**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.**

**Вопросы по теоретической подготовке:**

1. Дать определение понятию - аэробика.

2. История развития - аэробики.

3. Классификация - аэробики.

4. Разновидности спортивной аэробики.

5. Выбор упражнений для занятий оздоровительной аэробики.

6. Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в

уроке оздоровительной аэробики.

7. Урок аэробики, структура урока аэробики.

8. Разминка, цель, продолжительность, содержание.

9. Аэробная часть, цель, продолжительность, содержание.

10. Заминка, цель, продолжительность, содержание.

11. Силовая работа, ее цель, продолжительность, содержание.

12. Подбор музыкального сопровождения.

13. Термины основных базовых шагов.

14. Техника безопасности на уроках аэробики.

15. Основные методы, используемые при проведении занятий

аэробикой: метод музыкальной интерпретации.

16. Запрещенные движения в спортивной аэробике.

**Контрольные нормативы.**

Комбинация упражнений для совершенствования и контрольного

тестирования (5-8 лет).

Контрольные упражнения

1 Из упора присев кувырок вперед

2 Кувырок вперед в сед с наклоном

3 Лечь и «мост»

4 Перекатом вперед сед с наклоном

5 Кувырок назад в полушпагат

Комбинация упражнений для совершенствования и контрольного

тестирования (8-9 лет).

Контрольные упражнения

1 Из упора присев кувырок вперед

2 Кувырок вперед в сед с наклоном

3 Лечь и «мост»

4 Перекатом вперед сед с наклоном

5 Кувырок назад в полушпагат

Комбинация упражнений для совершенствования и контрольного

тестирования (10-11 лет).

Контрольные упражнения

1 Из упора присев кувырок назад

2 Перекатом назад стойка на лопатках

3 Перекатом вперед лечь и «мост»

4 Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад

5 Махом левой упор присев и кувырок вперед

6 Прыжок вверх прогибаясь

Комбинация упражнений для совершенствования и контрольного

тестирования (12-13 лет).

Контрольные упражнения

1 Шагом левой равновесие

2 Выпад правой, руки в стороны

3 Кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед

4 Кувырок назад в упор присев

5 Прыжок вверх с поворотом кругом

Комбинация упражнений для совершенствования и контрольного

тестирования (14-15 лет).

Контрольные упражнения

1 Опускаясь на колени, наклон назад, руки на пояс

2 Выпрямляясь с поворотом налево, сед и угол (держать), руки в стороны

3 Лечь и стойка на лопатках

4 Кувырок назад в полушпагат

5 Упор присев и шагом левой перекидной прыжок в выпад правой руки в стороны

Комбинация упражнений для совершенствования и контрольного

тестирования (16-17 лет).

Контрольные упражнения

1 Кувырок вперед в сед с наклоном

2 Выпрямляясь, сед углом, руки в стороны

3 Перекатом назад стойка на лопатках

4 Перекатом вперед лечь и «мост»

5 Поворот в упор присев

6 Встать в равновесие на одной, руки в стороны, выпад