

УТВЕРЖДЕНО  
кафедрой технологий фитнеса  
протокол № 11 от 13.06.2025

**ПРОГРАММНЫЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
по учебной дисциплине «Методические основы видов оздоровительной  
физической культуры» для студентов 4 курса заочной формы получения  
образования для направления специальности 1-88 01 02-01  
«Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)»  
и специальности 6-05-1012-01 «Физическая культура», профилизации  
«Оздоровительная физическая культура»  
на 2025/2026 учебный год

**7 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. Верbalный и неверbalный метод демонстрации 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 выталкивания 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 аквааэробикой, 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.

# **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

## **ОСНОВНАЯ**

1. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – М. : Спорт, 2016. – 280 с.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

2. Аквааэробика / авт.-сост.: Е. А. Яных, В. А. Захаркина. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2006. – 127 с.

3. Василец, В. В. Аквааэробика : учеб.-метод. пособие для студентов специальности 1-88 01 01 «Физ. культура (по направлениям)» ; 1-88 01 02 «Оздоров. адаптив. физ. культура (по направлениям)» ; 1-88 01 03 «Физ. реабилитация и эрготерапия (по направлениям)» ; 1-88 02 71 «Трен. работа (с указанием вида спорта)» / В. В. Василец ; М-во образования Респ. Беларусь, Полес. гос. ун-т. – Пинск : ПолесГУ, 2016. – 41 с.

4. Велла, М. Анатомия фитнеса и силовых упражнений для женщин / М. Велла ; [пер. с англ. С. Э. Борича]. – Минск : Попурри, 2015. – 140 с.

5. Кристин, А. Аквааэробика : пол. рук. по подготовке : пер. с англ. / А. Кристин. – М. : ЭКСМО, 2012. – 289 с.

6. Лисицкая, Т. С. Аэробика : в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1 : Теория и методика. – 2002. – 232 с.

7. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и Спорт, 2009. – 429 с.

8. Садовникова, В. В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на мелкой воде : метод. рекомендации / В. В. Садовникова. – Минск : БГУФК, 2011. – 18 с.

9. Садовникова, В. В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на глубокой воде : метод. рекомендации / В. В. Садовникова. – Минск : БГУФК, 2012. – 24 с.

10. Садовникова, В. В. Фитнес-программа по аквааэробике : метод. рекомендации для слушателей курса повышения квалификации специалистов отрасли «Физ. культура и спорт» / В. В. Садовникова ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры, Ин-т повышения квалификации и переподгот. рук. работников и специалистов физ. культуры, спорта и туризма. – Минск : БГУФК, 2007. – 11 с.

11. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2 : Методика физического воспитания различных групп населения. – 391 с.

12. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература,

2003. – Т. 1 : Общие основы теории и методики физического воспитания. – 422 с.