ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

*Оберіть одне питання та виконайте завдання. Обґрунтувати*

*свою відповідь.*

1. Розробіть комплекс з 10 спеціальних вправ для корекції та профілактики порушень постави для школярів молодших класів та обґрунтувати їх використання.

2. Розробіть комплекс з 10 вправ стретчінгу для жінок I зрілого віку після силового блоку заняття.

3. Розробити та провести комплекс з 8 вправ для покращення силових здібностей черевного пресу, використовуючи масу власного тіла для осіб зрілого віку.

4. Розробіть комплекс з 10 вправ, спрямованих на розвиток гнучкості для самостійних занять школярів.

5. Розробити та провести частину заняття з танцювальної аеробіки для жінок зрілого віку.

6. Розробіть комплекс з 6 вправ стретчінгу для жінок зрілого віку для покращення рухливості хребта.

7. Розробіть комплекс з 5 вправ ігрового характеру для проведення їх з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку.

8. Розробіть комплекс вправ для комплексного розвитку рухових якостей в умовах рекреаційної діяльності студентської молоді.

9. Розробіть комплекс з 8 вправ, які застосовуються з особами I зрілого віку в заняттях з аквафітнесу.

10. Розробіть комплекс вправ, спрямованих на переважний розвиток швидкісно-силових якостей для осіб I зрілого віку з застосуванням засобів функціонального тренінгу.

11. Розробити та провести комплекс з 8 вправ (в партері) для осіб I зрілого віку з застосуванням засобів хатха-йоги.

12. Розробити та провести комплекс з 8 вправ (стоячи) для осіб I зрілого віку з застосуванням засобів хатха-йоги.

13. Розробіть комплекс з 5 - 8 вправ на розвиток рівноваги для осіб I зрілого віку з застосуванням засобів хатха-йоги.

14. Розробіть комплекс з 8 – 10 вправ, спрямованих на переважний розвиток силових здібностей людей зрілого віку методом колового тренування.

15. Розробити та провести комплекс з 8 вправ для покращення силових здібностей нижніх кінцівок, використовуючи вагу власного тіла для осіб зрілого віку.

16. Розробіть комплекс з 8 -10 спеціальних вправ для корекції та профілактики плоскостопості у дітей дошкільного віку та обґрунтувати їх використання.

17. Розробити та провести комплекс з 6 - 8 вправ для покращення силових здібностей верхніх кінцівок, використовуючи масу власного тіла для осіб зрілого віку.

18. Розробіть комплекс з 6 вправ (естафети), спрямованих на переважний розвиток швидкості учнів середніх класів.

19. Розробіть комплекс з 5 – 8 базових вправ Пілатесу для осіб I зрілого віку.

20. Підберіть та проведіть 2-3 рухливі ігри для розвитку швидкості і спритності на свіжому повітрі для учнів 1-4 класів.

21. Розробіть комплекс з 8-10 вправ для розвитку силових якостей юнаківпідлітків.

22. Розробіть анкету для вивчення мотивів та інтересів до рекреаційнооздоровчих занять молоді та дорослого населення.

23.Розробіть програму індивідуальних оздоровчих занять для жінки віком 50 років з низьким рівнем фізичної підготовленості.

24. Розробіть програму самостійних оздоровчих занять для школярів старшого шкільного віку з низьким рівнем фізичного розвитку.

25. Розробити та провести частину заняття з базової аеробіки для жінок зрілого віку (в комбінації не менше 6 базових кроків).

26. Розробити та провести силовий блок заняття (8 вправ) з базової аеробіки для жінок зрілого віку.

27. Складіть комплекс ранкової гігієнічної гімнастики для школярів початкової школи.

28. Розробіть комплекс з 5 – 8 базових вправ Пілатесу для осіб літнього віку.

29. Розробити комплекс з 8 вправ функціонального тренінгу для осіб I зрілого віку, використовуючи вагу власного тіла.

30. Складіть програму фізкультурно-оздоровчих занять для осіб I зрілого віку з застосування новітніх фітнес-технологій за власним вибором.