УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____Н.А.Квятковская
15.06.2026

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к экзамену по учебной дисциплине «Методические основы видов оздоровительной физической культуры» для студентов 4 курса заочной формы получения образования специальности 6-05-1012-01 «Физическая культура», профилизация: Оздоровительная физическая культура на 2026/2027 учебный год

8 семестр

Форма проведения: устная

1. Понятия «йога», «хатха-йога», «фитнес-йога». Цель и задачи.
2. Школы и направления хатха-йоги.
3. История развития и характеристика школ хатха-йоги.
4. Хатха-йога как вид оздоровительной физической культуры в системе организованного физического воспитания населения.
5. Воздействие фитнес-йоги на организм человека.
6. Средства фитнес-йоги.
7. Техника выполнения физических упражнений в движении («виньясы»), статических поз («асаны»), релаксационных упражнений («шавасана»), сочетание дыхания с движением.
8. Противопоказания к занятиям фитнес-йогой, возрастные ограничения для занятий.
9. Профилактика травматизма, особенности выполнения перевернутых поз, упражнений, вызывающих натуживание.
10. Основы техники грудного, диафрагмального, полного, смешанного дыхания и дыхательных упражнений фитнес-йоги.
11. Последовательное выполнение упражнений фитнес-йоги в сочетании с определенными фазами дыхания.
12. Методические особенности составления комплексов упражнений фитнес-йоги в движении.
13. Обучение, закрепление и совершенствование техники статических поз фитнес-йоги, выполняемых из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Перевернутые (антиортостатические) позы.
14. Обучение, закрепление и совершенствование техники сочетания дыхания с движением при выполнении упражнений в динамическом и статическом режимах.
15. Упражнения фитнес-йоги, применяемые для локально-региональной и общей релаксации организма.
16. Обучение техники релаксации. Самовнушение, идеомоторная тренировка и аутотренинг.

17. Подбор и последовательность выполнения упражнений фитнес-йоги в структуре занятий.
18. Организация и методика проведения занятий фитнес-йогой.
19. История возникновения и развития пилатеса.
20. Английская и американская система оздоровительных занятий.
21. Философские основы пилатеса.
22. Цель и задачи пилатеса.
23. Новые направления, применяемые в пилатесе.
24. Воздействие упражнений пилатеса на функциональное состояние, физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся.
25. Основные правила безопасности при занятиях пилатесом.
26. Принципы теории и методики физического воспитания, используемые на занятиях пилатесом.
27. Основные и дополнительные принципы пилатеса.
28. Методические особенности выполнения упражнений пилатеса.
29. Техника выполнения базовых упражнений пилатеса.
30. Техника выполнения модифицированных упражнений пилатеса.
31. Простые по структуре и содержанию комплексы упражнений пилатеса. Подбор и последовательность выполнения упражнений.
32. Сложные по структуре и содержанию комплексы упражнений пилатеса. Подбор и последовательность выполнения упражнений.
33. Построение занятий пилатесом в соответствии с поставленными задачами.
34. Специфика проведения подготовительной части занятия пилатесом.
35. Специфика проведения заключительной части занятия пилатесом.
36. Составление комплексов упражнений для подготовительной части занятия пилатесом.
37. Составление комплексов упражнений для заключительной части занятия пилатесом.
38. Структура и содержание основной части занятия пилатесом, направленного на преимущественное развитие силовых способностей.
39. Структура и содержание основной части занятия пилатесом, направленного на преимущественное развитие гибкости.
40. Построение основной части занятия пилатесом в соответствии с поставленными задачами.
41. Применение на занятиях пилатесом специального спортивного оборудования.
42. Общая характеристика «кардио-пилатеса».
43. Общая характеристика «силового пилатеса».
44. Общая характеристика «вертикального пилатеса».
45. Общая характеристика пилатеса с дополнительным спортивным оборудованием.
46. Методические особенности проведения занятий пилатесом, направленных на повышение уровня гибкости у различных категорий населения.

47. Методические особенности проведения занятий пилатесом, направленных на повышение уровня силы мышц у различных категорий населения.

48. Программирование занятий, составление алгоритма проведения занятий пилатесом.

49. Составление комплексов упражнений для занимающихся, имеющих различный уровень физической подготовленности.

50. Составление комплексов упражнений, рекомендуемых лицам с различным типом осанки (круглая спина, плоская спина, кругло-вогнутая спина, плоско-вогнутая спина, ассиметричная осанка).

Рассмотрены на заседании кафедры протокол № 15 от 15.06.2026

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. Айенгар, Г. С. Йога в упражнениях. Йога в действии : промежуточ. курс асан и пранаям, составл. по учеб. программе мемор. ин-та Йоги Рамамани Айенгар / Г. С. Айенгар. – Сыктывкар : Фита, 2015. – 192 с.

3. Аров, Б. Йога. Теория и практика / Б. Аров. – М. : Амрита-Русь, 2004. – 160 с.

4. Бах, Б. Йога и здоровье / Б. Бах. – М. : АСТ, 2006. – 62 с.

5. Исаковиц, Р. Анатомия пилатеса : ил. рук. / Р. Исаковиц, К. Клиппингер ; [пер. с англ. С. Э. Борич]. – 2-е изд. – Минск : Попурри, 2015. – 240 с.

6. Каминофф, Л. Анатомия йоги: новая редакция / Л. Каминофф, Э. Мэтьюз ; пер. с англ. С. Э. Борич. – 3-е изд. – Минск : Попурри, 2016. – 320 с.

7. Лонг, Р. Анатомия виньяса-флоу и асан, выполняемых стоя : [пер. с англ.] / Р. Лонг. – Минск : Попурри, 2016. – 223 с.

8. Майерс, Т. Фасциальный релиз для структурного баланса / Т. Майерс, Дж. Эрлз. – М. : Эксмо, 2019. – 320 с.

9. 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.

10. Парсаева, И. В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов : учеб.-метод. пособие для студентов спец. мед. групп / И. В. Парсаева, Н. В. Гафинятова ; Поволж. гос. технолог. ун-т. – Йошкар-Ола : ПГТУ, 2015. – 32 с.

11. Патерсон, Дж. Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствиях заболеваний и травм : практ. рук. / Дж. Патерсон ; под ред. Ю. Дражниной ; пер. с англ. Н. И. Могилевской. – М. : БИНОМ, 2012. – 477 с.

12. Пилатес как средство физического воспитания студентов : метод. рекомендации / М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. нац. техн. ун-т ; [сост. Н. Г. Демидович]. – Минск : БНТУ, 2014. – 93 с.

13. Робинсон, Л. Управление телом по методу Пилатеса : [пер. с англ.] / Л. Робинсон, Г. Томсон. – 3-е изд. – Минск : Попурри, 2006. – 128 с.

14. 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.

15. 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.

16. Управление телом по системе пилатес / авт.-сост. Е. А. Яных, В. А. Захаркина. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2008. – 159 с.