



**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИТНЕС»**

Вариант №	Содержание вопроса	ФИО студента
1	1. История возникновения фитнеса. 2. Характеристика вида фитнеса «Йога»	
2	1. Классификация фитнес - тренировок. 2. Комплекс упражнений для развития икроножных мышц и бицепса.	
3	1. Виды танцевального фитнеса 2. Структура и содержание занятий аэробикой.	
4	1. Виды аквафитнеса. 2. Методика проведения аэробики.	
5	1. Виды силового фитнеса. 2. Комплекс упражнений для стретчинга	
6	1. Виды кардиотренировок 2. Характеристика вида фитнеса «Пилатес»	
7	1. Характеристика вида фитнеса «Аквааэробика» 2. Комплекс упражнений для развития мышц спины.	
8	1. Характеристика вида фитнеса «Кроссфит» 2. Комплекс упражнений для развития мышц плеча и трицепса.	
9	1. Характеристика вида фитнеса «Пауэрлифтинг» 2. Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса.	
10	1. Характеристика вида фитнеса «Бодифитнес» 2. Комплекс упражнений для развития грудных мышц.	
11	1. Характеристика вида фитнеса «Шейпинг» 2. Комплекс упражнений для развития ягодичных мышц .	
12	1. Характеристика вида фитнеса «Табата» 2. Комплекс упражнений для развития мышц передней поверхности бедра.	
13	1. Характеристика вида фитнеса «Бодифлекс» 2. Комплекс упражнений для развития мышц задней поверхности бедра.	
14	1. Характеристика вида фитнеса «Воркаут» 2. Комплекс упражнений для развития мышц верхних конечностей и трапециевидной мышцы	