

ДОМАШНЄ КОНТРОЛЬНЕ ЗАВДАННЯ №8

Тема Засоби та інструментарій забезпечення фітнес-тренувань.

Мета – повторити засоби фітнес-тренувань; види вправ з різною ударністю; загальні правила техніки безпеки при організації фітнес-тренувань; положення сидячи й лежачи, часто використовувані в оздоровчому фітнесі.

ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

1. Характеристика засобів фітнес-тренувань
2. Правила техніки безпеки при організації та проведенні оздоровчих фітнес-тренувань

ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

1. Дайте визначення поняттям: аеробне тренування це

_____;
_____;

анаеробне тренування це

_____;
_____;

інтервальне тренування це

_____;
_____.

2. Заповніть таблицю

Тип ударності вправи	Характеристика вправ	Приклади вправ
безударні (superlow impact)		
низькоударні (low impact)		
високоударні (high impact)		

3. Перелічіть та обґрунтуйте основні правила техніки безпеки при організації та проведенні оздоровчих фітнес-тренувань

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

4. Розгляньте рисунки і опишіть положення та вправи, які зображені на них

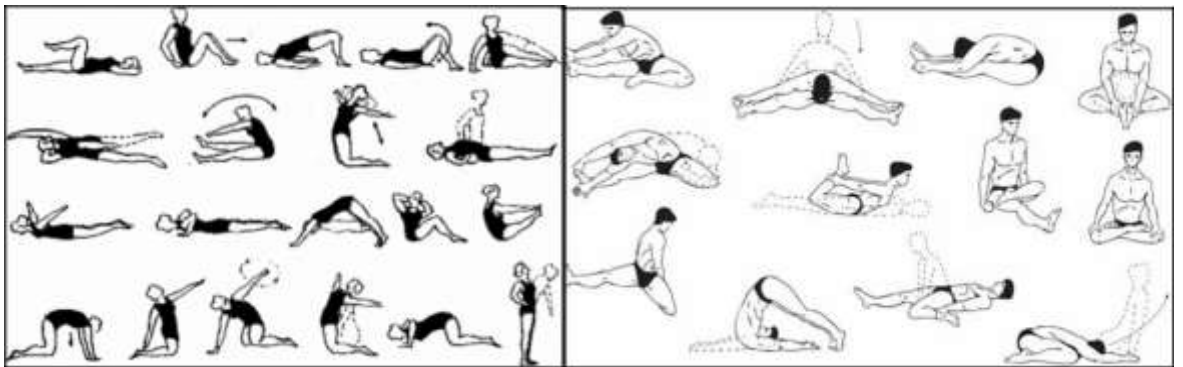


Рис 1.

Рис 2.

(записати почергово з ліва на право)

Рис 1.

Рис 2.
