***Практичне заняття 7.***

План заняття:

1.Значення сили та силової витривалості.

2.Цілі та характеристика силового фітнесу.

3.Механізми впливу силового фітнесу.

4.Протипоказання та заходи безпеки.

*Завдання для самостійної роботи:*

*1) Дайте характеристику силовій витривалості.*

*2)Складіть зразковий комплекс вправ з власною вагою для розвитку сили.*

*3)Підготуйте повідомлення про переваги силового фітнесу для здоров’я.*

*4)Назвіть основні протипоказання для занять силовим фітнесом.*

*5) Скласти комплекс вправ силового фітнесу.*

***Практичне заняття 8.***

План заняття:

1.Бодібілдінг, пауерліфтінг, важка атлетика.

2.Тренування з тренажерами.

3.Кросфіт, тренування з використанням нестабільних поверхонь(босу, фітбол),

TRX-петлі.

4.Силово-витривалісні програми, кругові тренування, фітнес-аеробіка, воркаут.

5.Тренування з власною масою тіла-каллістеніка.

*Завдання для самостійної роботи*:

*1)Ознайомитись з основними видами силового фітнесу.*

*2)Пояснити, чим вони відрізняються між собою за цілями, засобами і методами.*

*3)Написати комплекси вправ для кожного виду силового фітнесу.*

*4) Зробити короткі рекомендації щодо безпечного виконання вправ.*

***Практичне заняття 9.***

План заняття:

1. Основи контролю маси тіла.

2. Енергетичний баланс і контроль маси тіла.

3. Методи зниження маси тіла.

*Завдання для самостійної роботи:*

1)*Вивчити основи контролю маси тіла.*

*2)Розказати про енергетичний баланс та контроль за масою тіла.*

*3)Зробити презентацію про методики зниження маси тіла.*

***Практичне заняття 10.***

План заняття:

Особливості проведення фітнес тренувань з особами різного віку і статі.

1. Методика фітнес тренування осіб зрілого віку.

2. Методика фітнес занять з людьми похилого та старшого віку.

3. Особливості методики фітнес тренування жінок.

*Завдання для самостійної роботи:*

*1)Оознайомитись з методикою фітнес-тренувань осіб зрілого віку.*

*2)Оознайомитись з методикою фітнес-тренувань осіб похилого віку.*

*3)Порівняти методики фітнес тренувань для жінок, чоловіків та людей похилого віку.*

*4) Скласти комплекси вправ для осіб різних вікових категорій.*