

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 06.06.2024 08:41:24  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f7e41e62674b54f4998099d346b6d4f836

## Оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине

*Фитнес, 6 семестр*

Код	49.03.03
направление подготовки	Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
Направленность (профиль)	Спортивно-оздоровительный туризм
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

### Типовые задания для контрольной работы

1. Что понимается под термином «фитнес»?
2. Какую пользу дает фитнес человеку?
3. Что такое гиподинамия, в чем ее опасность для здоровья человека?
4. Нормативно-правовая база регулирующая фитнес индустрию в Российской Федерации
5. Где и в каком месте проводились первые Олимпийские игры?
6. Как назывались первые фитнес-клубы в Древнем Риме?
7. Назовите основателя системы «24 часа фитнеса».
8. Когда фитнес появился в России? Кто мог им заниматься?
9. Составьте глоссарий по основным видам фитнеса, пользуясь интернет-сайтами, рекомендуемой литературой.
10. Перечислите основные направления групповых программ в современном фитнесе.
11. Кто разработал инновационную технологию физических упражнений с отягощениями?
12. В чем выражается специфическое воздействие физических упражнений на организм?
13. Какие виды фитнеса с элементами восточных единоборств вы знаете?
14. Назовите функции мышечной системы.
15. Перечислите основные принципы фитнес-тренинга.
16. В чем заключаются отличия мужского и женского тренинга?
17. Каково значение самоконтроля при занятиях фитнесом?
18. Какие методы фитнес-тестирования вы знаете?
19. Назовите соотношение белков, жиров и углеводов в рациональном
20. питании при занятиях фитнесом.
21. Каково влияние избыточного веса на организм человека?
22. Перечислите жирорастворимые витамины.
23. Какое значение в результативности тренинга имеет мотивация?
24. В чем заключается профилактика переутомления и перетренированности?
25. Проанализируйте фитнес-центры в вашем городе/в России (название, сайт, направленность групповых программ, популярность, документы, договора и др.)

### Типовые вопросы к зачёту:

1. Социальная значимость фитнеса
2. История возникновения фитнеса
3. Виды фитнеса
4. Нормативно-правовая база, регулирования фитнес индустрии в РФ.

5. Фитнес в античной концепции здоровья
6. Оздоровительные системы Востока
7. Оздоровительные системы в Европе XIX–XX вв.
8. Оздоровительная физическая культура в Америке
9. Первые системы аэробики и их эволюция
10. Групповые программы фитнеса
11. Теоретические аспекты фитнеса
12. Функции и особенности мышечной системы
13. Принципы фитнес-тренинга
14. Особенности мужского и женского тренинга
15. Практические аспекты
16. Значение самоконтроля при занятиях фитнесом
17. Критерии и методы фитнес-тестирования
18. Контроль процесса дыхания
19. Одежда и обувь для фитнеса
20. Питание при занятиях фитнесом
21. Избыточный вес
22. Негативные последствия избыточного веса
23. Современные методы для избавления
24. от избыточной массы тела
25. Пониженная масса тела: причины, профилактика
26. Неврозы пищевого поведения
27. Типы и источники питательных веществ
28. Рекомендации для оптимальной организации питания
29. Мотивация для занятий фитнесом
30. Переутомление и перетренированность: причины и профилактика