

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 15.06.2026 14:18:13
Уникальный идентификатор:
e3a68f3aa1a62674b54f4098099d3d6bfdcf836

Оценочные материалы промежуточной аттестации

Фитнес, 3 семестр

Код направления подготовки	49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

Тема контрольной работы (реферативного типа)

«Фитнес»

В содержании работы нужно описать один из вариантов применения фитнеса, новых фитнес технологий для людей с отклонениями в состоянии здоровья (нозологии).

Типовые вопросы к зачету

1. Классификация ОРУ по анатомическому признаку, по признаку преимущественного воздействия, по признаку использования предметов, по признаку организации групп, по исходным положениям.
2. Требования к проведению вводно-подготовительной части занятия.
3. Требования к проведению основной части занятия.
4. Требования к проведению заключительной части занятия.
5. Структура и содержание комплексов физических упражнений, направленных на развитие физических качеств, занимающихся в адаптивной физической культуре.
6. Характеристика методов в кондиционной тренировке для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
7. Сила и методика ее развития в фитнесе.
8. Быстрота и методика ее развития в фитнесе.
9. Выносливость и методика ее развития в фитнесе.
10. Координационные способности и их развитие в фитнесе.
11. Подвижность в суставах и методика ее развития в фитнесе.
12. Формы организации занятий в кондиционной тренировке.
13. Влияние спортивной аэробикой на организм занимающихся.
14. Влияние занятий аэробикой на уровень физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
15. Методика и организация проведения занятий по спортивной аэробике.
16. Учет индивидуальных особенностей, занимающихся спортивной аэробикой.
17. Перечислите основные типы движений и способы перемещений в аэробике.
18. Методика обучения базовым элементам в степ-аэробике.
19. Каково значение самоконтроля при занятиях фитнесом.
20. Какие методы фитнес-тестирования вы знаете.
21. Назовите соотношение белков, жиров и углеводов в рациональном питании при занятиях фитнесом.
22. Каково влияние избыточного веса на организм человека.
23. Какое значение в результативности тренинга имеет мотивация.
24. В чем заключается профилактика переутомления.
25. Виды фитнеса. Групповые виды фитнеса.