

## МАТЕРИАЛЫ

### для текущей аттестации студентов четвертого курса дневной и пятого курса заочной форм получения образования по учебной дисциплине «Современные виды фитнеса»

1. Определение понятия «фитнес». Цель и задачи, решаемые на занятиях фитнесом.
2. Характеристика средств, составляющих основное содержание фитнес-программ.
3. Классификация фитнес-программ и виды фитнес-занятий.
4. Определение понятий «аэробика», «оздоровительная аэробика».
5. Характеристика основных базовых шагов низкой и высокой ударности, применяемых на занятиях по оздоровительной аэробике.
6. Характеристика классической или базовой аэробики. Структура и содержание занятий.
7. Характеристика степ-аэробики. Структура и содержание занятий.
8. Определение понятия «аквааэробика». Виды и разновидности аквааэробики.
9. Подготовительная и заключительная части занятия по оздоровительной аэробике и аквааэробике. Цель, задачи, средства.
10. Оборудование для занятий аквааэробикой.
11. Основная часть по оздоровительной аэробике и аквааэробике. Цель, задачи, средства.
12. Структура и содержание занятий различными видами оздоровительной аэробики и аквааэробики в зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся.
13. Определение понятия «силовая тренировка».
14. Требования, предъявляемые к занятиям силовой направленности с использованием инвентаря и без него.
15. Характеристика круговой тренировки.
16. Варианты проведения круговых тренировок, построенных в зависимости от целевых задач занятий и применяемых средств.
17. Характеристика интервальной тренировки и особенности ее применения в фитнесе.
18. Факторы, определяющие характер интервальной тренировки.
19. Определение понятия «функциональная тренировка». Отличительные особенности функциональной тренировки от базовой аэробики и силовой тренировки, ее преимущества.
20. Нормирование нагрузок при выполнении физических упражнений с весом собственного тела, с использованием инвентаря и оборудования.
21. Определение понятия «бодибилдинг».
22. Основные базовые и специальные упражнения бодибилдинга
23. Методика «Суперсет». Виды суперсетов.
24. Методика «Трисет».
25. Методика «Гигантский сет».

26. Методика «Ментцера».
27. Основные и дополнительные принципы системы пилатес.
28. Простые и сложные по структуре и содержанию комплексы упражнений системы пилатес.
29. Специфика и методические особенности проведения занятия по пилатесу.
30. Техника выполнения упражнений в фитнес-йоге.
31. Сочетания дыхания с движением в фитнес-йоге.
32. Подбор и последовательность выполнения упражнений хатха-йоги в структуре занятий.
33. Сущность стретчинга, особенности его использования в фитнесе.
34. Воздействие двигательных действий на организм занимающихся.
35. Дозирование нагрузок на занятиях стретчингом.