміцнення м'язів черевного преса***

**Завдання:**

- вивчення вправ на підлозі, пов'язані з підніманням ніг та корпусу;
- виконання вправ: планка, планка на ліктях, «дерево», підйом таза, «морська зірка» і т.д.

Матеріал підготувати у вигляді реферату.

***Література:***

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. Первые три года обучение: учеб.-метод. пособие. 3-ие изд. Санкт-Петербург: Лань, 2006.
2. Базарова Н.П. Классический танец: учеб. пособие / Н.П. Базарова. – СПб.: Лань, Планета музыки, 2009. –192 с. ([prolisok.org/uploads/bazarova\\_klas\\_tan\\_fin.pdf](http://prolisok.org/uploads/bazarova_klas_tan_fin.pdf))
3. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. Москва: Театралис, 2004. 82с.
4. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. 2-е изд., перераб. и доп. Минск: Вышэйшая школа, 1980. 256 с.: ил.
5. Миловзорова М.С. Анатомия и физиология человека. Москва: Медицина, 1972. 231 с., 4 л. ил.
6. Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. пер. с англ. С.Э. Борич. Мн.: «Попурри», 2008. 160 с.: ил. (<https://kmfv.rv.ua/assets/images/books-archive/anatomiya-uprazhnenij-na-rastyazhku.pdf>)
7. Попов Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. Москва: Терра-Спорт, 2000. 72 с.
8. Хавлер Д. Тело танцора. Медицинский взгляд на тренировки. Москва: «Новое слово», 2004. 116 с. ([http://www.al24.ru/wp-content/uploads/2013/05/джо\\_1.pdf](http://www.al24.ru/wp-content/uploads/2013/05/джо_1.pdf))
9. [https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf\\_sportmed/04.1.%20Navhalno\\_metod\\_literatura/01.2%20Fizichne\\_vyhovany/Metod.%20vkasivku%20s%20CRC.pdf](https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf_sportmed/04.1.%20Navhalno_metod_literatura/01.2%20Fizichne_vyhovany/Metod.%20vkasivku%20s%20CRC.pdf)
10. <http://urok.1sept.ru/статьи/645917/>
11. [http://prolisok.org/uploads/cvetkova\\_1\\_yu\\_metodika\\_vikladannya\\_klasichnogo\\_tancyu\\_pidruc.pdf](http://prolisok.org/uploads/cvetkova_1_yu_metodika_vikladannya_klasichnogo_tancyu_pidruc.pdf)
12. [http://prolisok.org/uploads/bazarova\\_n\\_mey\\_v\\_azbuka\\_klassicheskogo\\_tanca.pdf](http://prolisok.org/uploads/bazarova_n_mey_v_azbuka_klassicheskogo_tanca.pdf)