УТВЕРЖДЕНО

кафедрой технологий фитнеса

протокол от 18.09.2023 № 2

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**по учебной дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры» для студентов 4 курса заочной формы получения образования**

1. Определение понятия «стретчинг». Цель и задачи занятий стретчингом.

2. Виды стретчинга.

3. Показания к занятиям стретчингом.

4. Структура и содержание занятия стретчингом.

5. Особенности проведения занятий стретчингом с различным контингентом занимающихся.

6. Комплекс упражнений на развитие гибкости.

7. Стретчинг, его значение в профилактике травматизма.

8. Определение понятия «миофасциальный релиз». Цель и задачи занятий.

9. Противопоказания к занятиям миофасциальным релизом.

10. Определение понятия «тригерные точки». Причины появления.

11. Правила применения упражнений стретчинга и регулирование нагрузки.

13. Техника миофасциального релиза.

14. Противопоказания к занятиям стретчингом.

15. Виды гибкости.

16. Методы развития гибкости.

17. Организация занятий стретчингом.

18. Средства развития гибкости.

19. Организация занятий миофасциальным релизом.

20. Структура и содержание занятия миофасциальным релизом.