|  |  |
| --- | --- |
|  | УтверждАЮРуководитель секции теориии практики физической культуры………………………. Н.И.Филимонова«28» февраля 2025 г. |

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ОСНОВЫ ФИТНЕСА»

для студентов 4 курса дневной формы получения образования

специальности 1-03 02 01 Физическая культура

весенний семестр 2024/2025 учебного года)

1. Фитнес в системе физического воспитания.
2. Значение и преимущества занятий фитнесом.
3. История возникновения и развития фитнеса.
4. Современные тенденции развития фитнеса.
5. Виды фитнеса и их классификация.
6. Обеспечение безопасности при занятиях по различным видам фитнеса.
7. Приспособления и оборудование в фитнесе.
8. Цель и задачи, решаемые на занятиях фитнесом.
9. Принципы проведения занятий фитнесом.
10. Особенности методики организации и проведения занятий фитнесом.
11. Современные фитнес-технологии на основе цифровых платформ и искусственного интеллекта.
12. Общая характеристика стретчинга.
13. Цель, задачи и особенности применения упражнений стретчинга.
14. Виды стретчинга: статический, динамический, баллистический (классический экзерсис).
15. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости.
16. Общая характеристика Пилатеса.
17. Цель, задачи и особенности применения упражнений Пилатеса.
18. Техника выполнения базовых упражнений Пилатеса.
19. Общая характеристика фитнес-йоги как религиозно-философской системы.
20. Содержание йоги, цель, задачи и особенности применения упражнений.
21. Техника выполнения базовых упражнений (асан).
22. Общая характеристика кроссфита как силового вида фитнеса.
23. Характеристика кардиотренинга и кардио с силовым тренингом.
24. Техника выполнения базовых упражнений кроссфита: упражнений с весом собственного тела, упражнений с гимнастическими снарядами, упражнений аэробной направленности упражнения с отягощениями.
25. Общая характеристика скиппинга.
26. Цель, задачи и особенности применения прыжковых упражнений.
27. Определение понятия «функциональный тренинг».
28. Цели и задачи функционального тренинга.
29. Структура и содержание занятий функционального тренинга.
30. Особенности частей занятия функционального тренинга.
31. Общая характеристика воркаута как вида «уличного фитнеса».
32. Содержание воркаута, цель, задачи и особенности применения упражнений.
33. Техника выполнения базовых упражнений воркаута.
34. Методика составления и проведения занятия по стретчингу.
35. Подбор физических упражнений для составления комплексов.
36. Составление плана-конспекта занятия по стретчингу.
37. Методика составления и проведения занятия по Пилатесу.
38. Подбор физических упражнений для составления комплексов.
39. Составление плана-конспекта занятия по Пилатесу.
40. Методика составления и проведения занятия по фитнес-йоге.
41. Подбор асан (поз) для составления комплексов.
42. Составление плана-конспекта занятия по фитнес-йоге.
43. Методика составления высокоинтенсивных кардиокомплексов, смешанных комплексов (кардио/силовая) с максимальной мощностью.
44. Составление плана-конспекта занятия по кроссфиту.
45. Методические особенности и техника выполнения базовых элементов со скакалкой.
46. Подбор физических упражнений для составления комплексов со скакалкой.
47. Составление плана-конспекта занятия по скиппингу.
48. Регулирование физической нагрузки на занятиях по скиппингу.
49. Подбор средств иметодика составления комплексов физических упражнений функциональной тренировки для различного контингента занимающихся.
50. Нормирование нагрузок при выполнении физических упражнений с весом собственного тела, с использованием спортивного инвентаря и оборудования.
51. Особенности проведения занятий на открытом воздухе.
52. Методика составления комплексов физических упражнений по воркауту.
53. Составление плана-конспекта занятия по воркауту.

(*Форма проведения аттестации — устная)*

Рассмотрены на заседании секции (протокол № 23 от 28.02.2025)

Составитель:

старший преподаватель секции ТиПФК Е.С.Ковалевич