

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Разработка календаря соревнований по различным системам и для различного количества команд. Судейство соревнований.
2. Организация и проведение подвижных игр (состязаний, развлечений).
3. Разработка и выполнение комплексов упражнений по аэробике.
4. Планирование и проведение занятий по системе К. Купера.
5. Выполнение отдельных заданий из системы П. Иванова.
6. Расчет оптимальной тренировочной нагрузки по системе М. Гриненко.
7. Разработка программы, организация и проведение спортивного праздника.
8. Разработка сценария и проведение спортивного фестиваля.
9. Проведение «Спортландии».
10. Организация конкурсов и участие в соревнованиях турслета.
11. Организация, проведение и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
12. Организация, проведение и участие в экскурсии.
13. Составление и выполнение комплексов упражнений на тренажерах.
14. Выполнение приемов массажа и самомассажа.
15. Подготовка сауны к работе и расчет температурных режимов для людей различного возраста и состояния здоровья.
16. Выполнение элементов сеанса психомышечной регуляции.
17. Составление и выполнение комплексов релаксации.
18. Применение метода неопределенных нагрузок при выполнении физических упражнений.