УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____Н.А.Квятковская
15.06.2026

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
к зачету по учебной дисциплине «Методические основы видов оздоровительной физической культуры» для студентов 3 курса заочной формы получения образования специальности 6-05-1012-01 «Физическая культура», профилизация: Оздоровительная физическая культура
(интегрированная подготовка)
на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная

1. Определение понятий «аэробика», «оздоровительная аэробика».
2. История возникновения и развития оздоровительной аэробики, ее цель и задачи.
3. Влияние физических упражнений аэробной направленности на организм занимающихся.
4. Профилактика травматизма на занятиях оздоровительной аэробикой.
5. Характеристика оздоровительной, спортивной и прикладной аэробики.
6. Классификация оздоровительной аэробики.
7. Виды и разновидности оздоровительной аэробики.
8. Характеристика базовой аэробики.
9. Характеристика аэробики с использованием спортивного оборудования и инвентаря (степ-аэробика, босу-аэробика, кор-аэробика, фитбол-аэробика, слайд-аэробика, сайкл-аэробика).
10. Характеристика танцевальной аэробики (фанк, хип-хоп, бодибалет, стрип-дэнс, латина, балли-дэнс, ирландские танцы, зумба).
11. Характеристика аэробики с элементами боевых видов спорта и единоборств (бокс, ки-бо, тай-бо, каратэ, капоэйра).
12. Характеристика аэробики с элементами восточных оздоровительных систем (йога, пилатес, ушу).
13. Характеристика аквааэробики.
14. Характеристика силовой аэробики, калланетики.
15. Характеристика стретчинга.
16. Трехчастная структура занятий: подготовительная, основная и заключительная части.
17. Гомогенная и гетерогенная структура основной части занятий оздоровительной аэробикой, варианты ее построения.
18. Подготовительная часть (разминка), задачи и содержание. Заключительная часть (заминка), задачи, содержание.
19. Основная часть, задачи, структура и содержание. Однонаправленное и комбинированное построение основной части занятий.

20. Базовые упражнения (шаги) оздоровительной аэробики. Низкоударная и высокоударная техники выполнения базовых шагов.

21. Формирование музыкального сопровождения занятий оздоровительной аэробикой: музыкальная доля, такт и музыкальная фраза.

22. Вербальная (речевые обозначения) и невербальная (направление движений, «пальцевый» счет, специальные обозначения) коммуникации.

23. История возникновения и развития степ-аэробики, ее цель и задачи.

24. Влияние физических упражнений аэробной направленности на организм занимающихся.

25. Профилактика травматизма на занятиях степ-аэробикой.

26. Трехчастная структура занятий степ-аэробикой: подготовительная, основная и заключительная части.

27. Гомогенная и гетерогенная структура основной части занятий степ-аэробикой, варианты ее построения.

28. Подготовительная часть (разминка) занятий степ-аэробикой, задачи и содержание.

29. Заключительная часть (заминка) занятий степ-аэробикой, задачи, содержание.

30. Основная часть занятий степ-аэробикой, задачи, структура и содержание.

31. Однонаправленное и комбинированное построение основной части занятий степ-аэробикой.

32. Низкоударная техника выполнения базовых упражнения (шаги) степ-аэробики.

33. Высокоударная техника выполнения базовых упражнения (шаги) степ-аэробики.

34. Формирование музыкального сопровождения занятий степ-аэробикой: музыкальная доля, такт и музыкальная фраза.

35. Вербальная (речевые обозначения) коммуникация при занятиях степ-аэробикой.

36. Невербальная (направление движений, «пальцевый» счет, специальные обозначения) коммуникация при занятиях степ-аэробикой.

37. Структура комплексов танцевальных упражнений степ-аэробики: упражнение (движение), соединение (связка), комбинация (восьмерка), части комплекса.

38. Правила конструирования комплексов танцевальных упражнений степ-аэробики.

39. Характеристика методов хореографии в степ-аэробике.

40. Характеристика структурного метода хореографии.

41. Характеристика свободного (фристайл) метода хореографии.

42. Выбор упражнений для занятий степ-аэробикой составление комплексов двигательных действий, основные способы дозирования нагрузки.

43. Основные группы движений степ-аэробики, зависящие от направления вертикального перемещения тела; ведущей ноги; наличия или

отсутствия вращательного момента вокруг продольной оси; наличия или отсутствия опорной фазы движения. Линии движений: спереди, сбоку, от угла, сверху, с конца.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол № 15 от 15.06.2026

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Аэробика: теория и методика : учеб. для студентов учреждений высш. образования / под общ. ред. Е. С. Крючек. – М. : Академия, 2018. – 189 с.

2. 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.

3. Юсупова, Л. А. Спортивная аэробика : учеб. пособие / Л. А. Юсупова ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – 370 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

4. Зайцева, Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях : метод. пособие / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М. : Физкультура и Спорт, 2007. – 103 с.

5. 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.

6. 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.

7. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учеб. пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлева. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2019. – 138 с.

8. Оздоровительная аэробика : метод. рекомендации / М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. нац. техн. ун-т ; [сост.: Е. Н. Слободняк, О. Г. Петровская]. – Минск : БНТУ, 2013. – 82 с.

9. Оздоровительная аэробика : учеб.-метод. пособие / Башк. гос. пед. ун-т им. М. Акмуллы ; сост.: М. Г. Абдуллин [и др.]. – Уфа : БГПУ, 2013. – 64 с.

10. Петрушевич, Е. И. Аэробика. Содержание и методика занятий : метод. рекомендации / Е. И. Петрушевич, М. А. Карелин, Т. В. Чепелева ; М-во образования Респ. Беларусь, Витеб. гос. ун-т им. П. М. Машерова, Каф. спорт. игр и гимнастики. – Витебск : ВГУ, 2016. – 44 с.

11. Построение занятий по оздоровительной аэробике : учеб.-метод. пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [сост. О. К. Рябцова]. – Минск : БГУФК, 2015. – 70 с.

12. 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.

13. 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.