

## **Змістовий модуль 1. Фітнес програми.**

### **Практичне заняття №1.**

**Тема: Вихідні поняття інноваційних засобів фізичного виховання.**

#### ***ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ***

1. Загальне поняття «інновація».
2. Інноваційні засоби, процеси, технології тощо.
3. Інноваційна діяльність.
4. Напрямки інноваційного розвитку.
5. Рівні інноваційного розвитку.
6. Структура інноваційної програми.
7. Мета інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи.
8. Послідовність втілення інноваційної програми.
9. Завдання інноваційної фізкультурно-оздоровчої програми.
10. Стратегія здійснення змін в системі фізкультурно-оздоровчої роботи.

### **Практичне заняття №2.**

**Тема: Фітнес-програми аеробної та силової спрямованості.**

#### ***ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ***

1. Фітнес-програми аеробної та силової спрямованості.
2. Поняття: фітнес, аеробіка, фітнес-програма.
3. Різновиди фітнес-програм.
4. Структура фітнес-програм.
5. Чинники створення нових фітнес-програм.
6. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних засобів і без.
7. Чому фітнес-програми з використанням технічних пристроїв є більш ефективними?
8. Технічні пристрої і засоби для фітнес-програм.
9. Фітнес-програми силової спрямованості.
10. Характеристика сучасного періоду розвитку сфери оздоровчого фітнесу.

### **Практичне заняття №3.**

**Тема: Програми ментального фітнесу.**

#### ***ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ***

1. М'який фітнес чи фітнес для лінивих.
2. Програми ментального фітнесу на основі Пілатесу.

3. Програми ментального фітнесу на основі Йоги і її різновидів.
4. Програми ментального фітнесу на основі китайських бойових мистецтв.
5. Програми ментального фітнесу на основі китайської оздоровчої системи Цигун.
6. Програми ментального фітнесу на основі Калланетики, Стретчингу.
7. Фітбол – програма ментального фітнесу.
8. Особливості занять ментальним фітнесом.
9. Цілеспрямованість тренувань і необхідний інвентар.
10. Причини популярності ментального фітнесу.

### **Практичне заняття №3.**

Тема: **Комплексні фітнес-програми**

#### ***ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ***

1. Фітнес-цілі.
2. Комплексні фітнес-програми.
3. Поняття про сучасні фізкультурно-оздоровчі технології.
4. Класифікація фітнес-програм.
5. Структура і зміст фітнес-програм.
6. Фітнес-програми для розвитку аеробної витривалості.
7. Фітнес-програми для розвитку силової витривалості та корекції фігури.
8. Фітнес-програми для розвитку координаційних здібностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення).
9. Основні чинники фітнес-програм, що сприяють їх ефективній реалізації в сучасних умовах.
10. Програма і челендж.