ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Розкажіть про значення й місце фітнесу в системі оздоровлення людей різних вікових груп.
2. Розкрийте зміст поняття «фітнес» і подайте характеристику його різновидів.
3. Визначте завдання та особливості занять з фітнесу.
4. Назвіть та подайте стислу характеристику різних видів фітнес-програм.
5. Назвіть основні терміни базових вправ фітнесу.
6. Визначте основні вимоги до термінології, правила умовних скорочень та записів вправ з фітнесу.
7. Назвіть та розкрийте суть принципів фітнес тренування.
8. Важливість та роль основних елементів фітнес-тренування.
9. Що потрібно враховувати під час планування фітнес-програм.
10. Складіть приблизну фітнес-програму з урахуванням індивідуальних фітнес-цілей.
11. Дайте визначення поняттям: «Ментальний фітнес», Пілатес
12. Приведіть приклади ментального фітнесу
13. Яким вимогам відповідає Система Пілатес?
14. Назвіть мету заняття пілатес
15. Назвіть одне з найголовніших правил у техніці пілатес
16. Наддайте характеристику принципам Пілатес
17. Наддайте характеристику системі Тайцзіцюань
18. Що відноситься до головних особливостей Тайцзіцюань
19. Наддайте характеристику системі Люхебафацюань
20. Назвіть основні напрями люхебафацюань. Надайте їх характеристику
21. Надайте характеристику системі Йога Йога
22. Охарактеризуйте класичну йогу (Айенгара), Хатха йога
23. Що включає в себе Хатха-йога ? Аштанга йога? Силова йога (power yoga), Сахаджа Йога?
24. Надайте характеристику системі Калланетика, Стретчинг
25. Основою стретчингу є..?
26. Назвіть основні функції фітболу
27. Дайте визначення програмам: «Ментальний фітнес», «Ментальна йога», «Ментальне тіло», «Ментальне здоров'я».
28. Що належить до Програми Mind & Body?
29. Важливою особливістю всіх східних систем є..?
30. Назвіть основне призначення ментального фітнесу.
31. Назвіть різновиди ментального фітнесу:
32. Охарактеризуйте п'ять основних стилів тайцзіцюань.
33. Назвіть та подайте стислу характеристику йогівським позам (асанам).
34. Назвіть та подайте стислу характеристику принципам системи Пілатес
35. Назвіть три основні методики системи Пілатес та надайте стислу характеристику.
36. Яке обладнання застосовують у тренуванні із спеціальним устаткуванням?
37. Опишіть технологію виконання вправи на підлозі
38. Опишіть технологію виконання вправи із спеціальним устаткуванням (м'яч, еспандери).

39. Дайте визначення основним поняттям системи статистичних вправ Калланетика
40. Що можливо здійснити за допомогою калланетик (каланетика)
41. Опишіть технологію виконання вправи системи статистичних вправ Калланетика 1-14 (за вибором студента)
42. Надайте характеристику вихідним положенням фітбол-гімнастики
43. Розкрийте зміст загально-розвиваючих вправ для підготовчої частини заняття фітбол-гімнастикою та динаміку їх виконання.
44. Розкрийте зміст силових вправ для основної частини заняття фітбол-гімнастикою та динаміку їх виконання
45. Розкрийте зміст вправ для розвитку гнучкості, що використовують у заключній частині заняття фітбол-гімнастикою та динаміку їх виконання.
46. Надайте загальну характеристику обладнання, яке використовується на заняттях з ментального фітнесу
47. Надайте загальну характеристику обладнання для занять з йоги
48. Перерахуйте які основні види пропсів бувають і як їх використовувати.
49. Надайте загальну характеристику обладнання для занять з Пілатесу
50. Визначте мету занять силового фітнесу
51. Що включають в себе вправи силового тренування?
52. Як поділяються за типом обтяження вправи силового тренування?
53. Як поділяються за особливостями обтяжень силові вправи?
54. Якими термінами користуються при створенні програм силового фітнесу?
55. Опишіть технологію виконання програми силового фітнесу для початківців (№1).
56. Опишіть технологію виконання програми силового фітнесу для початківців (№2).
57. Опишіть технологію виконання програми силового фітнесу для осіб середнього рівня підготовленості.
58. Дайте визначення термінам Стретчинг (від лат. stretching – розтягнення) «Стретч».
59. Що є основою стретчингу?
60. У якому складі фітнес-програм використовуються Стретчинг-тренування?
61. За яких умов варто дотримуватися ряду додаткових принципів?
62. Надайте характеристику методам стретчингу: статичний (активний і пасивний), динамічний (активний і пасивний) і метод ПНФ.
63. Опишіть технологію виконання програми стретчингу для м’язів всього тіла (1-16).
64. Які хвати найбільш часто використовують при виконанні розтяжок?
65. Опишіть технологію виконання розтяжки поясу верхніх кінцівок.
66. Опишіть технологію виконання розтяжки поясу нижніх кінцівок.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Кокарев Б.В., Черненко О.Є., Гордейченко О.А. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навчально-методичний посібник. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 70 с.

2. Платонов В.Н. Медико-биологические аспекты фитнес-тренировки. Москва: Академия фитнеса, 2002. 192 с.

3. Алтер Майкл Дж. Наука про гнучкість. Київ: Олімпійська література, 2001. 420 с.

4. Вейдер С. Суперфитнес. Лучшие программы мира. От калланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота. Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. 288 с.

5. Давыдов В.Ю. Новые фитнесс-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учеб. пособие. Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. 284 с.

6. Давыдов В.Ю. Оздоровительный фитнес для детей и взрослых на специальных мячах: учеб. пособие. Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2004. 86 с.

7. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие. СПб. : Изд-во СПбГУЭФ, 2010. 228 с.

8. Інноваційні педагогічні технології фізичного та естетичного виховання як умови формування особистісної фізичної культури: навчально-методичний посібник для студентів та викладачів ВНЗ, учителів фізичної культури. Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2014. 247 с.

9. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фітнесом. Київ : Наук. світ, 2008. 198 с.

10. Зінченко В. Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні : навчальний посібник. Київ: НАУ, 2011. 152 с.

11. Раэль Исаковиц, Карен Клиппингер Анатомия пилатеса. Київ: Попурри, 2012. 240 с.

12. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення. Львів: Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. 20 с.

13. Нестерова Т. В. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике : учеб.-метод. пособ. Київ, 2008. 33 с.

14. Боброва Г.В. Психологические аспекты фитнес-тренировки. Москва: Академия фитнеса, 2002. 142 с.

Додаткова:

15. Гурєєва А.М., Гордейченко О.А., Черненко О.Є., Вдосконалення технічної майстерності у спортивній аеробіці. *Сучасні технології у сфері фізичного виховання, спорту та валеології: Збірник наукових праць II Міжнародної (Інтернет) наук.-практ. конф.* Харків: Акад. ВВ МВС України, 2008. С. 76-81.

16. Яружный Н.В. Понятия, содержание и средства фитнеса. *Фундаментальные и прикладные основы теории физической и теории спорта (научно-педагогическая школа А.А. Гужаловского): Материалы междун. науч-метод. конференции*. Минск, 2008. С. 427-430.

17. Кокарев Б.В. Черненко О.Є., Гордейченко О.А. Організація змагань зі спортивної та фітнес-аеробіки: Методичні рекомендації. Запоріжжя: ЗНУ, 2008. 44 с.

18. Черненко О.Є. Базова аеробіка з методикою викладання: Методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання, вчителів фізичного виховання та інструкторів з аеробіки. Запоріжжя: ЗДУ, 2004. 40 с.

19. Воронов Н. П. Методика составления комплекса физических упражнений с фитнесс-мячами. *Физическое воспитание студентов,* 2011. № 1. С. 34–36.

20. Горелов А. А. Асаны индийской хатха-йоги как средство адаптивной физической культуры для лиц с нарушениями осанки. *Адаптивная физическая культура.* 2006. № 3. С.48.

21. Мудриевская Е.В. Оздоровительная гимнастика хатха-йога в практике физического воспитания студенток. *Теория и практика физической культуры*. 2007. № 1.С. 19-21.