

**ПЛАН-ГРАФІК**  
**ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**РЕКРЕАЦІНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ**  
(5 КУРС, Ф-Т ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ та ПО)

Дата	Лекції, теми	Дата	Семинарські/ практичні заняття
	<i>Вичитані</i>	11.03.20	Розкрити зміст групових занять силового та функціонального тренування з фітнес програми «Cross training», «ABS», «TABS» (конспект у зошиті)
		18.03.20	Розкрити зміст групових занять з силового та функціонального тренування за фітнес- програмами «TRX», «Bosu» (конспект у зошиті) Реферат-презентація
		25.03.20	Розкрити зміст групових занять з танцювальних класів за фітнес- програмами «Zumba», «Port De Bras», «Dance mix», «Low» (конспект у зошиті)
		1.04.20	Розкрити зміст групових занять інтервального тренування за фітнес програмами «Тай-бо», «TBW» («конспект у зошиті») Реферат-презентація
		8.04.20	Розкрити зміст групових занять ментального фітнесу за фітнес-програмою «Power Stretch», Хаду (конспект у зошиті)
		15.04.20	Розкрити зміст групових занять ментального фітнесу за фітнес-програмою «Йога», «Fly-йога» (конспект у зошиті) Реферат-презентація
		22.04.20	Розкрити зміст групових занять з бойових мистецтв за фітнес програмами «будо»,«Сароеіга» (конспект у зошиті)
		29.04.20	Розкрити зміст групових занять за фітнес програмою «Cycle», «Pilates band» (конспект у зошиті) Реферат-презентація
		6.05.20	Розкрити зміст групових занять аеробного спрямування «Basic Step», «Step головоломка» (конспект у зошиті) Реферат-презентація програми