**Перелік питань до заліку «Гідрокінезотерапія»**

1. Фізичні властивості водного середовища.

2. Фізіологічний вплив аквааеробіки на організм людини.

3. Показання, протипоказання та застереження до занять оздоровчим плаванням.

4. Характеристика принципів та методів аквааеробіки.

5. Техніка безпеки під час проведення занять з аквааеробіки.

6. Техніка плавання як система рухів, її варіативність.

7. Особливості формування рухової навички в плаванні.

8. Загальна характеристика підготовчих вправ на адаптацію у водному середовищі.

9. Загальна характеристика та класифікація прикладного плавання. 10. Техніка прикладних способів плавання.

11. Побудова занять з аквааеробіки, регламентація навантаження та контроль ефективності.

12. Шляхи індивідуалізації об'єму та інтенсивності навантаження в аквааеробіці.

13. Характеристика методики аквааеробіки для профілактики захворювань серцево-судинної системи.

14. Характеристика методики аквааеробіки при ожирінні.

15. Поняття про техніку плавання. Основні фактори, визначаючі техніку плавання.

16. Аналіз узгодження рухів руками, ногами та дихання при плаванні на спині.

17. Аналіз техніки рухів рук при плаванні кролем.

18. Послідовність навчання різним способам плавання.

19. Спеціальні пристосування й устаткування для аквааеробіки.

20. Регламентація навантаження на заняттях з аквааеробіки.

21. Характеристика компонентів аквааеробіки.

22. Особливості занять аквааеробікою з різним контингентом.

23. Розваги на воді, їх місце у системі навчання та тренування дітей.

24. Ігри по ознайомленню з властивостями води.

25. Ігри по навчанню зануренню та спливанню.

26. Ігри, що сприяють виробленню навичок лежання на воді.

27. Ігри, що сприяють виробленню навичок ковзання

28. Ігри по навчанню диханню

29. Тракційні методи та їх застосування у водному середовищі.

30. Охарактеризувати програму гідрокінезотерапії для дітей молодшого шкільного віку зі сколіозом.

31. Охарактеризувати програму гідрокінезотерапії для дітей молодшого шкільного віку з порушенням постави у сагітальній площині.

32. Охарактеризувати структуру та зміст занять з гідрокінезотерапії для жінок, хворих на артроз суглобів нижніх кінцівок.

33. Охарактеризувати структуру та зміст занять з гідрокінезотерапії для жінок похилого віку.

34. Надати характеристика методики гідрокінезотерапії у хворих на бронхіальну астму.

35. Охарактеризувати програму гідрокінезотерапії у хворих на ішемічну хворобу серця.

36. Охарактеризувати структуру та зміст занять гідрокінезотерапією після переломів проксимального відділу плечової кістки.

37. Надати характеристику методики гідрокінезотерапії при хворобах обміну речовин.

38. Надати характеристику методики гідрокінезотерапії під час вагітності.