|  |  |
| --- | --- |
|  | УтверждАЮ  Руководитель секции теории  и практики физической культуры  …………………….. Н.И.Филимонова  «23» февраля 2024 г. |

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ»

для студентов 4 курса дневной формы получения образования

специальности 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)

(весенний семестр 2023/2024 учебного года)

1. Определение понятий «аэробный», «аэробные упражнения», «аэробика», «оздоровительная аэробика».
2. История возникновения и развития оздоровительной аэробики.
3. Влияние упражнений аэробной и силовой направленности на организм занимающихся.
4. Характеристика оздоровительной, спортивной и прикладной аэробики.
5. Классификация оздоровительной аэробики.
6. Базовая аэробика и ее характеристика.
7. Характеристика аэробики с использованием оборудования и инвентаря (степ-аэробика, босу, кор-аэробика, фитбол-аэробика, слайд-аэробика, сайклинг и др.).
8. Характеристика танцевальной аэробики (фанк-аэробика, хип-хоп, бодибалет, стрип-дэнс, латина, танец живота, ирландские танцы, зумба и др.).
9. Характеристика аэробики с элементами боевых видов спорта и единоборств (бокс-аэробика, ки-бо, тай-бо, каратэ-аэробика, капоэйра и др.).
10. Характеристика аэробики с элементами восточных оздоровительных систем (йога-аэробика, пилатес, ушу и др.).
11. Аквааэробика и ее характеристика.
12. Силовая аэробика и ее характеристика.
13. Характеристика стретчинга, его применение на занятиях по оздоровительной аэробике.
14. Характеристика базовых шагов и силовых упражнений оздоровительной аэробики, упражнений на восстановление, стретчинга.
15. Структура занятий по оздоровительной аэробике, варианты ее построения.
16. Базовые шаги оздоровительной аэробики, техника их выполнения (низкоударная, высокоударная).
17. Музыкальное сопровождение занятий оздоровительной аэробикой, команды инструктора и счет.
18. Структура танцевальных комплексов оздоровительной аэробики: упражнение (движение), соединение и серия. Составление комплексов танцевальных упражнений на 16 счетов и 32 счета.
19. Силовые упражнения и техника их выполнения. Требования, предъявляемые к занятиям силовой направленности (количество повторений и серий, вес отягощения, скорость и темп движения, продолжительность пауз отдыха).
20. Выбор упражнений для занятий по оздоровительной аэробике, составление комплексов двигательных действий, особенности и правила применения упражнений аэробной и силовой направленности.
21. Контроль физического состояния при занятиях оздоровительной аэробикой.
22. Аквааэробика. Отличительные особенности занятий в воде от занятий на суше.
23. Воздействие силы выталкивания, сопротивления и гидроста-тического давления воды на организм занимающихся.
24. Использование поступательных движений для удержания рав-новесия, неподвижного положения тела и удержание его на плаву в глубокой воде, для возвращения в вертикальное положение тела при потере равновесия во время занятий.
25. Требования к технике безопасности на занятиях аквааэробикой.
26. Влияние физических упражнений аквааэробики на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма занимающихся.
27. Развитие физических качеств средствами аквааэробики.
28. Виды и разновидности аквааэробики: классическая аквааэроби-ка, аква-степ, аква-дэнс, аква-боксинг, аква-каллланетикс, аква-тай, аква-нудлс, силовые занятия в воде.
29. Структура занятий аквааэробикой: подготовительная (разминка), основная и заключительная части.
30. Особенности методики проведения занятий в мелкой, средней и глубокой воде.
31. Выбор упражнений, составление комплексов двигательных действий, особенности и правила применения упражнений аэробной и силовой направленности.
32. Особенности методики проведения занятий с детьми, подростками, взрослыми.
33. Выбор упражнений, составление комплексов двигательных действий, особенности и правила применения упражнений аэробной и силовой направленности.
34. Контроль физического состояния при занятиях аквааэробикой.
35. История развития и характеристика основных видов и ступеней йоги.
36. Понятия «йога» и «хатха-йога». Воздействие хатха-йоги на организм человека.
37. Хатха-йога как средство оздоровительной физической культуры в системе организованного физического воспитания населения.
38. Школы и направления хатха-йоги.
39. Составление рациона питания при занятиях хатха-йогой.
40. Техника выполнения упражнений в движении («виньясы»), статических поз («асаны»), релаксационных упражнений («шаваса-на»), сочетания дыхания с движением.
41. Противопоказания к занятиям хатха-йогой, возрастные ограничения для занятий. Профилактика травматизма, особенности выполнения перевернутых поз, упражнений, вызывающих натуживание.
42. Подбор и последовательность выполнения упражнений хатха-йоги в структуре занятий: подготовительная часть – дыхательные упражнения в статическом и динамическом режимах; основная часть – комплексы динамических, статических и статодинамических упражнений; заключительная часть – упражнения для релаксации.
43. История возникновения и развития оздоровительной системы пилатес. Английская и американская системы оздоровительных занятий.
44. Основные требования техники безопасности, предъявляемые к занимающимся в физкультурно-оздоровительных группах по пилатесу.
45. Воздействие упражнений пилатеса на функциональное состояние, физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся. Связь физических упражнений с питанием.
46. Принципы теории и методики физического воспитания, используемые на занятиях пилатесом. Основные и дополнительные принципы системы пилатес.
47. Методические особенности выполнения упражнений системы пилатес.
48. Специфика проведения подготовительной и заключительной частей занятия по пилатесу.
49. Использование базовых и модифицированных упражнений системы пилатес, стретчинга.
50. Составление комплексов упражнений для подготовительной и заключительной частей занятия по пилатесу.
51. Структура и содержание основной части занятия, направленного на преимущественное развитие силовых способностей, гибкости.
52. Построение занятия по пилатесу в соответствии с поставленными задачами.
53. Способы усложнения базовых упражнений системы пилатес.
54. Методические особенности проведения оздоровительных занятий, направленных на повышение уровня гибкости и силы мышц у лиц разного пола и возраста.
55. Составление комплексов упражнений для занимающихся, имеющих различный уровень физической подготовленности.
56. Комплексы упражнений, рекомендуемые лицам с различным типом осанки (круглая спина, плоская спина, кругло-вогнутая спина, плоско-вогнутая спина, ассиметричная осанка).

(*Форма проведения аттестации — устная)*

Рассмотрены на заседании секции ТиПФК:

протокол № 17 от 23 февраля 2024 г.

Составитель:

старший преподаватель секции ТиПФК Герасимович Е.Н.