

МАТЕРИАЛЫ

для текущей аттестации магистрантов первого курса дневной и второго курса заочной форм получения образования по учебной дисциплине «Современные виды оздоровительной физической культуры»

1. Ретроспективный анализ фитнеса.
2. Характеристика наиболее крупных форм фитнеса: базовая, физическая, оздоровительная, спортивно-ориентированная.
3. Цель и задачи, решаемые на занятиях фитнесом.
4. Правила безопасного проведения занятий фитнесом.
5. Характеристика оздоровительной аэробики.
6. Задачи и содержание подготовительной, основной и заключительной частей.
7. Характеристика техники выполнения базовых шагов (низкоударная, высокоударная). Музыкальное сопровождение занятий оздоровительной аэробикой, команды инструктора и счет.
8. Характеристика, цель и задачи степ-аэробики.
9. Структура и содержание занятия степ-аэробикой. Основные правила выполнения двигательных действий на степ-платформе.
10. Особенности проведения занятий степ-аэробикой с различным контингентом занимающихся.
11. Определение понятия «функциональная тренировка», характеристика ее содержания.
12. Структура и содержание занятий функциональной тренировки.
13. Отличительные особенности функциональной тренировки от базовой аэробики и силовой тренировки, ее преимущества.
14. Регулирование нагрузки на занятиях функциональной тренировкой.
15. Характеристика системы пилатес.
16. Базовые принципы системы пилатес.
17. Содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия.
18. Упражнения для развития силы основных мышечных групп в исходных положениях стоя, сидя, лежа.
19. История развития бодибилдинга: бодибилдинг Ч.Атласа, «золотые» упражнения Б.Гофмана, система развития Д.Уайдера, революционная система М.Ментцера.
20. Содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия.
21. Регулирование нагрузки в занятии бодибилдингом.
22. Организация учебно-тренировочного занятия бодибилдингом в соответствии с поставленной целью и задачами.