УТВЕРЖДЕНО

кафедрой технологий фитнеса

протокол от 18.09.2023 № 2

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**по учебной дисциплине «Методические основы видов оздоровительной физической культуры»**

**для студентов 3 курса заочной формы получения образования**

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, степ-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 оздоровительной аэробики и степ-аэробики: подготовительная, основная и заключительная части.
17. Гомогенная и гетерогенная структура основной части занятий оздоровительной аэробики и степ-аэробики, варианты ее построения.
18. Подготовительная часть (разминка) занятий оздоровительной аэробикой, задачи и содержание. Заключительная часть (заминка), задачи, содержание.
19. Основная часть занятий оздоровительной аэробикой, 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, степ-аэробикой: музыкальная доля, такт и музыкальная фраза.
22. Вербальная (речевые обозначения) и невербальная (направление движений, «пальцевый» счет, специальные обозначения) коммуникации при занятиях оздоровительной аэробикой, степ-аэробикой.
23. Структура комплексов танцевальных упражнений оздоровительной аэробики, степ-аэробики: упражнение (движение), соединение (связка), комбинация (восьмерка), части комплекса.
24. Правила конструирования комплексов танцевальных упражнений оздоровительной аэробики, степ-аэробики.
25. Характеристика методов хореографии в аэробике, степ-аэробике.
26. Характеристика структурного (блоковой и бейс хореографии) метода хореографии.
27. Характеристика свободного (фристайл) метода хореографии.
28. Выбор упражнений для занятий по оздоровительной аэробике, составление комплексов двигательных действий, основные способы дозирования нагрузки.
29. История возникновения и развития степ-аэробики, ее цель и задачи.
30. 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.
31. Базовые шаги степ-аэробики (низкоударные, высокоударные), техника их выполнения.
32. Подготовительная часть (разминка) занятий степ-аэробикой, задачи и содержание. Заключительная часть (заминка), задачи, содержание.
33. Основная часть занятий степ-аэробикой, задачи, структура и содержание. Однонаправленное и комбинированное построение основной части занятий.
34. Выбор упражнений для занятий по степ-аэробике, составление комплексов двигательных действий, основные способы дозирования нагрузки.