УТВЕРЖДЕНО

 кафедрой технологий фитнеса

протокол от 18.09.2023 № 2

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**по учебной дисциплине «Методические основы видов оздоровительной физической культуры» для студентов 3 курса дневной формы получения образования**

**5 семестр**

1. Определение понятия «аквааэробика».
2. Определение понятия «аквафитнес». Исходные положения для выполнения физических упражнений в воде.
3. История возникновения и развития аквааэробики.
4. Правила безопасности при проведении занятий в воде.
5. Показания и противопоказания к занятиям аквааэробикой.
6. Профессиональная подготовка инструктора-методиста к занятиям аквааэробикой.
7. Вербальный и невербальный метод демонстрирования команд в аквааэробике.
8. Особенности организации занимающихся при проведении занятий аквааэробикой.
9. Специальное спортивное оборудование для занятий аквааэробикой.
10. Виды аквафитнеса.
11. Направленность занятий аквааэробикой.
12. Влияние аквааэробики на организм человека.
13. Выталкивание как основное свойство воды. Воздействие силы выталкивание на занимающегося.
14. Сопротивление как основное свойство воды.
15. Гидростатическое давление как основное свойство воды.
16. Уровни взаимодействия с поверхностью в аквааэробике.
17. Типы мышечных сокращений.
18. Работа мышц в водных условиях с использованием специального спортивного оборудования и инвентаря и без него.
19. Виды построения группы занимающихся в воде. Управление группой.
20. Основные положения тела в воде, глубина воды для занимающихся аквааэробикой.
21. Особенности проведения занятий по аквааэробике на мелкой и средней воде.
22. Особенности техники выполнения физических упражнений на бортике бассейна.
23. Особенности техники выполнения физических упражнений в воде.
24. Характеристика основных движений для нижних конечностей, применяемых на занятиях аквааэробикой.
25. Характеристика базовых движений для нижних конечностей, применяемых на занятиях аквааэробикой.
26. Характеристика основных движений для верхних конечностей, применяемых на занятиях аквааэробикой.
27. Основные положения кисти при выполнении различных упражнений аквааэробики.
28. Интенсивность выполнения физических упражнений на занятиях аквааэробикой (увеличение и снижение нагрузки).
29. Особенности применения метода круговой тренировки на занятиях аквааэробикой.
30. Особенности применения метода интервальной тренировки на занятиях аквааэробикой.
31. Особенности проведения занятий аквааэробикой с использованием дополнительного оборудования.
32. Общая характеристика аэробной выносливости и ее влияние на организм занимающихся.
33. Общая характеристика силовых способностей и их влияние на организм занимающихся.
34. Акваджоггинг, его характеристика и содержание занятий.
35. Акваформинг, его характеристика и содержание занятий.
36. Аквашейпинг, его характеристика и содержание занятий.
37. Аквабол и его характеристика.
38. Акваденс и его характеристика.
39. Разновидности занятий аквааэробикой с использованием средств восточных единоборств.
40. Построение занятий аквааэробикой.
41. Структура и содержание занятий различными видами аквафитнеса в зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся.
42. Основная часть занятия по аквааэробике. Цель, задачи, средства.
43. Методы построения подготовительной и заключительной частей занятия аквааэробикой.
44. Особенности проведения занятий аквааэробикой с детьми.
45. Особенности методики проведения занятий акваааэробикой, направленной на развитие силовых способностей.
46. Особенности методики проведения занятий аквааэробикой, направленной на развитие общей выносливости.
47. Особенности методики проведения занятий аквааэробикой, направленной на развитие гибкости.
48. Сопротивление воды. Виды сопротивления.
49. Лобовое сопротивление. Влияние лобового сопротивления на движения в воде и на мышечное сокращение.
50. Вихревое и вязкое сопротивление (турбулентность). Влияние вихревого и вязкого сопротивления на движения в воде.