**Экзаменационные вопросы.**

* Общие задачи аэробики.
* Основы движения в суставах: сгибание, разгибание, отведение, приведение, пронация, супинация.
* Схема написания аэробической связки (Ваш пример).
* Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра.
* Рекомендуемая частота занятий в неделю.
* Функциональное значение мышц.
* Схема написания аэробической связки (Ваш пример).
* Упражнения для мышц стопы и голени(назвать работающие мышцы и и движения в суставах)
* Части (компоненты) урока аэробики, их длительность.
* Мышцы антагонисты, синергисты.
* Схема написания аэробической связки (Ваш пример).
* Упражнения для задней поверхности бедра (назвать работающие мышцы и движения в суставах).
* Формула Корвонена.
* Сердце, строение, круги кровообращения, сосуды.
* Схема написания аэробической связки (Ваш пример).
* Упражнения для мышц груди.
* Рекомендуемая продолжительность аэробной части занятия.
* Показатели ЧСС, температура тела, МПК, кровяное давление, их изменения при:
* Разминке;
* Пиковой части тренировки;
* Заминке;
* В покое и при нагрузке у лиц, ведущих малоподвижный образ жизни
* Схема написания аэробической связки (Ваш пример).
* Упражнения для мышц рук (назвать работающие мышцы и движения в суставах).
* Понятия: размер музыки, бит, сильная доля, слабая доля, темп, такт, музыкальная фраза, квадрат.
* Дыхательная система, внешнее дыхание, транспорт газов, внутриклеточное дыхание.
* Схема написания аэробической связки (Ваш пример).
* Упражнения для приводящих мышц бедра (назвать работающие мышцы и движения в суставах).
* Музыкальный темп, используемый в различных частях урока аэробики.
* Энергетические системы организма: фосфогенная, лактатная, аэробная (аэробный гликолиз и аэробное окисление жирных кислот).
* Схема написания аэробической связки (Ваш пример).
* Упражнение для отводящих мышц бедра (назвать работающие мышцы и движения в суставах).
* Базовые шаги (терминология).
* Источники долгосрочной энергетической системы.
* Схема написания аэробической связки (Ваш пример).
* Упражнения для косых мышц живота (назвать работающие мышцы и движения в суставах).
* Методы построения хореографической композиции.
* Какие физические действия (например: бег на длинные, средние, короткие дистанции и др.) обеспечиваются энергетическими системами?
* Схема написания аэробической связки (Ваш пример).
* Упражнения для прямых мышц живота (назвать работающие мышцы и движения в суставах).
* Требования к вербальным командам инструктора.
* Аэробная производительность, показатели аэробной производительности – МПК, ПАНО.
* Схема написания аэробической связки (Ваш пример).
* Упражнения для мышц спины (назвать работающие мышцы и движения в суставах).
* Способы и методы обучения аэробической комбинации.
* Формула Корвонена.
* Схема написания аэробической связки (Ваш пример).
* Упражнения для мышц плечевого пояса и рук (назвать работающие мышцы и движения в суставах).
* Понятие лидирующей ноги, способы ее смены.
* Оценка работоспособности, тренированности, рекомендуемые тесты для определения работоспособности.
* Схема написания аэробической связки (Ваш пример).
* Упражнение для мышц передней и задней поверхности бедра (назвать работающие мышцы и движения в суставах).
* План-конспект урока по аэробике.
* Травмоопасные движения.
* Схема написания аэробической связки (Ваш пример).
* Упражнения для мышц задней поверхности бедра и спины (назвать работающие мышцы и движения в суставах).
* Приемы увеличения интенсивности аэробной части урока.
* Плоскости и оси.
* Схема написания аэробической связки (Ваш пример).
* Упражнения для мышц живота (назвать работающие мышцы и движения в суставах).
* Разминка и ее основные функции.
* Энергетическая ценность белков, жиров, углеводов. Продукты богатые белками, жирами, углеводами, их калорийность.
* Схема написания аэробической связки (Ваш пример).
* Упражнения для мышц спины (назвать работающие мышцы и движения в суставах).
* Понятия: аэробная, анаэробная тренировка, низкоударные движения, высокоударные движения.
* Принципы оздоровительной тренировки.
* Схема написания аэробической связки (Ваш пример).
* Упражнения для мышц бедра (назвать работающие мышцы и движения в суставах).
* Принципы подбора силовых упражнений для новичков и для продвинутых.
* Влияние физических упражнений на обмен веществ.
* Схема написания аэробической связки (Ваш пример).
* Упражнения для мышц груди и плечевого пояса (назвать работающие мышцы и движения в суставах).
* Подбор силовых упражнений в уроке по аэробики.
* Гидратация. Указать питьевой режим и количество воды, необходимое для поддержания водного баланса во время занятия аэробикой.
* Схема написания аэробической связки (Ваш пример).
* Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра (назвать работающие мышцы и движения в суставах).
* Пути увеличения нагрузки в силовой части урока.
* Факторы, влияющие на улучшение физической формы, способы ее оценки.
* Схема написания аэробической связки (Ваш пример).
* Упражнения для косых и прямых мышц живота (назвать работающие мышцы и движения в суставах).
* Растяжка, ее виды, позитивный эффект.
* Виды суставов, функции.
* Схема написания аэробической связки (Ваш пример).
* Упражнения для мышц бедра (назвать работающие мышцы и движения в суставах).
* Скелет. Кости и суставы.
* При каких симптомах необходимо прекратить тренировку?
* Схема написания аэробической связки (Ваш пример).
* Упражнения для мышц спины и груди (назвать работающие мышцы и движения в суставах).
* Мышечные волокна, их типы, строение.
* Признаки переутомления при которых нужно снизить интенсивность нагрузки.
* Схема написания аэробической связки (Ваш пример).
* Упражнения для мышц-стабилизаторов.