

ЗАЛКОВІ ВИМОГИ
з дисципліни «Оздоровчий фітнес»
Рівень вищої освіти «бакалавр»

017 Фізична культура і спорт

МОДУЛЬ №1.

ЗАЛКОВІ ВИМОГИ 1 «Оздоровчий фітнес»

1. Знати навчальний матеріал наступних тем:

- Побудова оздоровчо - тренувальної програми з базової аеробіки.
- Особливості структури програми з танцювальної аеробіки.

Перелік основних теоретичних питань:

1. Загальна характеристика фітнесу.
2. Види фітнесу.
3. Загальна структура і класифікація уроку фітнесу.
4. Зміст та коротка характеристика засобів уроку аеробіки.
5. Основні кроки, які використовуються в аеробіці.
6. Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з аеробіки..
7. Аква –фітнес. Характеристика і методика проведення.
8. Значення музичного супроводу на заняттях з фітнесу та вимоги до інструктора.
9. Основні різновиди кроків, які використовуються в аеробіці.
- 10.Слайд фітнес . Визначення, характеристика, методика проведення.

2. Виконати всі вимоги до самостійної роботи

Розробити конспект уроку з оздоровчого фітнесу для дітей шкільного віку.

3. Вміти провести з групою і виконати самостійно:

- Продемонструвати на оцінку комплекси вправ з оздоровчого фітнесу.
- Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з танцювальної аеробіки.
- Провести підготовчу частину уроку з оздоровчого фітнесу з базової аеробіки.

- Провести основну частину уроку з оздоровчого фітнесу
- Провести заключну частину уроку з оздоровчого фітнесу.
- Виконати нормативи на оцінку з оздоровчого фітнесу..

МОДУЛЬ №2.

ЗАЛКОВІ ВИМОГИ 2 «Оздоровчий фітнес»

1. Знати навчальний матеріал наступних тем:

- Особливості структури програми з фанк-аеробіки.
- Побудова оздоровчо - тренувальної програми силового фітнесу (памп- фітнесу).

2. Перелік основних теоретичних питань:

- 1.Резист – бол. Характеристика і методика проведення.
- 2.Силовий фітнес. Визначення, характеристика, методика проведення.
3. Характеристика засобів стретчінгу.
4. Методика проведення занять по системі стретчінг.
5. Особливості організації і проведення тестування на заняттях з фітнесу.
6. Контроль та самоконтроль за різними віковими групами на заняттях з фітнесу.
7. Характеристика та методика проведення занять з фітнесу з дітьми та підлітками.
8. Характеристика та методика проведення занять з фітнесу з юнаками та дівчатами.
9. Характеристика та методика проведення занять з фітнесу з дорослим населенням.
10. Мета, завдання, характеристика видів вправ стренфлексу.
11. Технологія побудови оздоровчо - тренувальних програм.
12. Особливості методики проведення занять.
13. Види масових змагань.
14. Характеристика програми змаганьзі спортивної і фітнес аеробіки.
15. Особливості організації з аеробіки і фітнесу.
16. Положення про змагання з аеробіки і фітнесу.
17. Правила змагань з аеробіки і фітнесу.
18. Критерії оцінки майстерності.
19. Критерії оцінки артистичності.
20. Критерії оцінки аеробності.
21. Оцінювання обов'язкових елементів.
22. Методика формування правильної постави засобами аеробіки і фітнесу
23. Організація, комплектація і обов'язки суддівської колегії.

3.Виконати всі вимоги до самостійної роботи

Розробити конспект уроку з оздоровчого фітнесу для дітей старшого шкільного віку.

4.Вміти провести з групою і виконати самостійно:

- Підбір фонограм для різних частин оздоровчо-тренувальної програми з фанк - аеробіки.
- Проведення однієї частини оздоровчо - тренувального заняття з фанк - аеробіки на оцінку.
- Вивчення оздоровчо - тренувальної програми (уроку) силового - фітнесу.
- Проведення однієї частини оздоровчо - тренувального заняття з силового – фітнесу на оцінку.
- Виконати нормативи на оцінку з оздоровчого фітнесу.