



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

Workout (Манеж)

1. Мужчина 19 лет, действующий спортсмен. Провести функциональную тренировку, направленную на развитие скоростно-силовых способностей.
2. Женщина 18 лет, действующая спортсменка. Провести функциональную тренировку, направленную на развитие скоростно-силовых способностей.
3. Мужчина 20 лет, студент, цель подготовка к сдаче норм ГТО соответствующей ступени.
4. Женщина 20 лет, студентка, цель подготовка к сдаче норм ГТО соответствующей ступени.
5. Мужчина 19 лет, студент. Провести комплексную тренировку, направленную на укрепление мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Манеж

1. Женщина 19 лет, действующая спортсменка. Провести тренировку, направленную на набор мышечной массы.
2. Мужчина 19 лет, действующий спортсмен. Провести тренировку, направленную на набор мышечной массы.
3. Женщина 20 лет, студентка. Провести тренировку, направленную на развитие силы ног.
4. Мужчина 21 год, действующий спортсмен. Провести тренировку, направленную на развитие силы мышц рук и спины.
5. Мужчина 20 лет, студент. Провести комплексную тренировку, направленную на укрепление мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Тренажерный зал

1. Женщина 19 лет, студентка. Провести тренировку, направленную на снижение жировой массы тела.
2. Мужчина 19 лет, студент. Провести тренировку, направленную на снижение жировой массы тела.
3. Женщина 19 лет, студентка. Провести комплексную тренировку, направленную на укрепление мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. Мужчина 20 лет, студент. Провести комплексную тренировку на направленную укрепление мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
5. Мужчина 19 лет. Провести комплексную тренировку направленную укрепление мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.



Тренажерный зал 14

1. Женщина 20 лет, студентка. Провести тренировку, направленную на снижение жировой массы тела.
2. Мужчина 20 лет, студент. Провести тренировку, направленную на снижение жировой массы тела.
3. Женщина 20 лет, студентка. Провести комплексную тренировку, направленную на укрепление мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. Женщина, 20 лет, провести тренировку, направленную на набор мышечной массы.
5. Мужчина 19 лет. Провести комплексную тренировку, направленную на укрепление мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.