УТВЕРЖДЕНО

 кафедрой технологий фитнеса

протокол от 18.09.2023 № 2

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**по учебной дисциплине «Современные виды оздоровительной физической культуры» для студентов магистратуры 1 курса дневной**

**формы получения образования**

1. Характеристика оздоровительной аэробики. Структура и содержание занятий.

2. Задачи и содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятий по оздоровительной аэробике. Однонаправленное и комбинированное построение основной части занятий.

3. Характеристика степ-аэробики. Структура и содержание занятий.

4. Структура комплексов танцевальных упражнений оздоровительной аэробики, степ-аэробики. Модификация комплексов танцевальных упражнений оздоровительной аэробики, степ-аэробики.

5. Основные способы дозирования нагрузки при занятиях оздоровительной аэробикой, степ-аэробикой.

6. Контроль физического состояния при занятиях оздоровительной аэробикой, степ-аэробикой.

7. Сила как интегральное физическое качество. Виды силовых способностей.

8. Виды силовых упражнений, их преимущества и недостатки.

9. Профилактика травматизма на занятиях силовой направленности.

10. Методические основы проведения занятий, направленных на развитие мышц таза, бедра и голени.

11. Методические основы проведения занятий, направленных на развитие мышц живота и спины.

12. Методические основы проведения занятий, направленных на развитие мышц рук и плечевого пояса, грудных мышц.

13. Общая характеристика системы пилатес.

14. Базовые принципы системы пилатес.

15. Содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия по пилатесу. Применение на занятиях специального спортивного оборудования.

16. Методические особенности проведения занятий пилатесом, направленных на повышение уровня гибкости и силы мышц.

17. Характеристика упражнений пилатеса, направленных на развитие силы основных мышечных групп, выполняемых из исходных положениях стоя, сидя, лежа.

18. Общая характеристика стретчинга, виды стретчинга. Влияние стретчинга на организм занимающихся.

19. Методические основы проведения занятий по стретчингу.

20. Понятие «миофасциальный релиз». Цель и задачи миофасциального релиза. Триггерные точки.

21. Оздоровительное действие миофасциального релиза. Противопоказания к занятиям.

22. Методические основы проведения занятий по миофасциальному релизу.