

УТВЕРЖДЕНО  
кафедрой технологий фитнеса  
протокол от 30.08.2024 № 1

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
**по учебной дисциплине «Теория и методика оздоровительной**  
**физической культуры»**  
**для студентов 4 курса дневной формы получения образования**

1. Анатомо-физиологические особенности организма детей препубертатного периода.
2. Сенситивные периоды развития двигательных способностей.
3. Структура и содержание фитнес-занятий с детьми препубертатного периода.
4. Рекомендации для фитнес-занятий силовой и аэробной направленности с детьми препубертатного периода.
5. Физиологические изменения в организме женщины в период беременности.
6. Влияние двигательной активности на организм женщин во время беременности.
7. Структура и содержание фитнес-занятий для женщин в период беременности.
8. Противопоказания к фитнес-занятиям для женщин в период беременности.
9. Физиологические изменения в организме людей пожилого и старшего возраста.
10. Оздоровительный эффект фитнес-занятий с лицами пожилого и старшего возраста.
11. Структура и содержание фитнес-занятий с лицами пожилого и старшего возраста.
12. Рекомендации для фитнес-занятий силовой и аэробной направленности с лицами пожилого и старшего возраста.
13. Противопоказания к фитнес-занятиям с лицами пожилого и старшего возраста.
14. Сущность коррекционной тренировки, основные понятия.
15. Отличительные особенности коррекционной тренировки от персональной.
16. Основные фазы и протекание процесса восстановления тканей организма.
17. Задачи каждой фазы процесса восстановления тканей организма.
18. Восстановление после травм и коррекция нарушения функций опорно-двигательного аппарата.
19. Законы работы мышечно-скелетной системы.
20. Законы формирования односуставного движения.

21. Законы поддержания вертикального положения тела.
22. Законы формирования многосуставного движения.
23. Паттерн шага.
24. Дыхание как двигательный стереотип.
25. Скрининговое исследование.
26. Контроль в фитнесе.
27. Оценка субъективных ощущений клиента.
28. Формирование простого двигательного акта.
29. Включение простых двигательных актов в сложные. Коррекция отдельных мышц.
30. Основы обучения упражнениям. Характеристика физической нагрузки.