

Тема 7

Види аеробних фітнес-програм та їхня ефективність у підвищенні фізичної підготовленості

Завдання:

1. Дослідити основні види аеробних фітнес-програм (кардіотренування, аквааеробіка, танцювальні фітнес-напрямки, зумба) і скласти їхню класифікацію.
2. Розробити приклад аеробного тренування тривалістю 30–45 хвилин для покращення витривалості, із зазначенням вправ, інтенсивності та періодів відпочинку.
3. Написати есе на тему: «Роль аеробних програм у профілактиці серцево-судинних захворювань».
4. Підготувати порівняльний аналіз ефективності різних аеробних програм для людей різного віку (молодь, дорослі, люди похилого віку).