

2. Фізіологія вправ

2.1 Компоненти фітнесу

- Компоненти фізичної підготовки;
- Фактори, що впливають на фізичну форму.

2.2 Принципи тренування

- Принципи тренувань;
- Як принципи тренування застосовуються до кожного з компонентів фізичної форми, пов'язаних зі здоров'ям.

2.3 М'язова сила і витривалість

- Поняття «м'язової сили та витривалості»;
- Фізіологічні зміни, що виникають внаслідок тренувань;
- Принцип перевантаження, тобто F.I.T.T.A (частота, інтенсивність, час, тип, дотримання), у застосуванні до м'язової сили та аеробних тренувань;
- Аеробне та анаеробне навантаження;
- Характеристики аеробних та анаеробних активностей: бігу, ходьби, спринту;
- Опис методик моніторингу інтенсивності вправ, включно з моніторингом серцевого ритму, рівнем сприйнятого напруження (RPE), розмовним тестом, шкалою Борга;
- Фактори, що впливають на здатність людей до підвищення аеробного тренувального ефекту;
- Структура аеробного компоненту в рамках

2.4 Теорія розтяжки

- Опис діапазону рухів;
- Опис фізіологічних та пов'язаних зі здоров'ям змін, що відбуваються внаслідок розтягування;
- Різні типи розтягування (динамічне та статичне);
- Методи розтягування (активне та пасивне);
- Розтягувальний рефлекс, дестабілізація та подовження м'язової тканини (м'язовий крип);
- Принцип перевантаження, тобто F.I.T.T.A (частота, інтенсивність, час, тип, дотримання), у застосуванні до стретчингу;
- Фактори, що впливають на потенційний діапазон руху людини;

2.5 Композиція тіла

- Основний склад людського тіла;
- Фактори, що впливають на композицію тіла;
- Основні види вимірювання композиції тіла.

2.6 Моніторинг інтенсивності вправ

- Опис методів моніторингу інтенсивності вправ;
- Особистісні оцінки максимального серцевого ритму та зон тренувань;
- Чотири зони тренування серцевого ритму.

2.7 Розминка

- Необхідність розминки;
- Фізіологічні зміни, що відбуваються в організмі під час розминки;
- Вправи, які можна використовувати для розминки;
- Можливі структури розминки;
- Важливості специфічних розминок відносно обраного виду тренувань, кардіо, силового тренінгу включно.

2.8 Заминка

- Необхідність заминки;
- Можливі структури заминки;
- Фізіологічні зміни, що відбуваються в організмі під час заминки;
- Специфічні заминки щодо обраного виду тренувань чи кардіо.

2.9 Прогресія

- Відповідні фізіологічні зміни, що відбуваються в організмі внаслідок корекції тренувань для прогресування через певний період часу прогресивні зміни, які можуть бути внесені з точки зору перевантаження: частота, інтенсивність, час, тип, рівень прихильності, опір, повторення, відпочинок, амплітуда руху.

Список вправ для підбору альтернативних вправ у практичній частині іспиту:

1. Присідання зі штангою;
2. Тяга верхнього блоку за голову;
3. Тяга нижнього блоку до животу;
4. Станова тяга;
5. Важільна тяга;
6. Гіперекстензія;
7. Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві;
8. Жим від грудей у тренажері сидячи;
9. Розведення гантелей стоячи;
10. Розведення гантелей в нахлоні;
11. Французкий жим лежачи зі штангою;
12. Розгинання рук на тріцепс з гантелью із-за голови;
13. Підйом на біцепс з нижнього блоку;
14. Підйом штанги на біцепс зворотнім хватом;
15. Скручування на лаві під кутом;
16. Підйом ніг у висі;
17. Жим ногами;
18. Випади з гантелями;
19. Присідання у тренажері Сміта;
20. Присідання зі штангою.