**Календарно-тематичний план практичних занять**

з фізичного виховання для1курсу Оздоровчий фітнес

спеціальність 226 Фармація, промислова фармація для іноземних студентів та студентів з країн СНД.

Фарм.с.17 (0,5д.) Ін. – 01, 02, 03,04,05,06,07,08, 09, 10,11,12,13,14.

осінній семестр, 2017-2018 н.р.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали |
| 5,0 |  |  |
| 1 | Тема 1. Техніка безпеки. Ознайомлення з основними видами оздоровчого фітнесу: класична аеробіка, танцювальна аеробіки, степ-аеробіки. | 4 | 04.09-17.09. | 2-4 |
| 2 | Тема 2. Ознайомлення з базовими кроками класичної аеробіки. Вивчення та оволодіння вправами з рухами рук. Складання комплексу танцювальних вправ | 4 | 18.09-01.10. | 2-4 |
| 3 | Тема 3. Ознайомлення з базовими кроками танцювальної аеробіки та оволодіння танцювальними комбінаціями. | 4 | 02.10-15.10. | 2-4 |
| 4 | Тема 4. Ознайомлення з базовими кроками степ аеробіки. Робота рук при виконанні вправ на степ-платформі. Складання комплексу вправ. | 4 | 16.10-29.10. | 2-4 |
| 5 | Тема 5. Контроль змістовного модуля 1. | 2 | 30.10-05.11. | 12-20 |
| 6 | Тема 6. Ознайомлення з видами оздоровчого фітнесу: шейпінг, каланетика, стретчинг. | 4 | 06.11-19.11. | 3-4 |
| 7 | Тема 7. Ознайомлення з базовими рухами шейпінгу та складання комплексу вправ. Розвиток силової витривалості засобами оздоровчого фітнесу | 4 | 20.11-03.12. | 3-4 |
| 8 | Тема 8. Ознайомлення з базовими рухами каланетики та складання комплексу вправ. Вправи для розвитку силової витривалості.  | 4 | 04.12-17.12. | 3-4 |
| 9 | Тема 9. Ознайомлення з базовими рухами стретчингу та складання комплексу вправ. Оволодіння основними засобами розвитку сили. | 2 | 18.12-24.12. | 2-4 |
| 10 | Тема 10. Контроль змістовного модуля 2. Оцінка практичних умінь та навичок у розділі «Оздоровчий фітнес», а також підрахунок рейтингових балів за осінній семестр. | 4 | 25.12-06.01. | 12-20 |
|  | Разом за модулем 1. | 36 |  |  |

Завідувач кафедри фізичного виховання

та здоров’я Лобода В.С.