***Оздоровчий фітнес 2 курс***

***Завдання 7***

1. Характеристика поняття оздоровчий фітнес-як рухова активність, види оздоровчого фітнесу.
2. Класифікація програм оздоровчого фітнесу
3. Характеристика оздоровчого фітнесу – як виду спорту.

***Оздоровчий фітнес 2курс***

***Завдання 8***

1. Поняття Body Pump та його характеристика
2. Особливості проведення занять Body Pump
3. Скласти комплекс вправ для основної частини в рамках заняття з Body Pump (не менше 6 вправ), за зразком

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Назва вправи\інвентар, що використовується | Дозування (кількість повторів, підходів, вага обтяження) | Техніка виконання, методичні вказівки |
|  |  |  |  |

***Оздоровчий фітнес 2 курс***

***Завдання 9***

1. Характеристика фітнес-програм ментальної спрямованості
2. Йога історія виникнення та характеристика прав.
3. Скласти комплекс вправ для основної частини в рамках заняття йога (не менше 12 вправ), за зразком

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Назва вправи\інвентар, що використовується | Дозування (кількість повторів, підходів, вага обтяження) | Техніка виконання, методичні вказівки |
|  |  |  |  |

***Оздоровчий фітнес 2 курс***

***Завдання 10***

1. Силовий фітнес особливості проведення занять та їх характеристика.

2. Характеристика видів силового фітнесу

3. Скласти комплекс вправ для основної частини в рамках заняття з силового фітнесу на розвиток м’язів верхнього плечового поясу (не менше 8 вправ), за зразком

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Назва вправи\інвентар, що використовується | Дозування (кількість повторів, підходів, вага обтяження) | Техніка виконання, методичні вказівки |
|  |  |  |  |

***Оздоровчий фітнес 2 курс***

***Завдання 11***

1. Поняття Pilates ціль, задачі системи.
2. Підготувати короткий опис історії системи Pilates (приблизно одна сторінка друкованого тексту
3. 2. Скласти комплекс вправ для основної частини в рамках заняття з Pilates (не менше 12 вправ), за зразком

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Назва вправи\інвентар, що використовується | Дозування (кількість повторів, підходів, вага обтяження) | Техніка виконання, методичні вказівки |
|  |  |  |  |

***Оздоровчий фітнес 2 курс***

***Завдання 12***

1. Характеристика функціонального тренінгу, як сучасного напрямку фітнесу
2. Особливості побудови занять функціональним тренінгом
3. Скласти комплекс вправ для занять функціональним тренінгом (не менше 10 вправ), за зразком

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Назва вправи\інвентар, що використовується | Дозування (кількість повторів, підходів, вага обтяження) | Техніка виконання, методичні вказівки |
|  |  |  |  |