

# Чемпионат профессионального мастерства среди фитнес-тренеров



## Этап 2

### Проверка практических навыков

#### Примеры вопросов и ситуационных задач

1. Определение понятий: «грудная клетка», «грудная стенка», «грудная полость», топографическая анатомия слоев мягких тканей грудной стенки по областям.
2. Тазобедренный сустав: строение, возможные направления движений, объем движений, мышцы, участвующие в обеспечении движений.
3. Ожирение: виды, методы профилактики.
4. Вы обнаружили на улице человека без сознания.
  - Как вы оцените угнетение уровня сознания?
  - Проверьте наличие\отсутствие самостоятельного дыхания?
  - Оценка сердечно-сосудистой деятельности?
  - Ваши действия после оценки тяжести состояния?
5. Какая средняя интенсивность тренировочной нагрузки будет заложена в тренировочный план атлета в подготовительном периоде, если поставлена задача увеличение абсолютной силы в дисциплине силовое троеборье?
6. Расскажите технику выполнения упражнения «Стандартные приседания» с штангой/бодибаром/грифом на плечах. Сделайте устный анатомический разбор упражнения.