***Практичне заняття 1.***

План заняття:

1.Історія виникнення фітнесу.

2.Основи фітнесу.

3.Підготовка фахівців з фітнесу в зарубіжних країнах.

*Завдання для самостійної роботи:*

*1) Дати визначення поняттям: «загальний фітнес», «фізичний фітнес».*

*2)Описати компоненти оздоровчого фітнесу та їх роль у досягненні оптимального стану здоров’я*

*3)Зробити презентацію по історії виникнення фітнесу*

***Практичне заняття 2.***

План заняття:

1.Фізична активність, фітнес та здоров’я.

2.Взаэмозв’язок фізичної активності та здоров’я.

3.Оздоровчий вплив фізичної активності та фітнесу на організм. Норми рухової активності.

*Завдання для самостійної роботи*

*1)Ознайомитися зі взаємозв’язком фізичної активності та здоров’я*

*2)Засвоїти оздоровчий вплив фізичної активності на здоров’я людини*

*3)Вивчити норми рухової активності.*

*4)Зробити доповідь про позитивний вплив фізичної активності на стан здоров’я людини.*

***Практичне заняття 3.***

План заняття:

1.Програмування фітнес занять.

2.Принципи фітнес-тренування.

3.Планування фітнес-програм.

4.Керування фітнес-програмою.

*Завдання для самостійної роботи*:

*1)Ознайомитися з принципами фітнес-занять.*

*2)Засвоїти принципи планування фітнес-програм.*

*3) Навчитися керувати фітнес-програмою.*

*4)Скласти фітнес-програму з урахуванням індивідуальних фітнес-цілей.*

***Практичне заняття 4.***

1.Вибір фізичних вправ у програмуванні фітнес тренування.

2.Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження.

3.Фізичний стан як основа програмування фітнес тренування.

*Завдання для самостійної роботи*:

*1)Опрацюйте основні положення сучасних програм оздоровчого фітнесу.*

*2) Підготуйте конспект з основних принципів побудови занять оздоровчого фітнесу.*

*3)Створіть презентацію на тему «Методичні принципи проведення занять з оздоровчого фітнесу»*

***Практичне заняття 5.***

План заняття:

1.Загальна характеристика оздоровчих фітнес-програм.

2.Сучасні напрямки оздоровчого фітнесу.

3.Основні особливості стретчингу. Види стретчингу***.*** Програмування стретчинг занять.

*Завдання для самостійної роботи:*

*1*)*Дати характеристику та назвати всі види оздоровчих фітнес-програм.*

*2)Розказати про сучасні напрямки оздоровчого фітнесу*

*3) Назвати основні особливості стретчингу.*

*4)Дати характеристику видам стретчингу.*

*5)Скласти комплекс вправ стретчинг тренувань.*

***Практичне заняття 6.***

План заняття:

1.Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.

2.Методи первинного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні.

3.Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.

4.Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.

5.Самоконтроль рівня фізичного стану.

*Завдання для самостійної роботи*:

1)*Назвіть засоби контролю в оздоровчому фітнес тренуванні та їх мету.*

*2)Охарактеризуйте природні рухові тести, що використовуються для визначення рівня фізичного стану.*

*3) Розказати які бувають суб’єктивні та об’єктивні показники при самоконтролю.*

*4) Зробити презентацію «Самоконтроль рівня фізичного стану»*