Методическая подготовка в фитнесе (классическая (базовая) аэробика, шейпинг):

1.Структура учебно-тренировочного занятия по фитнесу.

2. Методические основы построения **вводной** части учебно-тренировочного занятия по фитнесу.

3. Методические основы построения **основной** части учебно-тренировочного занятия по фитнесу.

4. Методические основы построения **заключительной** части учебно-тренировочного занятия по фитнесу

5. Методические основы построения **учебно-тренировочного занятия** по фитнесу различной целевой направленности и интенсивности (различные темпы с разным музыкальным количеством акцентов – от 40 до 160 в мин.)

6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения в аэробике и шейпинге. Определение пропорциональности и типа телосложения, росто-весовые индексы, общая диагностическая карта.

7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.) при занятиях аэробикой и шейпингом.

8. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств фитнеса для их направленной коррекции.

9. Методика проведения учебно-тренировочного занятия в фитнесе (аэробика и шейпинг).

10. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы): 12 минутный тест по Куперу, проба «лестничного марша» и т.д.

11. Методика индивидуального подхода и применения средств катаболической и анаболической тренировки для развития физических качеств.