



**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИТНЕС»**

Вариант №	Содержание вопроса	ФИО студента
1	1. История возникновения фитнеса. 2. Характеристика вида фитнеса «Йога»	<i>Аверкина Н.И.</i>
2	1. Классификация фитнес - тренировок. 2. Комплекс упражнений для развития икроножных мышц и бицепса.	<i>Головачева С.С.</i>
3	1. Виды танцевального фитнеса 2. Структура и содержание занятий аэробикой.	<i>Дмитриев В.Е.</i>
4	1. Виды аквафитнеса. 2. Методика проведения аэробики.	<i>Есина С.А.</i>
5	1. Виды силового фитнеса. 2. Комплекс упражнений для стретчинга	<i>Жигаленкова А.М.</i>
6	1. Виды кардиотренировок 2. Характеристика вида фитнеса «Пилатес»	<i>Знак А.Л.</i>
7	1. Характеристика вида фитнеса «Аквааэробика» 2. Комплекс упражнений для развития мышц спины.	<i>Коржаков А.Ю.</i>
8	1. Характеристика вида фитнеса «Кроссфит» 2. Комплекс упражнений для развития мышц плеча и трицепса.	<i>Корнеев Д.Д.</i>
9	1. Характеристика вида фитнеса «Пауэрлифтинг» 2. Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса.	<i>Купреев В.В.</i>
10	1. Характеристика вида фитнеса «Бодифитнес» 2. Комплекс упражнений для развития грудных мышц.	<i>Осипенко Е.А.</i>
11	1. Характеристика вида фитнеса «Шейпинг» 2. Комплекс упражнений для развития ягодичных мышц .	<i>Прудников К.Н.</i>
12	1. Характеристика вида фитнеса «Табата» 2. Комплекс упражнений для развития мышц передней поверхности бедра.	<i>Сивакова Н.В.</i>
13	1. Характеристика вида фитнеса «Бодифлекс» 2. Комплекс упражнений для развития мышц задней поверхности бедра.	<i>Сиделев А.В.</i>
14	1. Характеристика вида фитнеса «Воркаут» 2. Комплекс упражнений для развития мышц верхних конечностей и трапециевидной мышцы	<i>Терешонок И.Г.</i>