

ДОМАШНЄ КОНТРОЛЬНЕ ЗАВДАННЯ №9

Тема Типи й структура аеробічних тренувальних

занять.

Мета – повторити типи тренувальних занять; структуру уроку з фітнесу; сформувати систему знань і умінь щодо планування фітнес занять для проведення з людьми різного віку; закріпити знання жестів, які використовують під час проведення фітнес-тренування.

ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

1. Типи й структура аеробічних тренувальних занять.

ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

1. Дайте характеристику різним типам тренувальних занять:
навчальні заняття проводяться з метою... _____

контрольні заняття проводяться з метою... _____

типові уроки проводяться з метою... _____

односпрямовані заняття це... _____

комплексні заняття це... _____

комбіновані заняття передбачають... _____

2. Заповніть таблицю вказуючи назву частини уроку, її основний зміст та організаційно-методичні вказівки

<i>Частина уроку</i>	<i>Назва частини уроку</i>	<i>Основний зміст</i>	<i>Організаційно-методичні вказівки</i>
ЧАСТИНА ПІДГОТОВЧА	1. РОЗМИНКА		
	1.1.		

ОСНОВНА ЧАСТИНА

1.2.		
1.3.		
2. АЕРОБНА ЧАСТИНА		
2.1.		
2.2		
АЕРОБНА ЗАМИНКА		
2.3.		
2.4.		
КАЛІСТЕНІКА		
2.5.		
2.6.		
2.7.		

ЗАКЛЮЧНА ЧАТИНА	3. ЗАКЛЮЧНИЙ СТРЕТЧИНГ	
	3.1.	
	3.2.	

