

ПЛАН-ГРАФІК
ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ
(3 КУРС, ГРС, Ф-Т ТУРИЗМУ)

Дата	Лекції теми	Дата	Семінарські теми
12.03	Характеристика інноваційних технологій фітнесу	18.03	<ul style="list-style-type: none"> • Що таке фітнес, його мета та завдання. • Характеристика класифікацій фітнес програм • Структура фітнес програм • Вплив фітнесу на організм людини
26.03	Характеристика фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах рухової активності	1.04	<ul style="list-style-type: none"> • Як виник термін аеробіка і у чому різниця між східними та європейськими системами оздоровчої гімнастики • Дати характеристику гімнастиці йоґів • Що таке бодібеленс, фітбол-аеробіка, босу, стретчинг, каларіпаяту, байлотерапія та будокон • Написати рефера-презентацію про гимнастику на вибір (ци-гун, ушу, тай-бо, тай-чі, тайцзи-цюань)
9.04	Характеристика фітнес-програм у воді	15.04	<ul style="list-style-type: none"> • Історія виникнення та розвитку аквафітнесу. • Мета і завдання занять аквафітнесу. • Перерахуйте основні напрямки та різновиди аквафітнесу. • Дайте характеристику

23.04	Фітнес-програми, засновані на косметичних видах оздоровчої гімнастики (шейпінг, пілатес, бодіфлекс, калланетика)	29.04	<p>оздоровчому напрямку аквафітнесу.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дайте характеристику шейпінгу. У чому полягає його ефективність • Назвіть види тренувань шейпінгу та дайте їм коротку характеристику • Що таке калланетика. У чому ефективність занять калланетикою • Назвіть переваги системи калланетика • Що таке пілатес. Яка мета занять та основні принципи занять пілатесом
-------	--	-------	---