

## **МАТЕРИАЛЫ**

### **для текущей аттестации магистрантов первого курса дневной и второго курса заочной форм получения образования по учебной дисциплине «Технология программирования занятий оздоровительной направленности»**

1. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности.
2. Классификация фитнес-программ в зависимости от форм занятий, направленности применяемых физических нагрузок.
3. Виды физкультурно-оздоровительных занятий.
4. Требования к составлению программ занятий.
5. Последовательность действий для составления фитнес-программ.
6. Фитнес-тестирование: определение физического развития, функционального состояния, физической подготовленности.
7. Определение направленности физических нагрузок. Оценка готовности к физическим нагрузкам.
8. Определение продолжительности и периодичности занятий в недельном цикле.
9. Содержание этапов учебно-тренировочного процесса занятий фитнесом.
10. Структура и характер анкет.
11. Факторы, определяющие проявление аэробной выносливости.
12. Воздействие нагрузок аэробной направленности на функции и системы организма.
13. Компоненты тренировочных программ для повышения аэробной выносливости.
14. Методы воспитания аэробной выносливости.
15. Основные параметры нагрузки занятий аэробной направленности: продолжительность, интенсивность.
16. Динамика увеличения нагрузок в цикле занятий аэробной направленности.
17. Виды силовых способностей: максимальная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые способности.
18. Факторы, от которых зависит проявление силовых способностей.
19. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, изометрический.
20. Воздействие нагрузок силовой направленности на функции и системы организма.
21. Компоненты тренировочных программ для повышения силовых способностей.
22. Задачи занятий силовой направленности.
23. Определение величины отягощения, количества повторений, подходов, интервалов отдыха между повторениями и подходами.

24. Сочетание нагрузок аэробной и силовой направленности в одном занятии и цикле занятий оздоровительным фитнесом.
25. Требования к составлению программ комплексной направленности.
26. Структура программы групповых оздоровительных занятий избирательной и комплексной направленности.
27. Основные способы дозирования нагрузки.