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 3 курса дневной формы получения образования специальности 6-05-1012-01 «Физическая культура», профилизация: Оздоровительная физическая культура на 2026/2027 учебный год

5 семестр

Форма проведения: устная

1. Определение понятия «аквафитнес».
2. Правила безопасности проведения занятий аквафитнесом.
3. Показания и противопоказания к занятиям аквафитнесом.
4. Профессиональная подготовка инструктора-методиста к занятиям аквафитнесом.
5. Отличительные особенности занятий в воде от занятий на суше.
6. Выталкивание как основное свойство воды. Воздействие силы выталкивания на занимающегося.
7. Сопротивление как основное свойство воды.
8. Гидростатическое давление как основное свойство воды.
9. Уровни взаимодействия с поверхностью в аквафитнесе.
10. Типы мышечных сокращений в водных условиях.
11. Работа мышц в водных условиях с использованием специального спортивного оборудования и инвентаря и без него.
12. Виды построения группы занимающихся в воде. Управление группой.
13. Основные положения тела в воде, глубина воды для занимающихся аквафитнесом.
14. Влияние физических упражнений аквафитнеса на организм занимающихся.
15. Развитие двигательных способностей средствами аквафитнеса.
16. Техника выполнения движений рук в аквафитнесе.
17. Техника выполнения базовых движений ног в аквафитнесе.
18. Основные положения кисти при выполнении различных упражнений аквафитнеса.
19. Техника правильного дыхания при выполнении двигательных действий в зависимости от нагружаемой группы мышц.
20. Функции музыкального сопровождения на занятиях аквафитнесом.
21. Структура музыкальной фонограммы для занятий аквафитнесом: биты, такты, квадраты, двойки.

22. Вербальный метод демонстрировании команд в аквафитнесе.
23. Невербальный метод демонстрировании команд в аквафитнесе.
24. Особенности организации занимающихся при проведении занятий аквафитнесом.
25. Специальное спортивное оборудование для занятий аквафитнесом.
26. Построение занятий аквааэробикой.
27. Структура и содержание занятий различными видами аквафитнеса в зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся.
28. Основная часть занятия аквафитнесом. Цель, задачи, средства.
29. Методы построения подготовительной и заключительной частей занятия аквафитнесом.
30. Интенсивность выполнения физических упражнений на занятиях аквафитнесом (увеличение и снижение нагрузки).
31. Общая характеристика и особенности проведения занятий классической аквааэробикой.
32. Общая характеристика и особенности проведения занятий: аквабилдинг, аква-степ.
33. Общая характеристика и особенности проведения занятий: аква-зумба, аква-боксинг, аква-калланетикс, аква-тай, аква-нудлс.
34. Общая характеристика и особенности проведения занятий функциональной тренировкой.
35. Особенности проведения занятий по аквафитнесу на мелкой, средней и глубокой воде.
36. Особенности техники выполнения физических упражнений на бортике бассейна.
37. Особенности применения метода круговой тренировки на занятиях аквафитнесом.
38. Особенности применения метода интервальной тренировки на занятиях аквафитнесом.
39. Особенности проведения занятий аквафитнесом использованием дополнительного оборудования.
40. Особенности проведения занятий аквафитесом с детьми.
41. Особенности методики проведения занятий аквафитнесом, направленной на развитие силовых способностей.
42. Особенности методики проведения занятий аквафитнесом, направленной на развитие общей выносливости.
43. Особенности методики проведения занятий аквафитнесом, направленной на развитие гибкости.
44. Понятие «миофасциальный релиз». Цель и задачи миофасциального релиза. Триггерные точки.
45. Оздоровительное действие миофасциального релиза.
46. Основные принципы использования миофасциального релиза.
47. Противопоказания к занятиям миофасциальным релизом.
48. Техника выполнения упражнений миофасциального релиза для стопы, голени, бедра, ягодиц, таза, поясницы.

49. Техника выполнения упражнений миофасциального релиза для живота, лопаток, спины, груди, плеч, шейного отдела, рук.

50. Стретчинг как средство развития гибкости.

51. Виды стретчинга, их характеристика.

52. Влияние стретчинга на организм занимающихся.

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

54. Методические особенности проведения занятий стретчингом.

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. Анатомия стретчинга : большая ил. энцикл. / пер. с англ. Н. А. Татаренко. – М. : Э, 2018. – 222 с.

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

4. 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.

5. Кристин, А. Аквааэробика : пол. рук. по подготовке : пер. с англ. / А. Кристин. – М. : ЭКСМО, 2012. – 289 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. Садовникова, В. В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на мелкой воде : метод. рекомендации / В. В. Садовникова. – Минск : БГУФК, 2011. – 18 с.

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

9. 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.

10. Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс ; пер. с англ. А. Озерова. – М.: Фаир-Пресс, 2000. – 256 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.

13. Спилио, К. Анатомия фитнеса / К. Спилио ; [пер. с англ. Т. А. Мисак]. – М. : Эксмо, 2019. – 165 с.