Вопросы к экзамену Фитнес индустрия и современные фитнес технологии:

1. История развития фитнеса. Компоненты фитнеса.

2. Влияние физической нагрузки на человека. Противопоказания для занятий фитнесом.

3. Оздоровительные виды гимнастики и их краткая характеристика.

4. Классификация аэробики. Требования и средства аэробики.

5. Что входит в подготовительную, основную и заключительную части урока аэробики.

6. Атлетическая гимнастика, и какие упражнения в ней применяются.

7. Сущность методов повторных и максимальных усилий.

8. Из каких программ состоит силовая тренировка?

9. Шейпинг и его содержание.

10. Фитнес и какие программы он включает?

11. Динамические упражнения, осанки и дыхательные упражнения, используемые в йоге.

12. Известны оздоровительные направления традиционного ушу.

13. Признаки недостаточной физической нагрузки. Способы увеличения нагрузки.

14. Степ-аэробика. Техника выполнения упражнений на степах. Наравление движений в степ-аэробике. Особенности

построения занятий.

15. Цели и задачи оздоровительной аэробики.

16. Классификация видов аэробики.

17. Виды оздоровительной аэробики. Что является структурной единицей в аэробике.

18. Структура построения занятия по аэробике.

19. Содержание занятия по аэробике.

20. Формы контроля на занятиях по аэробике.

21. Физиологические преимущества разминки. Цель и задачи разминки.

22. Цель и задачи основной части занятия.

23. Цель и задачи заключительной части занятия.

24. Хореографические методы построения аэробной части занятия.

25. Методические особенности проведения с детьми.

26. Методические особенности проведения с юношами и девушками.

27. Методические особенности проведения с взрослыми.

28. Развитие культуры чувств и здоровье.

29. Здоровье и болезнь в системе ценностных ориентаций современного человека.

30. Оздоровительный эффект аэробики и самоконтроль на занятиях. Признаки утомления при физических напряжениях.

31. Фитбол-аэробика. Особенности построения занятий.

32. Аква-аэробика. Особенности проведения занятий в воде.

33. Стретчинг. Принципы правильной тренировки. Виды стретчинга, их характеристика.

34. Йога. Характеристика программы.

35. Калланетик. Особенности программы.

36. Пилатес. Принципы метода и их характеристика.

37. Типы тренажеров и их характеристики.

38. Роль физических упражнений в регулировании веса тела. Определение типа телосложение и нормального веса

человека.