**Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

Форма итогового контроля - зачет. Оценка успеваемости студентов складывается с учетом трех критериев:

1. Посещение занятий.
2. Выполнения заданий по самостоятельной работе
3. Самостоятельное проведение тренировочных занятий с группой.
4. Результат работы на практических и семинарских занятиях.

Уровни и критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровни | Критерии выполнения заданий ОС | Итоговый семестровый балл | Итоговая оценка |
| Недостаточный | Имеет представление о предмете аэробика, но не способен раскрыть содержание направлений предмета, не владеет навыками применения теоретических знаний в решении практических задач. | Менее 41 | незачет |
| Базовый | Знает и владеет средствами и навыками проведения тренирвочного процесса по всем направлениям аэробики.Способен самостоятельно планировать и выполнять деятельность; осмысливать и анализировать информацию, применять полученные знания для решения профессиональных задач, управлять групповыми процессами. | 41-60 | зачет |

**Вопросы к зачету по курсу**

**«Аэробика»**

1. Понятие - «аэробика». Основные направления в аэробике.

2. История зарождения и развития аэробики.

3. Понятие об оздоровительной тренировке

4. Величина нагрузки в оздоровительной тренировке

5.Построение учебно-тренировочных занятий.

6.Организация соревнований по различным видам спорта.

7. Понятие о силовых способностях.

8. Возрастные особенности развития силовых способностей.

9. Средства развития силовых способностей.

10. Понятие о системе: «стретчинг»

11. Понятие о системе: «атлетическая гимнастика без снарядов»

12. Понятие о системе: «калланетик»

13. Контроль за развитием силовых способностей.

14. Понятие о физическом качестве « гибкость»

15. Средства развития гибкости.

16. Средства развития скорости.

17. Средства развития координационных способностей.

18. Восточные системы оздоровления.

19.Фит-болл тренинг. Структура построения урока.

20. Основные направления деятельности фитнес- клубов.

Практическая часть экзамена:

1. Составить комплекс упражнений по системе «стретчинг»

2.Составить комплекс упражнений «калланетик»

3.Составить комплекс упражнений «Ар без снарядов»

4.Составить комплекс силовых упражнений для развития различных групп мышц по заданию преподавателя.

6. Составить комплекс упражнений с использованием фит-боллов.