

## Вопросы к семинару «История возникновения и развития аэробики»

1. Определение понятия «аэробика»
2. «Танцевальные» виды гимнастики.
3. Система Жоржа Демени.
4. Система Франсуа Дельсарта.
5. Система Жака Далькроза.
6. Система П. Ф. Лесгафта.
7. Студия пластического танца Вербовой.
8. Джаз-гимнастика.
9. Аэробика Кеннета Купера.
10. Аэробика Джейн Фонды.
11. Причины изменений в системе аэробики.
12. Возникновение и развитие спортивной аэробики
13. Начало и периодичность проведения чемпионатов мира и Европы
14. Правила соревнований по версии ФИЖ – периодичность и направление изменений.
15. Назвать фамилии действующих чемпионов мира и Европы.

## Вопросы к семинару по теме «Обеспечение безопасности на занятиях по аэробике»

1. Инструкция по безопасному проведению занятий по гимнастике в БГУФК. Содержание, перечень вопросов.
2. Назвать группы причин травматизма.
3. Раскрыть содержание каждой группы.
4. Оказания первой помощи при надрыве или разрыве мышц и сухожилий.
5. Оказания первой помощи при вывихах.
6. Оказания первой помощи при закрытых переломах.
7. Оказания первой помощи при подозрении на мениск.
8. Оказания первой помощи при падении и потере сознания.
9. Оказания первой помощи при повреждении позвоночника.–
10. Оказания первой помощи при ушибах.
11. Требования к инструктору (педагогу).
12. Запрещенные движения в шейном отделе позвоночника.
13. Запрещенные движения в поясничном отделе позвоночника.
14. Запрещенные движения в коленных суставах
15. Запрещенные движения в плечевых суставах.
16. Запрещенные движения в локтевых суставах.
17. Запрещенные движения в суставах стопы.

Планы и задания к семинарскому занятию по теме «Терминология аэробики:

Контрольная работа по терминологии – описать 10 упражнений (по заданию).

Темы для заданий:

10 общеразвивающих упражнения

10 упражнений в исходном положении сидя или лежа

10 упражнений базовой аэробики

Планы и задания к семинарскому занятию  
по теме «Общие основы техники упражнений»

1. Статика упражнений аэробики: виды и условия статических равновесий.
2. Статическая и динамическая устойчивость.
3. Факторы, характеризующие устойчивость.
4. Основные кинематические характеристики – пространственные,
5. Основные кинематические характеристики - временные
6. Основные кинематические характеристики - пространственно-временные параметры движений, связанные с вращательными и поступательными движениями тела и его звеньев.
7. Оси и плоскости вращения.
8. Динамика упражнений аэробики: классификация сил при выполнении упражнений аэробики;
9. Основные законы механики и их проявление при выполнении упражнений аэробики.
10. Закон сохранения и превращения механической энергии
11. Закон сохранения количества движения.
12. Закон сохранения момента количества движения
13. Работа и мощность при выполнении гимнастических упражнений.
14. Режимы работы мышц.

Планы и задания к семинарскому занятию по теме «Структура и классификация упражнений спортивной аэробики»

- Устный опрос по вопросам:
  1. Структура гимнастических упражнений
  2. Классификация упражнений спортивной аэробики
  3. Основные задачи анализа элементов сложности
  4. Элемент сложности, как сложный двигательный акт
  5. Стадии действий элементов сложности
  6. Типы классификаций элементов сложности
- Письменная работа со структурным анализом профилирующего элемента сложности групп А, В, С и Д (по выбору).

Планы и задания к семинарскому занятию по теме «Техника выполнения базовых движений аэробики»:

Теоретический опрос:

- Знать и уметь описать правила выполнения базовых положений:
  1. Общие основы техники выполнения базовых упражнений аэробики
  2. Базовое исходное положение
  3. Положения рук
  4. Базовые шаги
  5. Базовые движения

- Письменная работа

С описанием базового шага или базового движения с движением рук (по заданию)

Планы и задания к семинарскому занятию по теме «Техника выполнения элементов групп сложности»:

Выполнить контрольную работу с описанием анализа техники выполнения элемента сложности (по выбору преподавателя).

В описании должно присутствовать

- описание элемента согласно правилам соревнований (можно пользоваться правилами);
- Подробный структурный анализ с выявлением фаз и стадий элемента;
- Стоимость элемента и сбавки за возможные ошибки

## Планы и задания к семинарскому занятию по теме «Разновидности аэробики»

- Устный опрос по теме:

1. Степ-аэробика
2. Слайд-аэробика
3. Фитбол-аэробика
4. Терраробика, памп-аэробика, сайкл-аэробика
5. Танцевальная аэробика
6. Боевые искусства в оздоровительной аэробике
7. Шейпинг
8. Каланетик
9. Пилатес
10. Стретчинг

- Доклад выполненного по заданию реферата с описанием одной из разновидностей аэробики