

ДОМАШНЄ КОНТРОЛЬНЕ ЗАВДАННЯ №7

Тема Теоретичні аспекти й дефініції базових понять у галузі оздоровчого фітнесу

Мета – повторити класифікацію й види фітнес-програм; положення ніг (стійки), які найчастіше використовуються в оздоровчому фітнесі; заборонені рухи фітнесу.

ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

1. Класифікація й види фітнес-програм
2. Положення прямих і зігнутих ніг (стійки)

ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

1. Дайте характеристику аеробним напрямам оздоровчого фітнесу

силовим напрямам оздоровчого фітнесу

танцювальним напрямам оздоровчого фітнесу

ментальним напрямам оздоровчого фітнесу

тренуванням, які потребують спеціального устаткування й умов
