УТВЕРЖДЕНО

кафедрой технологий фитнеса

протокол от 18.09.2023 № 2

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**по учебной дисциплине «Методические основы видов оздоровительной физической культуры» для студентов 1 курса заочной формы получения образования**

1. Спортивное ориентирование как вид оздоровительной физической культуры.
2. Условные знаки спортивной карты и топографической карты: классификация знаков, их определение.
3. Понятие «туристский поход» и классификация туристских походов.
4. Природные рекреационные и лечебные ресурсы, используемые в оздоровительных туристских походах.
5. Особо охраняемые природные территории и экологический туризм.
6. Понятие «техника туризма» и «тактика туризма» и их классификация.
7. Методика выбора района и разработки маршрута краеведческих и оздоровительных туристских походов выходного дня, туристских прогулок.
8. Понятие «нитка маршрута». Методика разработки нитки маршрута рекреационного похода (на примере похода выходного дня).
9. Методика разработки плана похода, рекреационных и экскурсионных мероприятий на маршруте.
10. Планирование уровня физической нагрузки для участников походов.
11. Классификация туристского снаряжения. Основные факторы, определяющие выбор снаряжения для проведения спортивных и рекреационных походов.
12. Характерное снаряжение для проведения пеших, велосипедных и байдарочных походов по территории Республики Беларусь (основные предметы снаряжения и критерии их качества).
13. Методика комплектования медицинской походной аптечки. Характерные лекарственные средства, материалы и инструменты; правила их упаковки, транспортировки, применения.
14. Понятия «продуктовая раскладка» и «рацион питания» туристов. Критерии выбора походных продуктов питания. Методика составления меню питания и продуктовой раскладки туристского похода (на примере оздоровительного похода выходного дня).
15. Методика разработки раскладки группового походного снаряжения (на примере похода выходного дня) и порядок его распределения по участникам.
16. Техника приготовления горячего питания в лесной и безлесой зоне, зимой и в межсезонье. Виды костров и их применение.
17. Требования к туристской экипировке, применяемой в походах по территории Республики Беларусь. Виды туристской одежды и обуви, их главные конструктивные особенности и критерии качества.
18. Требования, предъявляемые к руководителям и участникам туристских походов. Распределение обязанностей в группе.
19. Особенности техники организации ночлега туристской группы и применяемого бивачного снаряжения в лесной зоне, зимой и в межсезонье.
20. Гигиена туристов в походных условиях. Содержание и назначение гигиенических мероприятий.
21. Характерные травмы и заболевания туристов в походных условиях. Основы диагностики и оказания первой помощи пострадавшим в походных условиях.
22. Определение понятий «аэробика», «оздоровительная аэробика».
23. История возникновения и развития оздоровительной аэробики, ее цель и задачи.
24. Влияние физических упражнений аэробной направленности на организм занимающихся.
25. Профилактика травматизма на занятиях оздоровительной аэробикой.
26. Характеристика оздоровительной, спортивной и прикладной аэробики.
27. Классификация оздоровительной аэробики.
28. Виды и разновидности оздоровительной аэробики.
29. Характеристика базовой аэробики.
30. Характеристика аэробики с использованием спортивного оборудования и инвентаря (степ-аэробика, босу-аэробика, кор-аэробика, фитбол-аэробика, слайд-аэробика, сайкл-аэробика).
31. Характеристика танцевальной аэробики (фанк, хип-хоп, бодибалет, стрип-дэнс, латина, балли-дэнс, ирландские танцы, зумба).
32. Характеристика аэробики с элементами боевых видов спорта и единоборств (бокс, ки-бо, тай-бо, каратэ, капоэйра).
33. Характеристика аэробики с элементами восточных оздоровительных систем (йога, пилатес, ушу).
34. Характеристика аквааэробики.
35. Характеристика силовой аэробики, калланетики.
36. Характеристика стретчинга.
37. Трехчастная структура занятий: подготовительная, основная и заключительная части.
38. Гомогенная и гетерогенная структура основной части занятий оздоровительной аэробикой, варианты ее построения.
39. Подготовительная часть (разминка), задачи и содержание. Заключительная часть (заминка), задачи, содержание.
40. Основная часть, задачи, структура и содержание. Однонаправленное и комбинированное построение основной части занятий.
41. Базовые упражнения (шаги) оздоровительной аэробики. Низкоударная и высокоударная техники выполнения базовых шагов.
42. Формирование музыкального сопровождения занятий оздоровительной аэробикой: музыкальная доля, такт и музыкальная фраза.
43. Вербальная (речевые обозначения) и невербальная (направление движений, «пальцевый» счет, специальные обозначения) коммуникации.