



ФИТНЕС ОБРАЗОВАНИЕ

учебный центр

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ

Курс «Инструктор Mind&Body»

ПРАКТИКА

БИЛЕТ №1

Stretching

Проведите часть тренировки, направленной на улучшение эластичности мышц задней поверхности бедра, способ – суперсет, логика – агонисты, дополнительно используя МФР.

Pilates

Подберите к интеграционному упражнению Corkscrew / Штопор 4-6 подводящих, которые подготавливают к нему.

- * Продемонстрируйте плавный переход из одного упражнения к другому, грамотно подкорректируйте клиентов, предложите варианты регулирования уровня сложности, объясните логику последовательности упражнений.

БИЛЕТ №2

Stretching

Проведите часть тренировки, направленной на улучшение подвижности позвоночника во всех направлениях, способ – суперсет, логика – один сустав, дополнительно используя МФР.

Pilates

Подберите к интеграционному упражнению Rocking / Кресло-качалка 4-6 подводящих, которые подготавливают к нему.

- * Продемонстрируйте плавный переход из одного упражнения к другому, грамотно подкорректируйте клиентов, предложите варианты регулирования уровня сложности, объясните логику последовательности упражнений.

БИЛЕТ №3

Stretching

Проведите блок, направленный на улучшение подвижности плечевого сустава во всех направлениях, способ – суперсет, логика – один сустав, дополнительно используя МФР.

Pilates

Подберите к интеграционному упражнению Criss-cross / Крест-накрест 4-6 подводящих, которые подготавливают к нему.

- * Пр продемонстpиpуйте плавный переход из одного упражнения к другому, грамотно подкорректируйте клиентов, предложите варианты регулирования уровня сложности, объясните логику последовательности упражнений.

БИЛЕТ №4

Stretching

Проведите часть тренировки, направленной на улучшение эластичности задней поверхностной линии, способ – суперсет, логика – миофасциальная линия, дополнительно используя МФР.

Pilates

Подберите к интеграционному упражнению Star / Звезда 4-6 подводящих, которые подготавливают к нему.

- * Продемонстрируйте плавный переход из одного упражнения к другому, грамотно подкорректируйте клиентов, предложите варианты регулирования уровня сложности, объясните логику последовательности упражнений.

БИЛЕТ №5

Stretching

Проведите часть тренировки, направленной на улучшение эластичности мышц сгибателей бедра, способ – суперсет, логика – агонисты, дополнительно используя МФР.

Pilates

Подберите к интеграционному упражнению Teaser / Головоломка 4-6 подводящих, которые подготавливают к нему.

- * Продемонстрируйте плавный переход из одного упражнения к другому, грамотно подкорректируйте клиентов, предложите варианты регулирования уровня сложности, объясните логику последовательности упражнений.

БИЛЕТ №6

Stretching

Проведите часть тренировки для подготовки к комплексному упражнению «Замок», способ – подводящие к комплексному упражнению, логика – один сустав, дополнительно используя МФР.

Pilates

Подберите к интеграционному упражнению The twist / Вербка 4-6 подводящих, которые подготавливают к нему.

- * Продемонстрируйте плавный переход из одного упражнения к другому, грамотно подкорректируйте клиентов, предложите варианты регулирования уровня сложности, объясните логику последовательности упражнений.

БИЛЕТ №7

Stretching

Проведите часть тренировки, направленной на улучшение эластичности мышц внутренней и внешней поверхности бедра, способ – суперсет по антагонистам, логика – антагонисты, дополнительно используя МФР.

Pilates

Подберите к интеграционному упражнению Jack knife / Складной нож 4-6 подводящих, которые подготавливают к нему.

- * Продемонстрируйте плавный переход из одного упражнения к другому, грамотно подкорректируйте клиентов, предложите варианты регулирования уровня сложности, объясните логику последовательности упражнений.

БИЛЕТ №8

Stretching

Проведите часть тренировки для подготовки к комплексному упражнению «Голубь», способ – подводящие к комплексному упражнению, логика – один сустав, дополнительно используя МФР.

Pilates

Подберите к интеграционному упражнению Shoulder bridge / Плечевой мост 4-6 подводящих, которые подготавливают к нему.

- * Продемонстрируйте плавный переход из одного упражнения к другому, грамотно подкорректируйте клиентов, предложите варианты регулирования уровня сложности, объясните логику последовательности упражнений.

БИЛЕТ №9

Stretching

Проведите часть тренировки, направленной на улучшение осанки, способ – коррекционные упражнения, логика – мышцы / суставы, которые необходимо включить в работу, с целью коррективки ОДА, дополнительно используя МФР.

Pilates

Подберите к интеграционному упражнению Control balance / Контроль баланса 4-6 подводящих, которые подготавливают к нему.

- * Прдемонстрируйте плавный переход из одного упражнения к другому, грамотно подкорректируйте клиентов, предложите варианты регулирования уровня сложности, объясните логику последовательности упражнений.

БИЛЕТ №10

Stretching

Проведите часть тренировки, направленной на улучшение эластичности мышц груди, способ – суперсет, логика – агонисты, дополнительно используя методику ПИР.

Pilates

Подберите к интеграционному упражнению Swan dive / Нырок лебедя 4-6 подводящих, которые подготавливают к нему.

- * Продемонстрируйте плавный переход из одного упражнения к другому, грамотно подкорректируйте клиентов, предложите варианты регулирования уровня сложности, объясните логику последовательности упражнений.

БИЛЕТ №11

Stretching

Проведите часть тренировки, направленной на улучшение эластичности мышц задней поверхности бедра, способ – суперсет, логика, агонисты, дополнительно используя методику антагонистический стретч.

Pilates

Подберите к интеграционному упражнению Side band / Боковое вытяжение 4-6 подводящих, которые подготавливают к нему.

- * Продемонстрируйте плавный переход из одного упражнения к другому, грамотно подкорректируйте клиентов, предложите варианты регулирования уровня сложности, объясните логику последовательности упражнений.

БИЛЕТ №12

Stretching

Проведите часть тренировки, направленной на улучшение эластичности мышц верхней части трапеции, способ – суперсет, логика – агонисты, дополнительно используя методику агонистический стретч.

Pilates

Подберите к интеграционному упражнению Kneeling side kick / Удар ногой стоя на колене 4-6 подводящих, которые подготавливают к нему.

- * Продемонстрируйте плавный переход из одного упражнения к другому, грамотно подкорректируйте клиентов, предложите варианты регулирования уровня сложности, объясните логику последовательности упражнений.

БИЛЕТ №13

Stretching

Проведите блок на улучшение эластичности мышц передней и задней поверхности голени, способ – суперсет по антагонистам, логика – антагонисты, дополнительно используя МФР.

Pilates

Подберите к интеграционному упражнению Push up / Отжимание 4-6 подводящих, которые подготавливают к нему.

- * Продемонстрируйте плавный переход из одного упражнения к другому, грамотно подкорректируйте клиентов, предложите варианты регулирования уровня сложности, объясните логику последовательности упражнений.

БИЛЕТ №14

Stretching

Проведите часть тренировки, направленной на улучшение эластичности мышц сгибателей бедра, способ – цепочка, логика – одно исходное положение, дополнительно используя МФР.

Pilates

Подберите к интеграционному упражнению Seal / Тюлень 4-6 подводящих, которые подготавливают к нему.

- * Продемонстрируйте плавный переход из одного упражнения к другому, грамотно подкорректируйте клиентов, предложите варианты регулирования уровня сложности, объясните логику последовательности упражнений.

БИЛЕТ №15

Stretching

Проведите часть тренировки, используя способ комбинация.

Pilates

Подберите к интеграционному упражнению Boomerang / Бумеранг 4-6 подводящих, которые подготавливают к нему.

- * Пр продемонстpиpуйте плавный переход из одного упражнения к другому, грамотно подкoрpектируйте клиентов, предложите варианты регулирования уровня сложности, объясните логику последовательности упражнений.