

**Завдання до самостійних занять
з навчальної дисципліни «Тренаж»
II курсу, груп БХР-31-8, БХР-32-8, БХР-33-8
Старший викладач Савченко Лілія Олександрівна**

Тема 13. Створення власного тренажу студентами

Завдання:

- створити власний комплекс для зміцнення м'язів черевного преса.

Завдання підготувати у вигляді відео.

Література:

1. 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)
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. СПб.: Люкси, Респекс, 1996. – 256 с.: ил. (<https://drive.google.com/file/d/0B3BFpdfz7fnZnZBVI9PODF2WGs/view>)
3. Березова Г. Класичний танець у дитячих хореографічних колективах. К.: Музична Україна, 1990. 255 с.
4. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. – М.: Театралис, 2004. – 82с.
5. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: Вышэйшая школа, 1980. – 256 с.: ил.
6. Зихлинская Л.Р., Мей В.П. Первые шаги. Примеры уроков для молодых педагогов профессиональных хореографических училищ: практ. Пособие по методике преподавания в мл. классах(первый год обучения). Київ: ЛОГОС, 2003. 360 с. (http://prolisok.org/uploads/zihlinskaya_pervie_shagi.pdf)
7. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. Москва: Сов. спорт, 1990. 64 с. (<https://klex.ru/gva>)
8. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца: учеб. Пособие. СПб.: Лань, 2002. (https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4_1_74)
9. Кох И.Э. Основы сценического движения. – Л. Искусство, 1976 – 222 с. (<https://www.klex.ru/919>)
10. 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>)
11. Никитин В.Ю., Кузнецов Е.А. Партерный тренаж. Москва: Век информации, 2018. 260 с.: ил.

12. Попов Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 72 с.
13. 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)
14. https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf_sportmed/04.1.%20Navhalno_metod_literatura/01.2%20Fizichne_vyhovany/Metod.%20vkasivku%20s%20CRC.pdf
15. <http://urok.1sept.ru/статьи/645917/>
16. http://prolisok.org/uploads/cvetkova_1_yu_metodika_vikladannya_klasichnogo_tancyu_pidruc.pdf
17. http://prolisok.org/uploads/bazarova_n_mey_v_azbuka_klassicheskogo_tanca.pdf
18. https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4_1_558
19. https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4_1_594
20. https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4_1_60