Вопросы к зачету по

МДК 01.01. Организация физкультурно-спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья –скандинавская ходьба

1. Когда появилась скандинавская ходьба в современном виде

2. Что влияет на интенсивность нагрузок, в скандинавской ходьбе

3. Сколько уровней сложности маршрутов в скандинавской ходьбе

4. Сколько существует тренировочных зон (пульсовых зон) в скандинавской ходьбе

5. Дайте характеристику оздоровительной пульсовой зоны

6. Назовите основные принципы при организации занятий скандинавской ходьбой

7. Способы подбора палок

8. Кто может заниматься скандинавской ходьбой

9. Принцип систематичности означает…

10. Принцип постепенности увеличения нагрузок заключается в …

11. Через сколько времени начинается процесс сжигания жира после выхода пульса в зону умеренной нагрузки

12. Опишите технику базовой ходьбы

13. Методика обучения технике базовой ходьбы

14. Основные ошибки при базовой ходьбе

15. Дать характеристику технике «Одновременного отталкивания на 2 шага»

16. Дать характеристику технике подъёма, основные ошибки

17. Дать характеристику технике спуска, основные ошибки

18. Из каких пунктов состоит положение соревнований по скандинавской ходьбе

19. Назовите состав судейской коллегии на соревнованиях по скандинавской ходьбе

20. Назовите функциональные обязанности судейской коллегии в соревнованиях по скандинавской ходьбе

21. Назовите тестовые задания, определяющие физическую подготовленность занимающегося скандинавской ходьбой.