***Атлетична гімнастика (жінки) 1 курс***

***Завдання № 7***

1. Поняття «Атлетична гімнастика». Які завдання вирішуються на заняттях з фізичного виховання в умовах тренажерного залу.
2. Вправи для м’язів спини. (15 вправ).

***Атлетична гімнастика (жінки) 1 курс***

***Завдання №8***

1. Класифікація вправ атлетичної гімнастики.
2. Навести приклади цих вправ, в тому числі, для виконання в домашніх умовах.

***Атлетична гімнастика (жінки) 1 курс***

***Завдання №9***

1. Особливості структури та змісту занять з атлетичної гімнастики для жінок.
2. Розкрийте методи силового тренування.

***Атлетична гімнастика (жінки) 1 курс***

***Завдання №10***

1. Наведіть приклади базових вправ з атлетичної гімнастики на силових тренажерах. (12 вправ)
2. Режим виконання вправ силового тренування для зменшення жирового прошарку. (Кількість повторень, серій, вправ, тривалість відпочинку та ін.)

***Атлетична гімнастика (жінки) 1 курс***

***Завдання №11***

1. Комплекс вправ стретчингу на занятті з атлетичної гімнастики. ( 20 вправ)
2. Типи будови тіла. Визначте свій тип.

***Атлетична гімнастика (жінки) 1 курс***

***Завдання №12***

1. Режим виконання вправ силового тренування для збільшення м’язової ваги. ( Кількість повторень, серій , вправ, тривалість відпочинку та ін.)
2. Формула розрахування рівня фізичного стану ( РФС). Визначте свій.