Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематичний план практичних занять**



з фізичного виховання для1курсу Оздоровчий фітнес

спеціальності 226 Фармація, промислова фармація

ТФП м. 17 (4,10д.) – 01 гр. Кл.ф. м. 17 (4,10д.) – 01 гр.

осінній семестр, 2017-2018 н.р.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали  Min-max |
| 4,10 |  |  |
| Змістовний модуль 1. Ознайомлення з основними видами оздоровчого фітнесу. | | | | |
| 1 | ПЗ 1. Техніка безпеки. Ознайомлення з основними видами оздоровчого фітнесу: класична аеробіка, танцювальна аеробіки, степ-аеробіки. | 4 | 04.09-17.09. | 2-3 |
| 2 | ПЗ 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 | ПЗ 3. Ознайомлення з базовими кроками танцювальної аеробіки та оволодіння танцювальними комбінаціями. | 4 | 02.10-15.10. | 2-4 |
| 4 | ПЗ 4. Ознайомлення з базовими кроками степ аеробіки. Робота рук при виконанні вправ на степ-платформі. Складання комплексу вправ. | 4 | 16.10-29.10. | 3-4 |
| 5 | ПЗ 5. Підсумковий контроль засвоєння ЗМ 1. | 2 | 30.10-05.11. | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 1: | | | 30-50 |
| Змістовний модуль 2. Ознайомлення з технікою виконання вправ на розвиток спеціальних фізичних якостей. | | | | |
| 6 | ПЗ 6. Ознайомлення з видами оздоровчого фітнесу: шейпінг, каланетика,стретчинг. | 4 | 06.11-19.11. | 2-5 |
| 7 | ПЗ 7. Ознайомлення з базовими рухами шейпінгу та складання комплексу вправ. Розвиток силової витривалості засобами оздоровчого фітнесу | 4 | 20.11-03.12. | 3-4 |
| 8 | ПЗ 8. Ознайомлення з базовими рухами каланетики та складання комплексу вправ. Вправи для розвитку силової витривалості. | 4 | 04.12-17.12. | 3-4 |
| 9 | ПЗ 9. Ознайомлення з базовими рухами стретчингу та складання комплексу вправ. Оволодіння основними засобамирозвиткусили. | 2 | 18.12-24.12. | 2-4 |
| 10 | ПЗ 10. Підсумковий контроль засвоєння 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 |
|  | Всього за ЗМ 2: | | | 30-50 |
|  | Всього за вивчення модуля 1 | 36 |  | 60-100 |

Завідувач кафедри фізичного виховання та здоров’я В.С. Лобода

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| СУЯ НФаУ |  |  | Редакція 01 | Дата введення 20.03.2017 р. Стор 2 із 5 |