1. Аеробіка - це...

[ ] a) система фізичних вправ, що виконуються під музичний супровід в аеробному режимі;

[ ] б) система фізичних вправ, що виконуються під музичний супровід;

[ ] в) система фізичних вправ, що виконуються в аеробному режимі.

2. Вид аеробіки, де рухи виконуються з використанням спеціальної степ-платформи?

[ ] а) базова аеробіка;

[ ] б) степ-аеробіка;

[ ] в)фанкаэробика.

3. Вид аеробіки, де вправи виконуються у воді:

[ ] а) спортивна аеробіка;

[ ] б) степ-аеробіка;

[ ] в) аква-аеробіка.

4. Що таке сайклінг аеробіка?

[ ] а) заняття проводяться на степ-платформі;

[ ] б) заняття проводяться на велотренажері;

[ ] в) заняття проводяться у воді.

5. Який показник є найбільш інформативним для контролю за впливом навантаження на організм людини?

[ ] а) потовиділення;

[ ] б) частота дихання;

[ ] в) частота серцевих скорочень.

6. Напрямок оздоровчої аеробіки, у якому сполучаються європейський і східний напрямок?

[ ] а) йога-аеробіка;

[ ] б) аква-аеробіка;

[ ] в) степ-аеробіка.

7. Частина тренувального заняття низької або середньої інтенсивності перед основною частиною оздоровчого тренування – це...

[ ] а) реабілітація;

[ ] б) заминка;

[ ] в) розминка.

8. Швидкість виконання музичного твору – це…

[ ] а) ритм;

[ ] б) темп;

[ ] в) такт.

9. Вправи на розвиток гнучкості – «стретчинг» виконуються в ході тренувального заняття…

[ ] а) іноді замість основної частини уроку;

[ ] б) в кінці підготовчої та впродовж заключної частин уроку;

[ ] в) до та після аеробного блоку.

10. Традиційні аеробні кроки і їхні різновиди?

[ ] а) крок, біг, крок коліно нагору, мах, стрибок у стійку «ноги нарізно - ноги разом», випад, підскок;

[ ] б) крок, біг, крок коліно нагору, мах, стрибок у стійку «ноги разом - ноги нарізно», випад, відскок;

[ ] в) крок, біг, крок коліно нагору, мах, стрибок у стійку «ноги разом - ноги нарізно», випад, підскок.

11. Основним завданням заключної частини уроку є

[ ] а) повільне зниження швидкості обмінних процесів в організмі та здійсненняпередумов для успішного відновлення;

[ ] б) зниження потовиділення та намагання відновити процеси дихання;

[ ] в) максимально покращити настрій тих, хто займається – вимкнути світло та провести аутогенне тренування.

12. Вид силового тренування, спрямований на розвиток винятково м'язів черевного пресу?

[ ] а) TNT;

[ ] б) ABT;

[ ] в) TABS.

13. Вид оздоровчої аеробіки, у хореографії якої використовуються елементи карате-до?

[ ] а) фітнес-аеробіка;

[ ] б) аква-аеробіка;

[ ] в) карате-аеробіка.

14. Основним завданням підготовчої частини уроку аеробіки є…

[ ] а) підготовка опорно-рухового апарату до наступних навантажень;

[ ] б) розвиток гнучкості та витривалості;

[ ] в) «спалювання» жиру.

15. Тривалість інтервалів відпочинку між виконанням вправ характеризує.

[ ] а) якість роботи тренера;

[ ] б) об'єм навантаження;

[ ] в) інтенсивність навантаження.

16. Вправи носять глобальний характер, якщо підчас їх виконання задіяні?

[ ] а) від 30% до 70% м׳язів тіла людини;

[ ] б) біля 40-50% м׳язів тіла людини;

[ ] в) більш ніж 70% м׳язів тіла людини.

17. Які основні завдання вирішуються підчас проведення основної частини уроку?

[ ] а) підвищення функціональних можливостей організму та розвиток фізичних якостей;

[ ] б) вивчення нових цікавих танцювальних зв'язок;

[ ] в) «спалювання» жиру.

18. Вид силового тренування, спрямований на розвиток м'язів ніг та черевного пресу?

[ ] а) BUMS;

[ ] б) ABT;

[ ] в) TABS.

19. Які показники визначають інтенсивність навантаження?

[ ] а) координаційна складність танцювальної зв’язки;

[ ] б) тривалість заняття та його частин;

[ ] в) темп виконання вправ.

20. Вид силового тренування, спрямований на розвиток винятково м'язів плечового пояса і верхніх кінцівок?

[ ] а) аеростеп;

[ ] б) аква-фітнес;

[ ] в) UpperBody.

21. Ким був уперше введений термін «аеробіка»?

[ ] а) французький фізіолог Ж.Демени;

[ ] б) кінозірка Джейн Фонда;

[ ] в) американський вчений К.Купер.

22. Рівновага – це…

[ ] а) здібність синхронного виконання вправ;

[ ] б) здібність рухливості суглобів;

[ ] в) здібність зберігати стійке положення на різних опорах.

23. Високо інтенсивний урок змішаного формату, під час проведення якого відбувається періодична зміна силових та аеробних навантажень?

[ ] а) Interval Training;

[ ] б) Super Sculpt;

[ ] в) SS.

24. Першою характерною зовнішньою ознакою стомлення є …

[ ] а) посилення потовиділення;

[ ] б) ціаноз (посиніння) носо-губного трикутника;

[ ] в) збільшення показників ЧСС.

25. Урок, під час проведення якого відбувається чергування низько ударної та високо ударної техніки (характеризується наявністю без опорної фази)?

[ ] а) LowImpact;

[ ] б) HighLowImpact;

[ ] в) HighImpact.

26. Вид силового тренування, спрямований на розвиток винятково м'язів ніг?

[ ] а) Upper Body;

[ ] б) TNT;

[ ] в) TABS.

27. Що необхідно зробити при появі перших ознак стомлення?

[ ] а) повністю перервати фізичне навантаження;

[ ] б) зробити активний самомасаж м'язів, які стомились;

[ ] в) знизити інтенсивність фізичного навантаження.

28. Вид силового тренування, спрямований на розвиток усіх груп м'язів?

[ ] а) BUMS;

[ ] б) Super Sculpt;

[ ] в) TABS.

29. В якій послідовності слід виконувати вправи впродовж підготовчої частини уроку?

[ ] а) стретчинг, глобальні, локальні вправи;

[ ] б) локальні, глобальні вправи, стретчинг;

[ ] в) стретчинг, локальні, глобальні вправи.

30. Вкажіть варіант відповіді, який не має відношення до принципів побудови фітнес-тренування.

[ ] а) принцип систематичності;

[ ] б) принцип експресивності;

[ ] в) принцип доступності.

31. Вид аеробного навантаження з використанням хореографії фанк і хіп-хоп?

[ ] а) Dance Party;

[ ] б)Funk;

[ ] в) Latina.

32. Гнучкість – це…

[ ] а) морфо-функціональні якості опорно-рухового апарату;

[ ] б) здібність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою;

[ ] в) здібність людини досягати максимальної амплітуди рухів за рахунок зовнішніх зусиль.

33. Вид силового тренування, спрямований на розвиток м'язів сідниць?

[ ] а)BUMS;

[ ] б) SuperSculpt;

[ ] в) TABS.

34. Заняття для людей з будь-яким рівнем підготовленості, який спрямований на розвиток гнучкості?

[ ] а) Beginners Training;

[ ] б) Interval Training;

[ ] в)FLEX.

35. Танцювальний урок з використанням хореографії у стилі сучасних танців?

[ ] а) FLEX;

[ ] б) Dance Party;

[ ] в) Latina.

36. Збільшення навантаження в степ-аэробіці здійснюється за рахунок наступних факторів:

[] а) зміна висоти платформи (збільшення на 5см), склад вправ, які застосовуються;

[ ] б) зміна висоти платформи (зменшення на 5см), склад вправ, які застосовуються;

[ ] в) зміна інтенсивності вправ, які застосовуються.

37. Вкажіть мінімальну тривалість аеробного блоку основної частини фітнес-тренування.

[ ] а) 3-5 хв.;

[] б) 15-20 хв.;

[ ] в) 20-30 хв.

38. Танцювальний урок з використанням хореографії латиноамериканських танців?

[ ] а) FLEX;

[ ] б) DanceParty;

[] в)Latina.

39. Високо інтенсивний урок, який спрямований на розвиток силової витривалості та зміцнення серцево-судинної системи?

[ ] а) Interval Training;

[ ] б) FLEX;

[] в)SS.

40. До заборонених рухів при проведенні уроку аеробіки відносять:

[ ] а) нахили голови вправо та вліво, нахили тулуба назад, махи ногами вище 900, піднімання ніг з положення лежачи на спині, поза «бар'єриста»;

[] б) нахили голови назад, нахили тулуба назад, махи ногами вище 900, піднімання ніг з положення лежачи на спині, поза «бар'єриста»;

[ ] в) нахили голови вправо та вліво, нахили тулуба назад, махи ногами до 900, піднімання ніг з положення лежачи на спині, поза «бар'єриста».

41. Традиційні аеробні кроки, які виконуються на 2 рахунки?

[] а) крок коліно нагору, мах, випад, приставний крок, відкритий крок;

[ ] б) крок коліно нагору, мамбо, випад, приставний крок, відкритий крок;

[ ] в) крок коліно нагору, V-step, випад, приставний крок, відкритий крок.

42. “Хвилі” можна виконувати:

[ ] а) руками, шиєю, тулубом;

[ ] б) тулубом, ногами, руками;

[] в) руками, тулубом, всім тілом.

43. Заняття для починаючих низької інтенсивності з використанням базових кроків нескладної хореографії?

[ ] а) Just;

[] б) Beginners Training;

[ ] в) Соmbо.

44. Аеробіка, звичайно класична, побудована на базових кроках з рухами руками з невеликою амплітудою. Темп виконання середній.

[ ] а) аеробіка для початківців;

[ ] б) аеробіка Low-Impact;

[ ] в) аеробіка “50+”.

45. Організований вид занять по підвищенню рівня рухової підготовленості?

[] а) фітнес-програма;

[ ] б) релаксація;

[ ] в) аеробне тренування.

46. До заборонених рухів головою при проведенні уроку аеробіки відносять:

[ ] а) нахили голови праворуч та ліворуч, нахили голови назад, коло головою;

[] б) півколо голови по спині, нахили голови назад, коло головою;

[ ] в) півколо голови по спині, нахили голови назад, повороти головою.

47. Вкажіть значення частоти серцевих скорочень (ЧСС) для цільової зони аеробного тренування – “кардіотренування”.

[ ] а) 90 – 110 уд/хв;

[ ] б) 120 – 130 уд/хв;

[] в) 130 – 150 уд/хв.

48. Який показник є найбільш інформативним для контролю за впливом навантаження на організм людини?

[ ] а) потовиділення;

[ ] б) частота дихання;

[] в) частота серцевих скорочень.

49. В якій послідовності слід виконувати вправи силового блоку?

[ ] а) грудь, спина, живіт, плечі, руки, ноги;

[] б) спочатку вправи на великі групи м׳язів, а потім на дрібні групи;

[ ] в) грудь, плечі, руки, спина, живіт, ноги.

50. Заняття для людей з низьким і середнім рівнем підготовленості, навантаження від низької до середньої інтенсивності (Low), з використанням нескладної хореографії?

[ ] а) Beginners Training;

[ ] б) Соmbо;

[ ] в) Just.