Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематичний план практичних занять**

з фізичного виховання для студентів2 курсуОздоровчий фітнес

спеціальності226 Фармація

Ф.м.16 (5,0д.)ін. – 01,02,03,04,05,06,07,08,09,10,11,12 гр.

спеціальності 226 Фармація для іноземнихстудентів з країн СНД.

Ф.м. 16 (5,0д.) снд. – 01,02,03,04 гр.

( весняний семестр, 2017 2018 нр.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали  min-max |
|  | Змістовний модуль 7. Загальнафізичнапідготовка. | | | |
| 11 | ПЗ 11. Удосконалення техніки виконання фізичних вправ на фітболах. Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості. | 4 | 22.01-04.02. | 2-3 |
| 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, бігові та стрибкові вправи. | 4 | 19.02-04.03. | 2-3 |
| 14 | ПЗ 14. Вивчення техніки загально-розвиваючих вправ поточним способом, Акробатичні вправи: «місток», шпагати, перекид вперед і назад, нахили тулуба у різні боки. | 4 | 05.03-18.03. | 2-4 |
| 15 | ПЗ 15. Вивчення техніки виконання спеціальних фізичних вправ на координацію рухів, вправи у парах, силові вправи для м’язів рук, ніг, спини. | 2 | 19.03-25.03 | 2-4 |
| 16 | ПЗ 16. Підсумковий контроль засвоєння ЗМ 7: | 2 | 26.03-01.04 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 7: | | | 30-50 |
|  | Змістовний модуль 8. Оздоровчий фітнес для підвищення ППФП. | | | |
| 17 | ПЗ 17. Удосконалення особливостей проведення індивідуальних та групових занять з фітнесу. Вивчення комплексів з фітнесу. | 4 | 02.04-15.04 | 2-3 |
| 18 | ПЗ 18. Удосконалення техніки дихання при виконанні вправ за програмою Пiлатес. Комплекс вправ для м’язів ніг, рук, пресу та спини. | 4 | 16.04-29.04 | 2-4 |
| 19 | ПЗ 19. Удосконалення техніки базових рухів стретчингу. (попереднього, активного, пасивного). Вивчення комплексу вправ зі стретчингу. | 4 | 30.04-13.05 | 2-4 |
| 20 | ПЗ 20. Удосконалення техніки базових рухів у направленніфітнес-йога та виконання комплексу вправ з фітнес-йоги. Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості. | 4 | 14.05-27.05 | 3-4 |
| 21 | ПЗ 21. Підсумковий контроль засвоєння ЗМ 8.Оцінка практичних умінь та навичок у розділі «Оздоровчий фітнес», а також підрахунок рейтингових балів за весняний семестр. | 4 | 28.05-10.06 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 8: | | | 30-50 |
|  | Всього за вивчення модуля 4 | 40 |  | 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