




# ФИТНЕС ОБРАЗОВАНИЕ

учебный центр 

## ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ

Курс «Инструктор Mind&Body»

ПРАКТИКА

## БИЛЕТ №1

### Пилатес

Выполните упражнения:

- «Круги одной ногой лежа»
- «Кошка»

С учетом, что у нескольких клиентов в группе увеличенный кифоз грудного отдела позвоночника.

### Stretching

Проведите часть тренировки, направленной на улучшение эластичности мышц задней поверхности бедра, с использованием методик МФР.

- \* Продемонстрируйте плавный переход от одного упражнения к другому. Подкорректируйте клиентов, используя несколько методических приёмов. Предложите модификации упражнений и варианты регулирования сложности.

## БИЛЕТ №2

### Пилатес

Выполните упражнения:

- «Отжимание»
- «Сфинкс»

С учетом, что у нескольких клиентов в группе увеличенный лордоз поясничного отдела.

### Stretching

Проведите часть тренировки, направленной на улучшение подвижности позвоночника во всех направлениях, с использованием методик МФР.

- \* Продемонстрируйте плавный переход от одного упражнения к другому. Подкорректируйте клиентов, используя несколько методических приёмов. Предложите модификации упражнений и варианты регулирования сложности.

## БИЛЕТ №3

### Пилатес

Выполните упражнения:

- «Планка боковая»
- «Русалка»

С учетом, что у одного из клиентов в группе грыжа в поясничном отделе.

### Stretching

Проведите блок, направленный на улучшение подвижности плечевого сустава и эластичности мышц груди, с использованием методик МФР.

- \* Продемонстрируйте плавный переход от одного упражнения к другому. Подкорректируйте клиентов, используя несколько методических приёмов. Предложите модификации упражнений и варианты регулирования сложности.

## БИЛЕТ №4

### Пилатес

Выполните упражнения:

- «Вытяжение двух ног лёжа на спине»
- «Перекат»
- «Отжимание»

### Stretching

Проведите часть тренировки, направленной на улучшение эластичности задней поверхностной линии, с использованием методик МФР.

С учетом, что у одного из клиентов в группе варикозное расширение вен на области голени.

- \* Продемонстрируйте плавный переход от одного упражнения к другому. Подкорректируйте клиентов, используя несколько методических приёмов. Предложите модификации упражнений и варианты регулирования сложности.

## БИЛЕТ №5

### Пилатес

Выполните упражнения:

- «Spine twist сидя»
- «Складной нож»

С учетом, что у одного клиента в группе артроз коленного сустава.

### Stretching

Проведите часть тренировки, направленной на улучшение эластичности мышц сгибателей бедра, с использованием методик МФР.

- \* Продемонстрируйте плавный переход от одного упражнения к другому. Подкорректируйте клиентов, используя несколько методических приёмов. Предложите модификации упражнений и варианты регулирования сложности.

## БИЛЕТ №6

### Пилатес

Выполните упражнения:

- «Вытягивание в упоре на ладонях и коленях»
- «Плавание 1»

С учетом, что у одного из клиентов грыжа в поясничном отделе.

### Stretching

Проведите часть тренировки для подготовки к комплексному упражнению «Замок».

- \* Продемонстрируйте плавный переход от одного упражнения к другому. Подкорректируйте клиентов, используя несколько методических приёмов. Предложите модификации упражнений и варианты регулирования сложности.

## БИЛЕТ №7

### Пилатес

Выполните упражнения:

- «Вытяжение одной ноги лёжа на спине»
- «Тюлень»
- «Мах ногой вперёд в боковой планке в упоре от колена»

### Stretching

Проведите часть тренировки, направленной на улучшение эластичности мышц внутренней поверхности бедра, с использованием методик МФР.

- \* Продемонстрируйте плавный переход от одного упражнения к другому. Подкорректируйте клиентов, используя несколько методических приёмов. Предложите модификации упражнений и варианты регулирования сложности.

## БИЛЕТ №8

### Пилатес

Выполните упражнения:

- «Spine twist стоя»
- «Leg kick»

С учетом, что у одного из клиентов артроз коленного сустава.

### Stretching

Проведите часть тренировки для подготовки к комплексному упражнению «Голубь».

- \* Продемонстрируйте плавный переход от одного упражнения к другому. Подкорректируйте клиентов, используя несколько методических приёмов. Предложите модификации упражнений и варианты регулирования сложности.

## БИЛЕТ №9

### **Пилатес**

Выполните упражнения:

- «Roll over»
- «Side to side»
- «Плавание 2»

### **Stretching**

Проведите часть тренировки, направленной на улучшение осанки, с использованием методик МФР.

- \* Продемонстрируйте плавный переход от одного упражнения к другому. Подкорректируйте клиентов, используя несколько методических приёмов. Предложите модификации упражнений и варианты регулирования сложности.

## БИЛЕТ №10

### Пилатес

Выполните упражнения:

- «Roll down»
- «Планка прямая»
- «Подъем корпуса из положения лёжа на животе»

### Stretching

Проведите часть тренировки, направленной на улучшение эластичности мышц груди, с использованием методики ПИР.

- \* Продемонстрируйте плавный переход от одного упражнения к другому. Подкорректируйте клиентов, используя несколько методических приёмов. Предложите модификации упражнений и варианты регулирования сложности.

## БИЛЕТ №11

### **Пилатес**

Выполните упражнения:

- «Criss-cross»
- «Нырок лебедя»
- «Плечевой мост»

С учетом, что у одного из клиентов грыжа в поясничном отделе.

### **Stretching**

Проведите часть тренировки, направленной на улучшение эластичности мышц задней поверхности бедра, с использованием методики ПИР.

- \* Продемонстрируйте плавный переход от одного упражнения к другому. Подкорректируйте клиентов, используя несколько методических приёмов. Предложите модификации упражнений и варианты регулирования сложности.

## БИЛЕТ №12

### Пилатес

Выполните упражнения:

- «Вытягивания в упоре лёжа»
- «Roll up»

### Stretching

Проведите часть тренировки, направленной на улучшение эластичности мышц верхней части трапеции, с использованием методики ПИР.

- \* Продемонстрируйте плавный переход от одного упражнения к другому. Подкорректируйте клиентов, используя несколько методических приёмов. Предложите модификации упражнений и варианты регулирования сложности.

## БИЛЕТ №13

### Пилатес

Выполните упражнения:

- «Пила»
- «Ножницы» лёжа на боку

### Stretching

Проведите блок, на улучшение подвижности тазобедренных суставов, в направлении сгибание с супинацией.

- \* Продемонстрируйте плавный переход от одного упражнения к другому. Подкорректируйте клиентов, используя несколько методических приёмов. Предложите модификации упражнений и варианты регулирования сложности.

## БИЛЕТ №14

### Пилатес

Выполните упражнения:

- «Скручивание косое»
- «Roll down»
- «Отведение ноги лёжа на боку»

### Stretching

Проведите часть тренировки, направленной на улучшение эластичности мышц-сгибателей бедра, с дополнительным использованием методики ПИР.

- \* Продемонстрируйте плавный переход от одного упражнения к другому. Подкорректируйте клиентов, используя несколько методических приёмов. Предложите модификации упражнений и варианты регулирования сложности.

## БИЛЕТ №15

### Пилатес

Выполните упражнения:

- «Скручивания сидя»
- «Сотня»
- «Arm swings»

### Stretching

Проведите часть тренировки, направленной на улучшение подвижности плечевых суставов.

- \* Продемонстрируйте плавный переход от одного упражнения к другому. Подкорректируйте клиентов, используя несколько методических приёмов. Предложите модификации упражнений и варианты регулирования сложности.