

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 06.06.2024 08:41:24  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

## Оценочные материалы промежуточной аттестации

Аэробика, 6 семестр – 3 курс

Код, направление подготовки	49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
Направленность (профиль)	Спортивно-оздоровительный туризм
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

### Типовые задания для контрольной работы

#### Выполнение контрольной работы

1. Развитие гибкости.
2. Развитие силовых способностей, быстроты
3. Развитие специальной выносливости, координационных способностей.
4. Средства, методы, инвентарь и оборудование.
5. Требования к функциональному состоянию организма.
6. Средства и методы контроля.
7. Технология и организация проведения соревнований по спортивной аэробике.
8. Последовательность изучения базовых шагов. Методы обучения.
9. Методы закрепления и совершенствования. Различия в методах обучения и тренировки среди новичков и спортсменов разрядников.
10. Использование технических средств и новых информационных технологий в процессе обучения.
11. Причины травматизма. Профилактика травматизма в различных видах упражнений. Правила оказания первой помощи. Врачебный контроль и самоконтроль.

#### Типовые вопросы к зачету:

1. История появления спортивной аэробики.
2. Место и содержание спортивной аэробики
3. Характеристика влияния спортивной аэробики на организм занимающихся.
4. Каковы влияния занятий спортивной аэробики на повышение уровня физической подготовленности.
5. Каковы воспитательные воздействия спортивной аэробики на занимающихся.
6. Методики внедрения спортивной аэробики в образовательных учреждениях.
7. Технология и организация проведения занятий по спортивной аэробике.
8. Учет индивидуальных особенностей, занимающихся по спортивной аэробике.
9. Оздоровительное влияние занятий по спортивной аэробике.
10. Спортивная аэробика как средство профессиональной подготовки специалиста по физической культуре.
11. Какими факторами определяются модификации элементов?
12. Перечислите правила, по которым составляются соединения.
13. Перечислите основные типы движений хореографии классической аэробики.
14. Перечислите основные способы передвижений.
15. Перечислите этапы методы обучения в аэробике.