

Картка самостійної робота з дисципліни Силовий фітнес

№ Кредиту	Номер теми	Відповіді на практичні	Самостійна робота	Реферат доповідь або презентація	Тестування	Контрольна робота	Термін виконання	Підпис викладача	
Кредит 1. Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту.	1	10	30						
	2	10	30						
	3	10							
	4	10							
		40	60				15.02.19		
Кредит 2. Розвиток силових здібностей засобами «Силового фітнесу»	5	10	15	5		30			
	6	10	10						
	7	10							
	8	10							
		40	25	5		30	28.02.19		
Кредит 3. Методи та принципи тренувального процесу в «Силовому фітнесі».	9	8	20		20				
	10	8							
	11	8		20					
	12	8							
	13	8							
		40	40		20		15.03.19		
Кредит 4. Робота м'язових груп верхнього плечового поясу, техніка виконання вправ.	14	8	15	5					
	15	8							
	16	8	20						
	17	8							
	18	8			20				
		40	55	5			29.03.19		
Кредит 5. Робота м'язів ніг та м'язів тазу , техніка виконання вправ.	19	10	20		20				
	20	10							
	21	10	20						
	22	10							
		40	40		20		12.04.19		
Кредит 6. Особливості харчування в процесі тренувальної діяльності силового напрямлення.	23	10	5	5		30			
	24	10	10						
	25	10	10						
	26	10							
		40	25	5		30	17.05.19		
Аудиторна робота – 240 балів			Самостійна робота – 360 балів						
			Всього - 600						

Картку отримав _____

(підпис студента)