

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**СТАРОБЕЛЬСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ (ФИЛИАЛ)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования «Луганский государственный педагогический университет»
(Старобельский факультет (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

Кафедра физической культуры и охраны жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Старобельского факультета (филиала)
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»



Маршуба И.В.
«15» сентября 2023 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по
дисциплине**

Фитнес с методикой преподавания

По направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Физкультурное образование

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Курс: ОФО 4 курс (8 семестр), ЗФО 4 курс (А семестр)

Разработчик:
ассистент кафедры
физической культуры и охраны жизнедеятельности
Хайнус С.А.
«1» сентября 2023 г.

Старобельск, 2023

1 ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) - неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины (модуля) «Фитнес с методикой преподавания» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины (модуля).

1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель изучения дисциплины «Фитнес с методикой преподавания» является установление качества и уровня подготовки выпускников к педагогической деятельности и соответствия его подготовки требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Задачи изучения дисциплины:

- ✓ способствовать социализации, формированию общей культуры личности обучающихся средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;

- ✓ решать педагогические задачи в рамках общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций, ориентированные на анализ научной и научно-практической литературы, обобщение практики в области физической культуры и образования;

- ✓ осуществлять обучение и воспитание обучающихся в процессе занятий;

- ✓ определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся;

- ✓ обеспечивать уровень подготовленности обучающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;

- ✓ участвовать в деятельности методических комиссий и в других формах методической работы; осуществлять сотрудничество с обучающимися, педагогами, родителями (лицами, их заменяющими).

1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	1.1_Б.ОПК-14	Знает: - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта; - показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по индивидуальному виду спорта; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в индивидуальном виде спорта
	2.1_Б.ОПК-14	Умеет: - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта
	3.1_Б.ОПК-14	Владет: - навыками разработки методического обеспечения тренировочного процесса; - навыками планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.

1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства
Фитнес в современной системе физического воспитания	ОПК-14	Устный опрос. Конспект. Тесты
Содержание и методика проведения занятий аэробикой. Техника безопасности на занятии	ОПК-14	Устный опрос. Конспект. Тесты
Технология проведения занятий по фитнесу	ОПК-14	Устный опрос. Конспект. Тесты
Фитнес технологии как систем оздоровительной тренировки	ОПК-14	Устный опрос. Конспект. Тесты

1.5. Описание показателей формирования компетенций

Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
1.1_Б.ОПК-14	Знает: <ul style="list-style-type: none"> - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта; - показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по индивидуальному виду спорта; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в индивидуальном виде спорта
2.1_Б.ОПК-14	Умеет: <ul style="list-style-type: none"> - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта
3.1_Б.ОПК-14	Владеет: <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки методического обеспечения тренировочного процесса; - навыками планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.

1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения

Вид учебной работы	Количество баллов
Практические занятия (5 бал. * 11 занятий)	55
Самостоятельная работа	15
Зачет	30
Всего:	100

Система оценивания учебных достижений студентов заочной формы обучения

Вид учебной работы	Количество баллов
Практические занятия (20 бал. * 3 занятия)	60
Самостоятельная работа	10
Экзамен	30
Всего:	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90-100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83-89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75-82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63-74	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50-62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21-49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения	Не зачтено

		учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение	
Неудовлетворительно	0-20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий.	

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1. Оценочные средства текущего контроля (типовые).

Вопросы для устного опроса:

1. Цели и задачи оздоровительной аэробики.
2. Классификация видов аэробики.
3. Виды оздоровительной аэробики.
4. Что является структурной единицей в аэробике.
5. Структура построения занятия по аэробике.
6. Содержание занятия по аэробике.
7. Формы контроля на занятиях по аэробике.
8. Физиологические преимущества разминки.
9. Цель и задачи разминки.
10. Цель и задачи основной части занятия.
11. Цель и задачи заключительной части занятия.
12. Хореографические методы построения аэробной части занятия.
13. Методические особенности проведения с детьми.
14. Методические особенности проведения с юношами и девушками.
15. Методические особенности проведения с взрослыми.
16. Запрещённые упражнения в оздоровительной аэробике.
17. Проблемы ожирения в современном обществе.
18. Аэробика в борьбе с лишним весом.
19. Аэробика как вид двигательной активности.
20. Характеристика современных оздоровительных методик и систем.
21. Контроль и самоконтроль в оздоровительной тренировке.

Темы для подготовки реферативной работы:

1. История развития фитнеса. Компоненты фитнеса.
2. Влияние физической нагрузки на человека. Противопоказания для занятий фитнесом.
3. Общая классификация физических упражнений (характеристики активности мышц). Классификация физических упражнений по расходу энергии (ккал/мин).

4. Процесс восстановления; фазы восстановления.
5. Оздоровительные виды гимнастики и их краткая характеристика.
6. Аэробика. История развития.
7. Классификация аэробики. Требования и средства аэробики.
8. Общая структура урока аэробики (формы конструирования программ, части урока).
9. Характеристика подготовительной части урока (строение, содержание, задачи).
10. Основная часть урока (строение, содержание, задачи).
11. Заключительная часть урока (строение, содержание, задачи).
12. Основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.
13. Методы построения танцевальных комбинаций в аэробике.
14. Методы разучивания связок из базовых, основных и альтернативных шагов.
15. Виды перемещений в аэробике.
16. Профессиональные качества инструктора. Команды инструктора. Требования к командам.
17. Музыкальное сопровождение. Пример записи под музыку комплекса упражнений по аэробике. Музыкальный темп для различных частей урока и видов занятий. Требования к музыке в аэробике.
18. Оздоровительный эффект аэробики и самоконтроль на занятиях. Признаки утомления при физических напряжениях.
19. Признаки недостаточной физической нагрузки. Способы увеличения нагрузки.
20. Интенсивность занятий. Формула расчета физической нагрузки. Формула Корвонена.
21. Травматизм. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь.
22. Противопоказанные упражнения. Особенности техники и выполнения упражнений в аэробике.
23. Основные требования к занятиям со спецгруппами.
24. Шейпинг. Особенности структуры занятий.
25. Памп-аэробика и слайд-аэробика. Характеристика видов. Особенности техники.
26. Степ-аэробика. Техника выполнения упражнений на степе. Направление движений в степ-аэробике. Особенности построения занятий.
27. Фитбол-аэробика. Особенности построения занятий.
28. Аква-аэробика. Особенности проведения занятий в воде.
29. Стретчинг. Принципы правильной тренировки. Виды стретчинга, их характеристика. Назвать и показать упражнения стретчинга для различных групп мышц.
30. Йога. Характеристика программы.
31. Калланетик. Особенности программы.
32. Пилатес. Принципы метода и их характеристика.
33. Типы тренажеров и их характеристики.

34. Роль физических упражнений в регулировании веса тела. Определение типа телосложения и нормального веса человека (формулы Брока, Бругша, Квентеля, Бонгарда). Методы определения жира в организме.

35. Метаболизм. Способы повысить уровень метаболизма.

36. Формула для вычисления минимального дневного потребления калорий.

37. Основы питания.

38. Принципы рационального питания.

39. Правила построения режима и рациона питания для создания анаболических условий.

40. Правила построения режима и рациона питания для создания катаболических условий.

2.2. Оценочные средства для итоговой аттестации (зачёт)

Тесты:

1. По объёму активной мышечной массы все физические упражнения подразделяются:

- а) на локальные, региональные и глобальные;
- б) на активные, пассивные, активно-пассивные;
- в) на тяжёлые, лёгкие и средней тяжести.

2. По расходу энергии физические упражнения классифицируются на:

- а) энергозатратные, малозатратные, высокозатратные;
- б) на активные, пассивные, активно-пассивные;
- в) лёгкие, умеренные (средние), тяжёлые, очень тяжёлые.

3. Фазы восстановления общих функций организма;

а) быстрое восстановление, медленное восстановление, затяжное восстановление;

б) активное восстановление, пассивное восстановление, пассивно-активное восстановление;

в) быстрое восстановление, замедленное восстановление, суперкомпенсация («перевосстановление»), длительное (позднее) восстановление.

4. Аэробика классифицируется:

а) занимательная, развлекательная, танцевальная, массовая, спортивная;

б) оздоровительная, прикладная, спортивная;

в) танцевальная, спортивная, музыкальная, массовая.

5. Требования и средства аэробики:

а) хорошая вентиляция, деревянный пол или ковровое покрытие, не менее 4 кв. м площади на каждого занимающегося, зеркала, музыкальный центр, душевые, набор гантелей, отягощения для рук и ног, индивидуальный коврик.

б) не менее 3 кв. метра площади на каждого занимающегося, деревянное или ковровое покрытие, музыкальный центр, яркое освещение;

в) не менее 5 кв. метров площади на каждого занимающегося, линолеум, музыкальный центр, отягощения для рук и ног, индивидуальный коврик.

6. Структура урока аэробики:

- а) подготовительная, заключительная, основная части;
- б) разминка, аэробная, 1-я заминка, силовая, 2-я заминка;
- в) разминка, силовая, аэробная, расслабление.

7. Задача подготовительной части:

а) разогреть суставы, отвлечь от бытовых проблем, воспитание физических качеств (силы, выносливости, ловкости);

б) включить в работу все группы мышц, разогреть суставы, т. е. подготовить организма к занятиям;

в) используя высокоударные упражнения, включить в работу все группы мышц, разогреть суставы, т. е. подготовить организма к занятиям;

8. Задача основной части урока: а) увеличение ЧСС до целевого уровня и сохранение ее в течение длительного промежутка времени, достижение максимальной частоты сердечных сокращений, воспитание гибкости с помощью стретчинга, воспитание физических и психических качеств;

б) увеличение ЧСС до уровня «целевой зоны» и сохранения ее в течение длительного промежутка времени, воспитание физических и психических качеств; повышения функциональных возможностей организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

в) включить в работу все группы мышц, разогреть суставы, т. е. подготовить организма к занятиям; достижение «пиковой» нагрузки, увеличение подвижности опорно-связочного аппарата, достижение максимальной частоты сердечных сокращений, воспитание физических и психических качеств.

9. Целью аэробной части на занятиях по аэробике является:

- а) развлечение занимающихся веселой эмоциональной музыкой;
- б) воспитание физических качеств (силы, выносливости, ловкости);
- в) достижение «целевой» ЧСС, воздействие на сердечно-сосудистую систему.

10. Целью заключительной части урока является:

а) снижение ЧСС до нормального значения, восстановление длины мышц до исходного состояния, умеренное развитие гибкости; создание эмоциональной разрядки после физической нагрузки и облегчение психологического перехода к обыденной жизни;

б) создание эмоциональной разрядки после физической нагрузки, снижение ЧСС до «целевого» значения, воспитание гибкости и координации;

в) увеличение подвижности суставов и повышение амплитуды движений средствами хореографии, снижение ЧСС до «целевого» значения.

11. К основным базовым шагам аэробики относятся:

- а) марш, переменный шаг, галоп, приставной шаг;
- б) v-step, step touch, open step, cross step, grape wine, step line;

в) вальсовый шаг, русский переменный шаг, v-step, мазурка.

12. Высокоударные упражнения:

а) большие по амплитуде движения, резкие движения, быстрые движения;

б) прыжки, бег, танцевальные шаги;

в) прыжки, скачки, подскоки.

13. Разминка содержит упражнения:

а) низкой ударности, низкой интенсивности, мягкий стретчинг;

б) высокой интенсивности, высокоударные, быстрые;

в) на дыхание, стретчинг, высокоударные, активный стретчинг.

14. Вторую заминку составляют упражнения:

а) низкоударные, медленные, выразительные, плавные, прыжковые;

б) на восстановление дыхания, увеличение гибкости, развитие координации;

в) высокоударные, высокоинтенсивные.

15. Требования к командам инструктора:

а) веселые, громкие, задорные, краткие;

б) информативные, предварительные, краткие, постоянные;

в) постоянные, подробные, вербальные, невербальные. 16. Требования к музыке, звучащей на занятиях аэробикой:

а) ритмичная, соответствующая форме проведения занятий, громкая, задорная, современная, соответствующая возрасту;

б) соответствующая возрасту, уровню подготовленности и форме проведения занятий, не имеющая пауз, ритмичная, не заглушающая голос инструктора;

в) веселая, громкая, современная, ритмичная, соответствующая возрасту, соответствующая форме проведения занятий.

17. Утомление при физических нагрузках определяется по:

а) внешнему виду, самоощущениям, сохранению темпа движений, настроению;

б) потоотделению, частоте дыхания, настроению, способности говорить;

в) окраске кожи, потоотделению, частоте дыхания, координации движений, внешнему виду, мимике, пульсу.

18. Способы уменьшения травматизма:

а) снизить интенсивность нагрузки, увеличить продолжительность занятий, изменить форму одежды, увеличить скорость выполнения упражнений;

б) использовать низкоударную нагрузку, увеличить адаптационный период, снизить интенсивность нагрузки, сократить продолжительность занятий;

в) увеличить адаптационный период, снизить интенсивность нагрузки, ограничить амплитуду движений, исключить упражнения, требующие напряжения, увеличить количество занятий в неделю.

19. Противопоказанными в оздоровительной аэробике упражнениями являются:

- а) «плуг», подъем прямых ног в положении лежа на спине, круговые движения головой, чрезмерная амплитуда движений;
- б) полуприседы, махи до горизонтали, прыжки, наклоны с опорой руками о бедра;
- в) бег, танцевальные шаги, взмахи руками, подскоки, упражнения на растяжку.

20. Основной целью любой программы шейпинга является:

- а) физическая тренировка, призванная исправить имеющиеся физические недостатки фигуры и приблизиться, насколько возможно, к параметрам «шейпинг-модели»;
- б) физическая тренировка, главной целью которой является увеличение подвижности суставов и амплитуды движений;
- в) физическая тренировка, суть которой увеличить объем мышечной массы.

21. Степ-аэробика это:

- а) вид оздоровительной аэробики, комплексы упражнений которой построены на различных шагах;
- б) вид спортивной ходьбы, которая используется в закрытых помещениях;
- в) низкоударный высокоинтенсивный вид оздоровительной аэробики с использованием специальной степ-платформы.

22. Преимуществом силового сегмента в фитбол-аэробике является:

- а) существенное снижение ударной нагрузки на ноги и позвоночник;
- б) существенное увеличение ударной нагрузки на ноги и позвоночник;
- в) существенное увеличение ударной нагрузки на плечевой пояс;

23. При проведении занятий по аква-аэробике инструктор находится:

- а) на суше;
- б) в воде;
- в) не имеет значения.

24. Стретчинг является:

- а) эффективным методом развития силы;
- б) эффективным методом развития гибкости;
- в) эффективным методом развития скоростно-силовой выносливости.

25. Фитнес-йога представляет собой;

- а) сочетание древней гимнастики и медитации;
- б) сочетание здорового образа жизни и медитации;
- в) интеграцию древней гимнастики и здорового образа жизни с современной точки зрения.

26. Калланетика это:

- а) вид гимнастики, вызывающий активность глубоко расположенных мышечных групп;

б) женский вид гимнастики, вызывающий активность глубоко расположенных мышечных групп; в) женский вид гимнастики, вызывающий активность поверхностных мышечных групп.

27. Суть метода Пилатеса это:

а) релаксация, концентрация, выравнивание, дыхание, центрирование, координация, плавность движений, выносливость;

б) статическая нагрузка, выполнение упражнений сидя или лежа, правильное дыхание;

в) регулярность нагрузки, плавность движений, координация, центрирование.

28. Норма содержания жира в организме женщин до 30 лет:

а) 20 – 25 %;

б) 18 - 23%;

в) 25 – 30 %.

29. От чего зависит вес тела человека:

а) роста, возраста, питания, энергозатрат, типа телосложения;

б) питания, возраста, места жительства, национальных традиций;

в) роста, продолжительности сна, питания, типа нервной системы.

30. Принципы рационального питания:

а) низкая калорийность питания, употребление пищи по желанию, не есть на ночь;

б) баланс энергии, разнообразие пищи и удовлетворение потребностей в основных пищевых веществах, соблюдение режима приема пищи;

в) ограничение количества потребления пищи, увеличение количества высококалорийных продуктов, увеличение дробности питания.

31. Предварительные умения и навыки учителя:

а) иметь чувство ритма и уметь двигаться под музыку, уметь показывать упражнения «зеркально», уметь, двигаясь, подсчитывать и подсказывать в такт музыки, иметь достаточную физическую и техническую подготовку, уметь разработать свою программу, уметь подсчитывать пульс;

б) иметь чувство ритма и уметь двигаться под музыку, громко командовать, пользоваться музыкальным центром, уверенность в себе, знать основные базовые шаги, иметь достаточную физическую и техническую подготовку.

в) иметь достаточную физическую и техническую подготовку, командный голос, желание вести занятия.

32. Для аэробной части занятий аэробикой количество музыкальных тактов в одну минуту равно:

а) 120 – 140 уд./мин.;

б) 118 – 120 уд./мин.;

в) 140 – 180 уд./мин.

33. Задача основной части занятий по аэробике:

а) увеличение ЧСС до целевого уровня и сохранение ее в течение длительного промежутка времени, достижение «пиковой» нагрузки, воспитание физических и психических качеств;

б) достижение максимальной частоты сердечных сокращений, воспитание гибкости с помощью стретчинга, воспитание физических и психических качеств;

в) увеличение подвижности опорно-связочного аппарата, достижение максимальной частоты сердечных сокращений, воспитание физических и психических качеств.

34. Вербальные команды инструктора:

а) прямой и обратный счет, название движения, показ направления движения рукой, отбивание ритма хлопком;

б) методические указания, отбивание ритма хлопком, пальцевой счет, показ движения, направление движения; в) прямой и обратный счет, название движения, методические указания, указание направления движения и ведущей ноги.

35. Порядок составления комплекса:

а) основная часть, 2-я заминка, разминка;

б) разминка, основная часть, 2-я заминка;

в) основная часть; разминка, 2-я заминка.

36. Целевая зона ЧСС это:

а) максимальная запланированная ЧСС в мин.;

б) допустимые колебания ЧСС в мин.;

в) минимальная запланированная ЧСС в мин.

37. Какие данные используют для упрощенного расчета индивидуальной величины нагрузки:

а) максимальную величину ЧСС, величину нагрузки, продолжительность занятий, возраст;

б) возраст, величина ЧСС в покое, продолжительность занятий, максимальная ЧСС;

в) максимальную величину ЧСС, величину нагрузки, возраст.

38. Для увеличения нагрузки необходимо:

а) использовать отягощения, увеличить амплитуду движений, перемещений, количество повторений, сложность движений, темп исполнения;

б) продлить время занятий, увеличить количество занятий в неделю и вес отягощений, увеличить продолжительность аэробной части, дать статическую нагрузку;

в) чаще менять интенсивность и характер упражнений, постоянно использовать новые движения и связки, увеличить громкость музыки, активизировать действия инструктора.

38. Какую роль играет отдых между тренировками?

а) Он не важен

б) Восстановление мышц и предотвращение травм

с) Следует тренироваться без отдыха

д) Только для профессионалов

39. Какой тип упражнений помогает развить скорость?

а) Интервальные тренировки с высокоинтенсивными упражнениями

- b) Растяжка
- c) Йога
- d) Медленная ходьба

40. Какие упражнения наиболее эффективны для укрепления ног?

- a) Жим штанги лежа
- b) Приседания, выпады, жим ногами
- c) Планка
- d) Растяжка

41. Какую роль играют упражнения на координацию?

- a) Они помогают улучшить баланс и предотвращают травмы
- b) Они не важны
- c) Улучшают только гибкость
- d) Не имеют значения для обычных тренировок

42. Что важно при обучении клиентов технике выполнения упражнений?

- a) Максимальная интенсивность
- b) Использование сложных терминов
- c) Постепенное обучение и показ правильных движений
- d) Только словесное объяснение

43. Какой фактор важен для поддержания мотивации у клиентов?

- a) Непрерывное увеличение нагрузки
- b) Постоянные соревнования
- c) Установление реальных целей и регулярный мониторинг прогресса
- d) Использование сложных программ тренировок

44. Какие тренировки лучше всего подходят для улучшения сердечно-сосудистой системы?

- a) Силовые тренировки
- b) Кардиотренировки с постепенным увеличением нагрузки
- c) Йога
- d) Приседания

45. Какие ошибки часто допускаются начинающими при работе с отягощениями?

- a) Недооценка своей силы
- b) Недостаточная интенсивность
- c) Неправильная техника и чрезмерная нагрузка
- d) Отсутствие разминки

46. Какую роль играет растяжка в фитнес-программе?

- a) Только улучшение гибкости
- b) Уменьшение риска травм и подготовка мышц к нагрузкам
- c) Увеличение силы
- d) Не имеет значения

47. Что является важным компонентом фитнес-программы для клиентов с лишним весом?

- a) Кардиотренировки, силовые упражнения и сбалансированное питание

- b) Только силовые тренировки
- c) Увеличение потребления углеводов
- d) Пропуск тренировок

48. Какие упражнения наиболее эффективны для укрепления спины?

- a) Приседания
- b) Тяга штанги в наклоне, гиперэкстензии
- c) Планка
- d) Растяжка

49. Что такое интервальная тренировка?

- a) Чередование периодов высокой и низкой интенсивности упражнений
- b) Выполнение упражнений с максимальной интенсивностью без

перерывов

- c) Длительные кардиотренировки
- d) Постоянная нагрузка на определенные мышцы

50. Как можно избежать перетренированности?

- a) Увеличивать количество тренировок
- b) Соблюдать режим отдыха и разнообразить тренировки
- c) Уменьшать количество повторений
- d) Выполнять только силовые тренировки

51. Что следует учитывать при тренировке клиентов с низким уровнем физической подготовки?

- a) Использовать высокоинтенсивные тренировки
- b) Увеличивать нагрузку каждый день
- c) Применять постепенные нагрузки и простые упражнения
- d) Исключить кардиотренировки

52. Какие упражнения наиболее эффективны для сжигания жира?

- a) Только силовые упражнения
- b) Интервальные тренировки и кардио
- c) Растяжка
- d) Легкая ходьба

53. Какое значение имеет гидратация во время тренировок?

- a) Не имеет значения
- b) Важна для поддержания энергии и предотвращения обезвоживания
- c) Только при кардиотренировках
- d) Важно пить только после тренировки

54. Как правильно оценивать прогресс клиента?

- a) По увеличению веса на штанге
- b) По внешним изменениям
- c) По улучшению показателей силы, выносливости, гибкости и общего

самочувствия

- d) По количеству времени, проведенному в зале

55. Какие упражнения способствуют укреплению мышц верхней части тела?

- a) Выпады
- b) Жим штанги лежа, подтягивания, отжимания

- c) Приседания
 - d) Планка
56. Что такое «мышечный отказ»?
- a) Состояние, когда мышцы не реагируют на тренировку
 - b) Прекращение тренировки из-за усталости
 - c) Состояние, при котором мышцы не могут выполнить очередное повторение из-за максимальной нагрузки
 - d) Увеличение силы мышц
57. Что является ключевым фактором в предотвращении травм?
- a) Увеличение интенсивности
 - b) Правильная техника выполнения упражнений и разминка
 - c) Увеличение веса на каждом занятии
 - d) Пропуск разминки
58. Что является основной целью тренировок на выносливость?
- a) Увеличение силы
 - b) Способность выполнять длительные физические нагрузки без усталости
 - c) Увеличение мышечной массы
 - d) Уменьшение жировой массы
59. Какие упражнения укрепляют мышцы брюшного пресса?
- a) Приседания
 - b) Скручивания, планка, подъем ног
 - c) Тяга штанги в наклоне
 - d) Бег на месте
60. Что важно учитывать при создании программы для людей с ожирением?
- a) Максимальные нагрузки
 - b) Умеренные кардио, силовые тренировки и особое внимание к диете
 - c) Исключить силовые тренировки
 - d) Увеличить количество углеводов
61. Какие упражнения помогают улучшить подвижность суставов?
- a) Приседания с отягощением
 - b) Жим штанги лежа
 - c) Растяжка и упражнения на гибкость
 - d) Бег с ускорением
62. Какое значение имеет регулярность тренировок?
- a) Не имеет значения, важна только интенсивность
 - b) Регулярные тренировки необходимы для стабильного прогресса и поддержания результатов
 - c) Можно тренироваться от случая к случаю
 - d) Важно только количество повторений
63. Какое количество отдыха необходимо между подходами для максимального увеличения силы?
- a) 10 секунд
 - b) 2-3 минуты

- c) 5 минут
- d) Отдых не важен

64. Какие ошибки часто допускаются начинающими при выполнении кардио-тренировок?

- a) Слишком короткие тренировки
- b) Слишком высокая интенсивность с самого начала
- c) Отсутствие разогрева
- d) Чрезмерное внимание к силовым упражнениям

65. Что нужно делать для предотвращения болей в мышцах после тренировки?

- a) Пить больше воды
- b) Делать растяжку и заминку после тренировки
- c) Увеличивать вес на каждом занятии
- d) Увеличивать количество повторений

66. Какие упражнения улучшают осанку?

- a) Бег на длинные дистанции
- b) Упражнения на укрепление спины и кора, такие как гиперэкстензии

и планка

- c) Прыжки на месте
- d) Жим лежа

67. Какая тренировка помогает развить скоростно-силовые качества?

- a) Бег на длинные дистанции
- b) Плиометрические упражнения, такие как прыжки
- c) Растяжка
- d) Планка

68. Что способствует улучшению силы хвата?

- a) Упражнения с гантелями и штангой, использование эспандеров
- b) Йога
- c) Приседания с весом
- d) Кардиотренировки

69. Какую роль играет контроль питания в фитнесе?

- a) Не имеет значения
- b) Контроль питания важен для достижения целей, таких как снижение веса или увеличение мышечной массы

- c) Нужно есть больше белков
- d) Достаточно только тренировок

70. Какой вид упражнений помогает развить скорость?

- a) Бег трусцой
- b) Интервальные тренировки и спринт
- c) Йога
- d) Планка