

План-конспект заняття № з фізичного виховання

Тема заняття: Шейпінг.

Задачі заняття:

1. Ознайомити студентів з гімнастичним комплексом вправ без предметів.
2. Вчити комплекс вправ шейпінгу.
3. Сприяти розвитку сили, уваги, координації рухів, гнучкості.

Тип заняття: навчально-тренувальний.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: гімнастичні килими, гантелі.

I. Підготовча частина – 20 – 25 хв.

1. Шикування, привітання, повідомлення задач заняття.
2. Ходьба, її різновиди. Повільний біг 5 хв.
3. Загально-розвиваючі вправи в русі, на місці.

II. Основна частина – 50 –55 хв.

1. Комплекс вправ (шейпінг).
2. Вправи на розтягування (стретчинг).

III. Заключна частина - 5 хв.

1. Шикування, підсумки заняття.

2. Домашнє завдання: силові вправи

<https://www.pinterest.com/pin/12947917668010812/>