**Экзаменационные вопросы по дисциплине**

**«Организация оздоровительной физической культуры»**

1. Место ОФК в жизни населения.
2. Системы К. Купера и К. Динейки и методика их использования при работе с занимающимися различного возраста.
3. Виды и разновидности аквааэробики.
4. Особенности профессиональной деятельности специалистов по оздоровительному фитнесу.
5. Направления и виды ОФК.
6. Системы П. Иванова, Н. Амосова и М. Гриненко и методика их использования при работе с занимающимися различного возраста.
7. Принцип оздоровительной направленности и его основные положения.
8. Производственная физическая культура.
9. Врачебно-педагогический контроль в системе ОФК.
10. Аэробика: история возникновения и развития, общая характеристика, цель, задачи.
11. Формы ОФК.
12. Аквааэробика: история возникновения и развития, общая характеристика, цель, задачи.
13. Система средств ОФК.
14. Атлетическая гимнастика: история возникновения и развития, общая характеристика, цель, задачи.
15. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
16. Структура и содержание занятия аэробикой.
17. Оздоровительная ходьба и бег в ОФК.
18. Система А. Стрельниковой и методика ее использования при работе с занимающимися различного возраста.
19. Циклические виды спорта в ОФК.
20. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства населения.
21. Ациклические виды спорта в ОФК.
22. Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях отдыха.
23. Понятие, классификация и общая характеристика физкультурно-оздоровительных систем (ФОС).
24. Самоконтроль в ОФК.
25. Ритмическая гимнастика: история возникновения и развития, общая характеристика, цель, задачи.
26. Виды и разновидности шейпинга.
27. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в парках культуры и отдыха.
28. Калланетика: история возникновения и развития, цель, задачи и теоретические основы.
29. Шейпинг: история возникновения и развития, общая характеристика, цель, задачи.
30. Виды и разновидности аэробики.
31. Структура и содержание занятия атлетической гимнастики.
32. Средства, методы и методика проведения калланетики.
33. Структура и содержание занятия ритмической гимнастики.
34. Средства, методы и теоретические основы проведения аэробики.
35. Виды и разновидности ритмической гимнастики.
36. Средства, методы и теоретические основы проведения шейпинга.
37. Структура и содержание занятия калланетикой.
38. Средства, методы и теоретические основы проведения ритмической гимнастики.
39. Структура и содержание занятия аквааэробикой.
40. Средства и методы атлетической гимнастики.
41. Структура и содержание занятия шейпингом.
42. Средства, методы и теоретические основы проведения аквааэробики.