

ИВС Оздоровительный фитнес

1. Разработать план – конспект подготовительной и основной (аэробной) частей урока по физической культуре для 2 класса, с подбором базовых аэробных шагов оздоровительной аэробики линейным методом (не менее 6 шагов). Провести фрагмент урока (подготовительную и основную часть (аэробную) с использованием оздоровительной аэробики).
2. Разработать план – конспект подготовительной и основной (аэробной) частей урока по физической культуре для 6 класса, с подбором базовых аэробных шагов оздоровительной аэробики методом сложения (не менее 6 шагов). Провести фрагмент урока (подготовительную и основную часть (аэробную) с использованием оздоровительной аэробики) в соответствии с разработанным планом-конспектом.
3. Разработать план – конспект подготовительной и основной (аэробной) частей урока по физической культуре для 8 класса, с подбором базовых аэробных шагов оздоровительной аэробики методом «от головы к хвосту» (не менее 6 шагов). Провести фрагмент урока на подгруппе студентов (подготовительную и основную часть (аэробную) с использованием оздоровительной аэробики).
4. Разработать план – конспект подготовительной и основной (аэробной) частей урока по физической культуре для 10 класса, с подбором базовых аэробных шагов оздоровительной аэробики блок методом (на 32 или 64 счёта). Провести фрагмент урока (подготовительную и основную часть (аэробную) с использованием оздоровительной аэробики) на подгруппе студентов.
5. Разработать план – конспект подготовительной и основной (аэробной) частей урока по физической культуре 11 класса, с подбором базовых аэробных шагов оздоровительной аэробики блок методом (на 32 или 64 счёта) с использованием степ платформы. Провести фрагмент урока (подготовительную и основную часть (аэробную) с использованием оздоровительной аэробики).
6. Разработать план – конспект подготовительной и основной (аэробной) частей урока по физической культуре 3 класс, с подбором базовых аэробных шагов оздоровительной аэробики линейным методом (не менее 6 шагов) с использованием степ платформы. Провести фрагмент урока (подготовительную и основную часть (аэробную) с использованием оздоровительной аэробики).
7. Разработать план – конспект подготовительной и основной (аэробной) частей урока по физической культуре 4 класс, с подбором базовых аэробных шагов оздоровительной аэробики методом сложения (не менее 6 шагов) с использованием степ платформы. Провести фрагмент занятия на подгруппе студентов.
8. Разработать план – конспект подготовительной и основной (аэробной) частей урока по физической культуре 9 класс, с подбором базовых аэробных шагов оздоровительной аэробики методом «от головы к хвосту» (не менее 6 шагов) с

использованием степ платформы. Провести фрагмент занятия на подгруппе студентов.

9. Разработать план – конспект подготовительной и основной (аэробной) частей УТЗ для девушек 15-16 лет, с подбором базовых аэробных шагов оздоровительной аэробики линейным методом (не менее 6 шагов) с использованием фитбола. Провести фрагмент занятия на подгруппе студентов.
10. Разработать план – конспект подготовительной и основной (аэробной) частей занятия с женщинами 45-50 лет, с подбором базовых аэробных шагов оздоровительной аэробики методом сложения (не менее 6 шагов) с использованием фитбола. Провести фрагмент урока на подгруппе студентов.
11. Разработать план – конспект основной части урока по физической культуре для 4 класса соревновательным методом (используя фитбол). Провести фрагмент на подгруппе студентов.
12. Разработать план – конспект основной части урока по физической культуре для 6 класса, с подбором игровых упражнений и подвижных игр (используя фитбол), игровым методом. Провести фрагмент урока на подгруппе студентов.
13. Разработать план – конспект основной части (силовой) тренировочного занятия для женщин 25-35 лет, с подбором упражнений фитнес аэробики для основных мышечных групп, используя отягощения (дополнительный инвентарь). Провести фрагмент тренировочного занятия (основную часть (силовую) с использованием отягощений) в соответствии с разработанным планом-конспектом.
14. Разработать план – конспект основной части (силовой) тренировочного занятия для мужчин, с подбором упражнений фитнес аэробики для основных мышечных групп, используя отягощения (дополнительный инвентарь). Провести фрагмент тренировочного занятия (основную часть (силовую) с использованием отягощений) в соответствии с разработанным планом-конспектом.
- 15.: Разработать план – конспект основной части (силовой) тренировочного занятия для женщин, направленных на развитие и тренировку основных мышечных групп, с подбором упражнений фитнес аэробики, используя бодибар. Провести фрагмент тренировочного занятия на подгруппе студентов.
16. Разработать план – конспект основной части (силовой) тренировочного занятия для мужчин, направленных на развитие и тренировку основных мышечных групп, с подбором упражнений фитнес аэробики, используя гантели. Провести фрагмент тренировочного занятия на подгруппе студентов.
17. Разработать план – конспект основной части (силовой) занятия по физкультуре для 3 класса, направленный на коррекцию осанки с фитболами. Провести фрагмент занятия по физкультуре. Провести фрагмент тренировочного занятия на подгруппе студентов.
18. Разработать план – конспект основной части (силовой) тренировочного занятия, с подбором упражнений фитнес аэробики для женщин, направленных на развитие и тренировку основных мышечных групп (используя гантели). Провести фрагмент тренировочного занятия на подгруппе студентов.

19. Разработать план – конспект основной части (силовой) тренировочного занятия, с подбором упражнений фитнес аэробики для мужчин, направленных на развитие и тренировку основных мышечных групп (используя гантели).
20. Разработать план – конспект основной части (силовой) тренировочного занятия, с подбором упражнений фитнес аэробики для женщин, направленных на развитие и тренировку основных мышечных групп (используя бодибар).
21. Разработать план – конспект основной части (силовой) тренировочного занятия, с подбором упражнений фитнес аэробики для мужчин, направленных на развитие и тренировку основных мышечных групп (используя бодибар). Провести фрагмент занятия по физкультуре (основную часть (силовую) с использованием бодибара) в соответствии с разработанным планом-конспектом.
22. Разработать план – конспект основной части (силовой) тренировочного занятия с подбором упражнений фитнес аэробики, на развитие и тренировку мышц верхних конечностей, используя дополнительный инвентарь и оборудование. Провести фрагмент тренировочного занятия (основную часть (силовую) с использованием дополнительного инвентаря и оборудования) в соответствии с разработанным планом-конспектом.
23. Разработать план – конспект основной части (силовой) тренировочного занятия с подбором упражнений фитнес аэробики, на развитие и тренировку мышц нижних конечностей, используя дополнительный инвентарь и оборудование. Провести фрагмент тренировочного занятия (основную часть (силовую) на развитие мышц нижних конечностей с использованием дополнительного инвентаря и оборудования) в соответствии с разработанным планом-конспектом.
24. Разработать план – конспект основной части (силовой) тренировочного занятия с подбором упражнений фитнес аэробики, на развитие и тренировку мышц брюшного пресса и спины, используя дополнительный инвентарь и оборудование. Провести фрагмент тренировочного занятия (основную часть (силовую) с использованием дополнительного инвентаря и оборудования) в соответствии с разработанным планом-конспектом.
25. Разработать план – конспект основной части (силовой) тренировочного занятия по фитнес аэробики, на развитие гибкости в парах. Провести фрагмент тренировочного занятия (основную часть (силовую) на развитие гибкости) в соответствии с разработанным планом-конспектом.
26. Разработать план – конспект основной части (силовой) тренировочного занятия по фитнес аэробики, на развитие силы основных мышечных групп круговым методом. Провести фрагмент тренировочного занятия (основную часть (силовую) круговым методом) в соответствии с разработанным планом-конспектом.
27. Разработать план – конспект основной части (силовой) тренировочного занятия по фитнес аэробики, на развитие аэробной (кардио) выносливости силы основных мышечных групп интервальным методом. Провести фрагмент

тренировочного занятия (основную часть (силовую) интервальным методом) в соответствии с разработанным планом-конспектом.

28. Разработать план – конспект основной части (силовой) тренировочного занятия по фитнес аэробике на развитие силовой выносливости основных мышечных групп повторным методом. Провести фрагмент тренировочного занятия (основную часть (силовую) на развитие силовой выносливости повторным методом) в соответствии с разработанным планом-конспектом
29. Разработать план – конспект основной части (силовой) тренировочного занятия по фитнес аэробике, на развитие силовой выносливости основных мышечных групп «серийно-поточным» методом. Провести фрагмент тренировочного занятия (основную часть (силовую) на развитие силовой выносливости «серийно-поточным» методом) в соответствии с разработанным планом-конспектом.
30. Разработать план – конспект основной части (силовой) тренировочного занятия по фитнес аэробике, на развитие гибкости основных мышечных групп повторным методом. Провести фрагмент тренировочного занятия (основную часть (силовую) на развитие гибкости повторным методом) в соответствии с разработанным планом-конспектом.
31. Разработать план – конспект основной части (силовой) тренировочного занятия с подбором упражнений фитнес аэробики, для людей с варикозным расширением вен нижних конечностей. Провести фрагмент тренировочного занятия (основную часть (силовую) для людей с варикозным расширением вен нижних конечностей) в соответствии с разработанным планом-конспектом.
32. Разработать план – конспект основной части (силовой) тренировочного занятия по фитнес аэробике, на развитие и тренировку грудных мышц и мышц плеча используя дополнительный инвентарь и оборудование. Провести фрагмент тренировочного занятия (основную часть (силовую) на развитие и тренировку грудных мышц и мышц плеча с использованием дополнительного инвентаря и оборудования) в соответствии с разработанным планом-конспектом.
33. Разработать план – конспект основной части (силовой) тренировочного занятия по фитнес аэробике, на развитие и тренировку мышц нижних конечностей используя дополнительный инвентарь и оборудование. Провести фрагмент тренировочного занятия (основную часть (силовую) на развитие и тренировку мышц нижних конечностей с использованием дополнительного инвентаря и оборудования) в соответствии с разработанным планом-конспектом.
34. Разработать план – конспект основной части (силовой) тренировочного занятия с подбором средств и методов фитнес аэробики, направленных на коррекцию и достижение положительных результатов для типа «А – образная фигура». Провести фрагмент тренировочного занятия (основную часть (силовую), для типа «А – образная фигура») в соответствии с разработанным планом-конспектом.

35. Разработать план – конспект основной части (силовой) тренировочного занятия с подбором средств и методов фитнес аэробики, направленных на коррекцию и достижение положительных результатов для типа «Н - образная фигура». Провести фрагмент тренировочного занятия (основную часть (силовую), для типа «Н - образная фигура») в соответствии с разработанным планом-конспектом.
36. Разработать план – конспект основной части (силовой) тренировочного занятия с подбором средств и методов фитнес аэробики, направленных на коррекцию и достижение положительных результатов для типа «Т - образная фигура». Провести фрагмент тренировочного занятия (основную часть (силовую), для типа «Т - образная фигура») в соответствии с разработанным планом-конспектом.
37. Разработать план – конспект основной части (силовой) тренировочного занятия с подбором средств и методов фитнес аэробики, направленных на коррекцию и достижение положительных результатов для типа «Х - образная фигура». Провести фрагмент тренировочного занятия (основную часть (силовую), для типа «Х - образная фигура») в соответствии с разработанным планом-конспектом.
38. Разработать план – конспект основной части (силовой) тренировочного занятия с подбором средств и методов фитнес аэробики, направленных на коррекцию и достижение положительных результатов для типа «I- образная фигура». Провести фрагмент тренировочного занятия (основную часть (силовую), для типа «I - образная фигура») в соответствии с разработанным планом-конспектом.
39. Разработать план – конспект основной части (силовой) тренировочного занятия с подбором средств и методов фитнес аэробики, направленных на коррекцию и достижение положительных результатов для типа «О - образная фигура». Провести фрагмент тренировочного занятия (основную часть (силовую), для типа «О - образная фигура») в соответствии с разработанным планом-конспектом.
40. Разработать план – конспект подготовительной и основной (аэробной) частей урока по фитнес аэробике, с подбором базовых аэробных шагов оздоровительной аэробики линейным методом (не менее 6 шагов). Провести фрагмент урока по фитнес аэробике (подготовительную и основную часть (аэробную) с использованием оздоровительной аэробики) в соответствии с разработанным планом-конспектом.
41. Разработать план – конспект подготовительной и основной (аэробной) частей урока по фитнес аэробике, с подбором базовых аэробных шагов оздоровительной аэробики методом сложения (не менее 6 шагов). Провести фрагмент урока по фитнес аэробике (подготовительную и основную часть (аэробную) с использованием оздоровительной аэробики) в соответствии с разработанным планом-конспектом.

42. Разработать план – конспект подготовительной и основной (аэробной) частей урока по фитнес аэробике, с подбором базовых аэробных шагов оздоровительной аэробики методом «от головы к хвосту» (не менее 6 шагов). Провести фрагмент урока по фитнес аэробике (подготовительную и основную часть (аэробную) с использованием оздоровительной аэробики) в соответствии с разработанным планом-конспектом.
43. Разработать план – конспект подготовительной и основной (аэробной) частей урока по фитнес аэробике, с подбором базовых аэробных шагов оздоровительной аэробики блок методом (на 32 или 64 счёта). Провести фрагмент урока фитнес аэробике (подготовительную и основную часть (аэробную) с использованием оздоровительной аэробики) в соответствии с разработанным планом-конспектом.
44. Разработать план – конспект подготовительной и основной (аэробной) частей урока по фитнес аэробике, с подбором базовых аэробных шагов оздоровительной аэробики блок методом (на 32 или 64 счёта) с использованием степ платформы. Провести фрагмент урока фитнес аэробике (подготовительную и основную часть (аэробную) с использованием оздоровительной аэробики) в соответствии с разработанным планом-конспектом.