***Оздоровчий фітнес 1 курс Завдання 7***

1. Поняття функціональний тренінг та його характеристика

2. Скласти комплекс вправ для основної частини в рамках заняття з функціонального тренінгу (не менше 10 вправ), за зразком

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

***Оздоровчий фітнес 1 курс***

***Завдання 8***

1. Перерахувати та дати характеристику обладнання, що використовується у заняттях функіональним тренінгом.
2. Загальна характеристика вправ, що виконуються з обладнанням у функіональному тренінгу

***Оздоровчий фітнес 1 курс Завдання 9***

1. Поняття стретчинг та його характеристика

2. Скласти комплекс вправ для основної частини в рамках заняття стретчингом (не менше 10 вправ), за зразком

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

***Оздоровчий фітнес 1 курс***

***Завдання 10***

1. Основні кроки в аеробіці та їх характеристика.

2. Види та класифікація фітнес програм аеробної спрямованості

***Оздоровчий фітнес 1 курс***

***Завдання 11***

1. Поняття Пілатес та його характеристика

2. Скласти комплекс вправ для основної частини в рамках заняття з Пілатесу (не менше 10 вправ), за зразком

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

***Оздоровчий фітнес 1 курс***

***Завдання 12***

1. Підготувати повідомлення на сторінку на тему: Характеристика кросфіту, як сучасного напрямку фітнесу
2. Скласти комплекс вправ для заняття кросфітом (не менше 10 вправ), за зразком

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