



Задания заключительного этапа (полуфинала)
Всероссийской олимпиады студентов «Я – профессионал»
по направлению «Спорт и физическая культура. Спортивный тренер»

Категория участия «Бакалавриат»

Варианты кейс-заданий

- 1) Контингент - Мужчина 50 лет
Характеристика состояния - Индекс массы тела (ИМТ)=30 кг/м², Жировая ткань =27%, пришел в спортивный клуб первый раз
Цель - «снизить жировую массу тела»
Режим занятий - 3 раза в неделю
Разработать план-конспект тренировочного занятия № 2
- 2) Контингент - Юноша, 15 лет.
Характеристика состояния - Индекс массы тела (ИМТ)=18 кг/м², Жировая ткань =14%, тренировочный стаж 1,5 года.
Цель - набор мышечной массы.
Режим занятий - 3 раза в неделю.
Разработать план-конспект тренировочного занятия № 1.
- 3) Контингент - Мужчина 25 лет.
Характеристика состояния - Индекс массы тела (ИМТ)=25 кг/м², Жировая ткань =20%, тренировочный стаж 6 месяцев.
Цель - набор мышечной массы.
Режим занятий - 2 раза в неделю.
Разработать план-конспект тренировочного занятия № 1 для развития мышц ног.
- 4) Контингент - Женщина 35 лет.
Характеристика состояния - Индекс массы тела (ИМТ)=22 кг/м², Жировая ткань =18,5%, тренировочный стаж 3 года.
Цель - набор мышечной массы.
Режим занятий - 4 раза в неделю.
Разработать план-конспект тренировочного занятия № 1.
- 5) Контингент - Женщина 50 лет.
Характеристика состояния - Индекс массы тела (ИМТ)=33 кг/м², Жировая ткань =30%, пришла в спортивный клуб первый раз.
Цель – снизить жировую массу тела.
Режим занятий - 3 раза в неделю.
Разработать план-конспект на второе тренировочное занятие.
- 6) Контингент - Девочка-подросток 10 лет.



Характеристика состояния - Индекс массы тела (ИМТ)=18 кг/м², Жировая ткань =16,5%,
тренировочный стаж 4 года.

Цель – развитие гибкости.

Режим занятий - 4 раза в неделю.

Разработать план-конспект на одно тренировочное занятие для развития гибкости.

7) Контингент - Юноша 18 лет.

Характеристика состояния - Индекс массы тела (ИМТ)=23 кг/м², Жировая ткань =19,5%,
тренировочный стаж 2 года (1 спортивный разряд по жиму штанги лежа).

Цель – развитие силы в жиме штанги лежа.

Режим занятий - 4 раза в неделю.

Разработать план-конспект на одно тренировочное занятие для развития силы в жиме штанги
лежа.

8) Контингент - Девушка 20 лет занимающееся легкой атлетикой (спринт).

Характеристика состояния - Индекс массы тела (ИМТ)=18 кг/м², Жировая ткань =12%,
тренировочный стаж 4 года (1 спортивный разряд по легкой атлетике).

Цель – развитие специальной выносливости.

Режим занятий - 5 раз в неделю.

Разработать план-конспект на одно тренировочное занятие для развития специальной
выносливости.

9) Контингент - Школьник 13 лет.

Характеристика состояния - Индекс массы тела (ИМТ)=16 кг/м², Жировая ткань =14%,
тренировочный стаж 1 год.

Цель – развитие координационных способностей.

Режим занятий - 3 раза в неделю.

Разработать план-конспект на одно тренировочное занятие для развития координационных
способностей.

10) Контингент - Мужчина 27 лет.

Характеристика состояния - Индекс массы тела (ИМТ)=24 кг/м², Жировая ткань =19%,
тренировочный стаж кроссфит 3 года.

Цель – развитие силовой выносливости.

Режим занятий - 3 раза в неделю.

Написать план-конспект на одно тренировочное занятие для развития силовой выносливости.

Задание 2. Ссылки на видео

[Посмотрите видеоролик](#) с выполнением упражнения (количество просмотров не ограничивается) определите количество ошибок при выполнении упражнения и опишите их.