Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематичний план практичних занять**

з фізичноговихованнядля 1курсуОздоровчий фітнес

спеціальності 073 Менеджмент

Мо.б.17 (3,10 д.) – 01 гр.

(веснянийсеместр, 2017-2018 н.р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | БалиMin-max |
|  | Змістовний модуль 3. Техніка виконання фізичних вправ на фітболах. |
| 11 | ПЗ. 11. Ознайомлення з технікою виконання фізичних вправ на фітболах. Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості. | 4 | 22.01-04.02 | 1-3 |
| 12 | ПЗ. 12. Вивчення техніки виконання фізичних вправ на фітболах. Вправи на розвиток м язів спини та рук з гімнастичними палицями. | 4 | 05.02-18.02 | 2-3 |
| 13 | ПЗ. 13. Вивчення техніки виконання фізичних вправ: вправи на гнучкість та координацію у парах, бігові та стрибкові вправи. | 4 | 19.02-04.03 | 2-3 |
| 14 | ПЗ. 14. Вивчення техніки загально-розвиваючих вправ поточним способом. Акробатичні вправи: місток, шпагат, нахили тулуба у різні боки. | 4 | 05.03-18.03 | 2-3 |
| 15 | ПЗ. 15. Вивчення техніки виконання спеціальних фізичних вправ на координацію рухів. Вправи у парах, силові вправи для м’язів рук, ніг, спини. | 4 | 19.03-01.04 | 2-3 |
| 16 | ПЗ. 16. Підсумковий контроль засвоєння ЗМ 3 | 2 | 02.04-08.04 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 3: |  |  | 30-50 |
|  | Змістовний модуль 4. Вивчення техніки базових рухів при виконанні фізичних вправ у оздоровчому фітнесі. |
| 17 | ПЗ. 17. Вивчення особливостей проведення індивідуальних та групових занять з фітнесу. Вивчення комплексу вправ з фітнесу. | 4 | 09.04-22.04 | 2-3 |
| 18 | ПЗ. 18. Вивчення техніки дихання при виконанні вправ за програмою Пілатес. Комплекс вправ для м’язів ніг, рук, пресу, спини. | 4 | 23.04-06.04 | 2-3 |
| 19 | ПЗ. 19. Вивчення техніки базових рухів стретчингу (попереднього, активного, пасивного). Вивчення комплексу вправ зі стретчингу. | 4 | 07.04-20.05 | 2-3 |
| 20 | ПЗ.20. Вивчення техніки базових рухів у фітнес-йога. Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості. | 4 | 21.05-03.06 | 2-4 |
| 21 | ПЗ. 21. Вивчення техніки базових рухів східного танцю. Складання комплексу вправ. Вправи для м’язів тулубу та спини. | 2 | 04.06-10.06 | 2-4 |
| 22 | ПЗ. 22. Підсумковий контроль засвоєння ЗМ 4Оцінка практичних умінь та навичок у розділі Оздоровчий фітнес», а також підрахунок рейтингових балів за весняний семестр. | 4 | 11.06-24.06 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 4: |  |  | 30-50 |
|  | Всього за вивчення модуля 4 | 44 |  | 60-100 |

Завфізичного виховання та здоров ‘я Лобода В.С

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

Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематичний план практичних занять**

з фізичного виховання для 1курсуОздоровчий фітнес

спеціальність 075 Маркетинг

М.б.17 (4,0д.) – 01гр.

(весняний семестр, 2017-2018 н.р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | БалиMin-max |
|  | Змістовний модуль3 Техніка виконання фізичних вправ на фітболах. |
| 11 | ПЗ. 11. Ознайомлення з технікою виконання фізичних вправ на фітболах. Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості. | 4 | 22.01-04.02 | 1-3 |
| 12 | ПЗ. 12. Вивчення техніки виконання фізичних вправ на фітболах. Вправи на розвиток м язів спини та рук з гімнастичними палицями. | 4 | 05.02-18.02 | 2-3 |
| 13 | ПЗ. 13. Вивчення техніки виконання фізичних вправ: вправи на гнучкість та координацію у парах, бігові та стрибкові вправи. | 4 | 19.02-04.03 | 2-3 |
| 14 | ПЗ. 14. Вивчення техніки загально-розвиваючих вправ поточним способом. Акробатичні вправи: місток, шпагат, нахили тулуба у різні боки. | 4 | 05.03-18.03 | 2-3 |
| 15 | ПЗ. 15. Вивчення техніки виконання спеціальних фізичних вправ на координацію рухів. Вправи у парах, силові вправи для м’язів рук, ніг, спини. | 4 | 19.03-01.04 | 2-3 |
| 16 | ПЗ. 16. Підсумковий контроль засвоєння ЗМ 3 | 2 | 02.04-08.04 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 3: |  |  | 30-50 |
|  | Змістовний модуль 4. Вивчення техніки базових рухів при виконанні фізичних вправ у оздоровчому фітнесі. |
| 17 | ПЗ. 17. Вивчення особливостей проведення індивідуальних та групових занять з фітнесу. Вивчення комплексу вправ з фітнесу. | 4 | 09.04-22.04 | 2-3 |
| 18 | ПЗ. 18. Вивчення техніки дихання при виконанні вправ за програмою Пілатес. Комплекс вправ для м’язів ніг, рук, пресу, спини. | 4 | 23.04-06.04 | 2-3 |
| 19 | ПЗ.19. Вивчення техніки базових рухів стретчингу (попереднього, активного, пасивного). Вивчення комплексу вправ зі стретчингу. | 4 | 07.04-20.05 | 2-3 |
| 20 | ПЗ.20. Вивчення техніки базових рухів у фітнес-йога. Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості. | 4 | 21.05-03.06 | 2-4 |
| 21 | ПЗ. 21. Вивчення техніки базових рухів східного танцю. Складання комплексу вправ. Вправи для м’язів тулубу та спини. | 2 | 04.06-10.06 | 2-4 |
| 22 | ПЗ. 22. Підсумковий контроль засвоєння ЗМ 4Оцінка практичних умінь та навичок у розділі «Оздоровчий фітнес», а також підрахунок рейтингових балів за весняний семестр. | 4 | 11.06-24.06 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 4: |  |  | 30-50 |
|  | Всього за вивчення модуля 2. | 44 |  | 60-100 |

Завідувач кафедри фізичного виховання

 та здоров ‘я Лобода В.С

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