

Розділ 2. Технології проведення тренувальних занять

Тема 4. Технології вдосконалення гнучкості

1. Фактори, що впливають на рівень гнучкості
2. Особливості розминки у заняттях на розвиток гнучкості.
3. Різновиди методик тренування на розвиток гнучкості
4. Позитивний вплив тренування на розвиток гнучкості на організм тих, хто займаються
5. Визначення ефективності тренування.

Тема 5. Технології силового тренування

1. Загальні рекомендації щодо виконання вправ силової спрямованості
2. Страхівка при виконанні вправ силової спрямованості
3. Комплекси вправ силової спрямованості
- 4.
5. Визначення ефективності тренування.

Тема 6. Технології аеробного тренування

1. Загальні рекомендації для безпечної участі в руховій активності аеробної спрямованості
2. Методика проведення тренувальних занять аеробної спрямованості без використання тренажерів
3. Методика проведення тренувальних занять аеробної спрямованості з використанням тренажерів
4. Спеціальні методики, з застосуванням дрібного та крупного фітнес-обладнання та інвентаря.
5. Визначення ефективності тренування.