

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
**по учебной дисциплине «Методические основы видов оздоровительной**  
**физической культуры» для студентов 3 курса дневной формы получения**  
**образования**

**6 семестр**

1. Понятия «йога» и «хатха-йога». Цель и задачи хатха-йоги.
2. Школы и направления хатха-йоги.
3. История развития и характеристика школ хатха-йоги.
4. Воздействие хатха-йоги на организм человека.
5. Хатха-йога как вид оздоровительной физической культуры в системе организованного физического воспитания населения.
6. Средства хатха-йоги.
7. Техника выполнения упражнений в движении («виньясы»), статических поз («асаны»), релаксационных упражнений («шавасана»), сочетание дыхания с движением.
8. Противопоказания к занятиям хатха-йогой, возрастные ограничения для занятий.
9. Профилактика травматизма, особенности выполнения перевернутых поз, упражнений, вызывающих натуживание.
10. Основы техники грудного, диафрагмального, полного, смешанного дыхания и дыхательных упражнений хатха-йоги.
11. Последовательное выполнение упражнений хатха-йоги в сочетании с определенными фазами дыхания.
12. Методические особенности составления комплексов упражнений хатха-йоги в движении.
13. Обучение, закрепление и совершенствование техники статических поз хатха-йоги, выполняемых из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Перевернутые (антиортостатические) позы.
14. Обучение, закрепление и совершенствование техники сочетания дыхания с движением при выполнении упражнений в динамическом и статическом режимах.
15. Упражнения хатха-йоги, применяемые для локально-региональной и общей релаксации организма.
16. Обучение техники релаксации. Самовнушение, идеомоторная тренировка и аутотренинг.
17. Подбор и последовательность выполнения упражнений хатха-йоги в структуре занятий.
18. Организация и методика проведения занятий хатха-йогой.
19. История возникновения и развития пилатеса. Английская и американская система оздоровительных занятий.

20. Философские основы пилатеса. Цель и задачи пилатеса.
21. Новые направления, применяемые в пилатесе.
22. Воздействие упражнений пилатеса на функциональное состояние, физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся.
23. Основные правила безопасности при занятиях пилатесом.
24. Принципы теории и методики физического воспитания, используемые на занятиях пилатесом.
25. Основные и дополнительные принципы пилатеса.
26. Методические особенности выполнения упражнений пилатеса.
27. Техника выполнения базовых и модифицированных упражнений пилатеса.
28. Простые и сложные по структуре и содержанию комплексы упражнений пилатеса. Подбор и последовательность выполнения упражнений.
29. Построение занятий пилатесом в соответствии с поставленными задачами.
30. Специфика проведения подготовительной и заключительной частей занятия пилатесом.
31. Составление комплексов упражнений для подготовительной и заключительной частей занятия пилатесом.
32. Структура и содержание основной части занятия пилатесом, направленного на преимущественное развитие силовых способностей, гибкости.
33. Построение основной части занятия пилатесом в соответствии с поставленными задачами.
34. Применение на занятиях пилатесом специального спортивного оборудования.
35. Разновидности занятий пилатесом («кардио-пилатес», «силовой пилатес», «вертикальный пилатес», пилатес с дополнительным спортивным оборудованием).
36. Методические особенности проведения занятий пилатесом, направленных на повышение уровня гибкости и силы мышц у различных категорий населения.
37. Программирование занятий, составление алгоритма проведения занятий пилатесом.
38. Составление комплексов упражнений для занимающихся, имеющих различный уровень физической подготовленности.
39. Составление комплексов упражнений, рекомендуемых лицам с различным типом осанки (круглая спина, плоская спина, кругло-вогнутая спина, плоско-вогнутая спина, ассиметричная осанка).
40. Понятие «миофасциальный релиз». Цель и задачи миофасциального релиза. Триггерные точки.
41. Оздоровительное действие миофасциального релиза. Основные принципы использования миофасциального релиза.
42. Противопоказания к занятиям миофасциальным релизом.
43. Техника выполнения упражнений для стопы, голени, бедра, ягодиц, таза, поясницы.

44. Техника выполнения упражнений для живота, лопаток, спины, груди, плеч, шейного отдела, рук.
45. Стретчинг как средство развития гибкости. Виды стретчинга.
46. Влияние стретчинга на организм занимающихся.
47. Составление комплексов упражнений стретчинга для занимающихся, имеющих различный уровень физической подготовленности.
48. Методические особенности проведения занятий стретчингом.

# 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. Айенгар, Г. С. Йога в упражнениях. Йога в действии : промежуточ. курс асан и пранаям, составл. по учеб. программе мемор. ин-та Йоги Рамадани Айенгар / Г. С. Айенгар. – Сыктывкар : Фита, 2015. – 192 с.

4. Аров, Б. Йога. Теория и практика / Б. Аров. – М. : Амрита-Русь, 2004. – 160 с.

5. Бах, Б. Йога и здоровье / Б. Бах. – М. : АСТ, 2006. – 62 с.

6. Исаковиц, Р. Анатомия пилатеса : ил. рук. / Р. Исаковиц, К. Клиппингер ; [пер. с англ. С. Э. Борич]. – 2-е изд. – Минск : Попурри, 2015. – 240 с.

7. Каминофф, Л. Анатомия йоги: новая редакция / Л. Каминофф, Э. Мэтьюз ; пер. с англ. С. Э. Борич. – 3-е изд. – Минск : Попурри, 2016. – 320 с.

8. Лонг, Р. Анатомия виньяса-флоу и асан, выполняемых стоя : [пер. с англ.] / Р. Лонг. – Минск : Попурри, 2016. – 223 с.

9. Майерс, Т. Фасциальный релиз для структурного баланса / Т. Майерс, Дж. Эрлз. – М. : Эксмо, 2019. – 320 с.

10. 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.

11. Парсаева, И. В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов : учеб.-метод. пособие для студентов спец. мед. групп / И. В. Парсаева, Н. В. Гафинятова ; Поволж. гос. технолог. ун-т. – Йошкар-Ола : ПГТУ, 2015. – 32 с.

12. Патерсон, Дж. Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствиях заболеваний и травм : практ. рук. / Дж. Патерсон ; под ред. Ю. Дращиной ; пер. с англ. Н. И. Могилевской. – М. : БИНОМ, 2012. – 477 с.

13. Пилатес как средство физического воспитания студентов : метод. рекомендации / М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. нац. техн. ун-т ; [сост. Н. Г. Демидович]. – Минск : БНТУ, 2014. – 93 с.

14. Робинсон, Л. Управление телом по методу Пилатеса : [пер. с англ.] / Л. Робинсон, Г. Томсон. – 3-е изд. – Минск : Попурри, 2006. – 128 с.

15. 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.

16. 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.

17. Управление телом по системе пилатес / авт.-сост. Е. А. Яных, В. А. Захаркина. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2008. – 159 с.