

ПІДСУМКОВА ТЕКА ДЛЯ ЗАЛІКУ

1. Побудова навчально-тренувальних занять.
2. Структура фізичної підготовленості людини. Визначення особливості раціонального змісту й обсягів рухової активності.
3. Вікові особливості проведення фітнес програм. Контроль за оздоровчим ефектом фітнес програм.
4. Класифікація видів оздоровчого фітнесу, характеристика, структурні компоненти та різновиди. Основні принципи застосування.
5. Оцінювання рівня фізичного стану та фізичної підготовленості. Визначення дозування фізичних навантажень.
6. Особливість проведення індивідуальних і групових заняття по фітнесу. Регулювання фізичного навантаження під час занять.
7. Особливість фітнес програм в основі яких лежать види рухової активності аеробної спрямованості.
8. Особливість фітнес програм в основі яких лежать види рухової активності силової спрямованості; оздоровчі види гімнастики.
9. Особливість фітнес програм в основі яких лежать види рухової активності в воді. Особливість фітнес програм в основі яких лежать види рухової активності рекреативного характеру.
10. Аеробіка оздоровчого спрямування: ритмічна гімнастика; класична аеробіка (базова аеробіка);
11. Аеробіка оздоровчого спрямування: танцювальні види аеробіки (танцювальна аеробіка, джаз-аеробіка, сальса-аеробіка); циклічна аеробіка (кардіоаеробіки, степ-аеробіка); східноєвропейська аеробіка (тай-бо, кі-бо)
12. Оздоровчий напрямок атлетичної гімнастики.
13. Види оздоровчої атлетичної гімнастики: памп-аеробіка, боді-памп, уппер-боді.
14. Види оздоровчої атлетичної гімнастики: верса-тренинг, боді-кондиційн, боді-балет; стретчинг.
15. Система косметичного оздоровчого фітнес-тренування: шейпінг.
16. Система косметичного оздоровчого фітнес-тренування: каланетика.
17. Система косметичного оздоровчого фітнес-тренування: пілатес.
18. Лікувально-профілактичні види гімнастики.
19. Кориговальна гімнастика.
20. Дихальні системи гімнастики.
21. Дихальні вправи гімнастики йогів.
22. Парадоксальна дихальна гімнастика Стрельнікової.
23. Дихальна гімнастика Бутейка.
24. Дихальна гімнастика Лобанової-Попової.
25. Корируюча гімнастика для очей.
26. Гімнастика йогів та її різновиди.
27. Оздоровча система хатха-йога.
28. Йога Айєнгара
29. Оздоровлення за допомогою гімнастики ушу та тай цзи.
30. Оздоровлення за допомогою гімнастики цигун.