***Поточні тести до другого розділу***

51. До заборонених рухів тулубом при проведенні уроку аеробіки відносять:

[ ] а)нахили тулубом в боки та вперед без упору руками на стегна або коліна, «півколо» тулубом, кругові рухи;

[ ] б)нахили тулубом в боки та вперед без упору руками на стегна або коліна, нахили назад, «півколо» тулубом;

[ ] в) нахили тулубом в боки та вперед без упору руками на стегна або коліна, нахили назад, кругові рухи.

52. Скільки рівнів степ-платформи використовують при заняттях аеробікою?

[ ] а) 3;

[ ] б)2;

[ ] в) 4.

53. Назвіть види гнучкості

[ ] а) активна, динамічна;

[ ] б) динамічна, еластична;

[ ] в) активна, пасивна.

54. Яким із наведених методів слід скористатися підчас побудови основної аеробної частини фітнес-тренування в групах навчальної підготовки?

[ ] а) метод лінійної прогресії;

[ ] б) змішаний метод;

[ ] в) метод розділення та схресного з'єднання блоків.

55. Вкажіть значення частоти серцевих скорочень (ЧСС) для цільової зони аеробного тренування – “спалювання” жиру.

[ ] а) 90 – 110 уд/хв;

[ ] б) 120 – 130 уд/хв;

[ ] в) 130 – 150 уд/хв.

56. Як визначають основні групи м'язів для планування навантаження силового характеру?

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

[ ] б) сильні та слабкі;

[ ] в) голова, шия, тулуб, руки та ноги.

57. Спритність - це здатність людини…

[ ] а) швидко оволодівати новими руховими діями, перестроювати рухову діяльність згідно із особливостями виду спорту;

[ ] б) швидко оволодівати новими руховими діями, перестроювати рухову діяльність у відповідності із змінами обставин;

[ ] в) оволодівати новими руховими діями впродовж тривалого терміну, перестроювати рухову діяльність у відповідності із змінами обставин.

58. До заборонених рухів ногами при проведенні уроку аеробіки відносять:

[ ] а) махи вище 900, махи назад, присіди та випади зі згинанням колін менше ніж 900, піднімання прямих ніг з положення лежачи на спині;

[ ] б) махи вище 900, махи назад, кругові рухи колінами в положенні стоячи або присіді, присіди та випади зі згинанням колін менше ніж 900, піднімання прямих ніг з положення лежачи на спині;

[ ] в) махи вище 900, махи назад, кругові рухи колінами в положенні стоячи або присіді, махи в боки, піднімання прямих ніг з положення лежачи на спині.

59. Тривалість інтервалів відпочинку між виконанням вправ характеризує

[ ] а) якість роботи тренера;

[ ] б) об'єм навантаження;

[ ] в) інтенсивність навантаження.

60. Відрізок твору від однієї сильної частки до другої сильної частки називається?

[ ] а) мелодія;

[ ] б) ритм;

[] в) такт.

61. Маса навантаження**,** яке використовуютьдлявиконання вправ характеризує

[ ] а) якість роботи тренера;

[ ] б) об'єм навантаження;

[ ] в) інтенсивність навантаження.

62. Традиційні аеробні кроки, які виконуються на 4 рахунки?

[ ] а) V-step, мамбо, twist, pivot, straddle, step-cross, legback, legside;

[ ] б) V-step, приставний крок, крок коліно догори, twist, step-cross, legback, legside;

[ ] в) крок коліно нагору, V-step, мамбо, twist, pivot, straddle, step-cross, leg back, leg side.

63. Витривалість - це здатність людини…

[ ] а) виконувати навантаження необхідної інтенсивності впродовж мінімального інтервалу часу;

[ ] б) виконувати навантаження максимальної інтенсивності впродовж мінімального часу;

[ ] в) виконувати навантаження необхідної інтенсивності впродовж тривалого часу.

64. Періодичність ударних та не ударних звуків має назву:

[ ] а) ритм;

[ ] б) такт;

[] в) метр.

65. Кількість занять в тижневому циклі характеризує…

[ ] а) якість роботи тренера;

[ ] б) об'єм навантаження;

[ ] в) інтенсивність навантаження.

66. Вправи носять локальний характер, якщо підчас їх виконання задіяні?

[ ] а) до 30% м׳язів тіла людини;

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

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

67. Які показники визначають інтенсивність навантаження?

[ ] а) координаційна складність танцювальної зв’язки;

[ ] б) тривалість заняття та його частин;

[ ] в) темп виконання вправ.

68. Під час виконання яких кроків степ-аеробіки відбувається «зміна ноги»?

[ ] а) крок коліно догори, legback, legside, twist, кік;

[ ] б) V-step, крок коліно догори, twist, step-cross, legback, legside;

[ ] в) V-step, мамбо, twist, pivot, straddle, step-cross, leg back, leg side.

69. Які показники визначають об’єм навантаження?

[ ] а) координаційна складність танцювальної зв’язки;

[ ] б) тривалість заняття та його частин;

[ ] в) темп виконання вправ.

70. Вправи носять регіональний характер, якщо підчас їх виконання задіяні?

[ ] а) до 30% м׳язів тіла людини;

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

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

71. До заборонених рухів руками при проведенні уроку аеробіки відносять:

[ ] а) згинання та розгинання рук в упорі сидячи (лежачи) позаду, активні піднімання, кола, згинання та розгинання рук із максимальною амплітудою;

[ ] б) згинання та розгинання рук в упорі сидячи (лежачи), активні піднімання, кола, згинання та розгинання рук із максимальною амплітудою;

[ ] в) згинання та розгинання рук в упорі сидячи (лежачи) та в упорі сидячи (лежачи) позаду, активні піднімання, згинання та розгинання рук із максимальною амплітудою.

72. TNT - це силовий блок для тренування м’язів …

[ ] а) нігз людьми будь-якого рівня підготовленості;

[ ] б) нігз людьми високого рівня підготовленості;

[ ] в) черевного пресу з людьми будь-якого рівня підготовленості.

73. Чергування звуків, які знаходяться у визначеному відношенні по висоті та мають визначений темп і ритм – це:

[ ] а) такт;

[ ] б) метр;

[ ] в) мелодія.

74. Під час виконання яких кроків степ-аеробіки не відбувається «зміна ноги»?

[ ] а) крок коліно догори, legback, legside, twist, кік;

[ ] б) V-step, крок коліно догори, twist, step-cross, legback, legside;

[ ] в) V-step, мамбо, pivot, step-cross,basic-step, over-step.

75. 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.

76. Аеробіка високої інтенсивності, у якій використовується велика кількість підскоків, стрибків, стрибків з рухами руками з великою амплітудою, які виконуються із просуванням у швидкому темпі?

[ ] а) аеробіка High-Impact;

[ ] б) бюро-аеробіка;

[ ] в)аеростеп.

77. Швидкість - це здатність людини…

[ ] а) виконувати рухові дії необхідної інтенсивності впродовж мінімального інтервалу часу;

[ ] б) виконувати навантаження максимальної інтенсивності впродовж мінімального часу;

[ ] в) виконувати рухові дії із максимальною швидкістю впродовж мінімального часу.

78. До заборонених вправ, які запозичені з інших видів спорту, при проведенні уроку аеробіки відносять:

[ ] а) елементи акробатики (перекати, «міст»), «поза бар’єриста», положення, які запозичені в йозі;

[ ] б елементи акробатики («міст», стійка на лопатках, перекиди), «поза бар’єриста», положення, які запозичені в йозі;

[ ] в) елементи акробатики (перекати), «поза бар’єриста».

79. Ритм – це…

[ ] а) відрізок твору від однієї сильної частки до наступної сильної частки;

[ ] б) періодичність ударних та не ударних звуків;

[] в) послідовне сполучення музичних звуків різної довжини.

80. ABT - це силовий блок для тренування м’язів …

[ ] а) ніг і черевного пресу з людьми будь-якого рівня підготовленості;

[ ] б) ніг з людьми високого рівня підготовленості;

[ ] в) черевного пресу з людьми будь-якого рівня підготовленості.

81. 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.

83. Заняття для людей з високим рівнем підготовленості, навантаження високої інтенсивності (Ні), з використанням складної хореографії?

[ ] а)Cardio;

[ ] б) Beginners Training;

[ ] в) Соmbо.

84. Які показники визначають інтенсивність навантаження?

[ ] а) координаційна складність танцювальної зв’язки;

[ ] б) тривалість заняття та його частин;

[ ] в) темп виконання вправ.

85. SuperSculpt - це силовий блок для тренування м’язів …

[ ] а) усіх груп м’язів з людьми будь-якого рівня підготовленості;

[ ] б) усіх груп м’язів з людьми високого рівня підготовленості;

[ ] в) ніг і черевного пресу з людьми будь-якого рівня підготовленості.

86. Який розмір має музичний квадрат, якщо розмір музики 4/4?

[ ] а) 16 рахунки;

[ ] б) 64 рахунки;

[ ] в) 32 рахунки.

87. Які вправи добирають при проведенні заняття LowImpact?

[ ] а) вправи, при виконанні яких нахили максимальні, рухи руками вперед, в боки, догори;

[ ] б) при виконанні вправ хоча б одна стопа знаходиться на опорі, рухи руками вперед, в боки, догори;

[ ] в) при виконанні вправ хоча б одна стопа знаходиться на опорі, рухи руками до рівня плечей.

88. Яка частота музичного супроводу при проведенні заняття LowImpact?

[ ] а) 120 - 130 уд/хв.;

[ ] б) 130 - 140 уд/хв;

[ ] в) 130 - 160 уд/хв .

89. При навчанні комбінації з чого починають?

[ ] а) вивчають елемент, а саме рухи ногами та руками;

[ ] б) вивчають елемент, а саме рухи руками;

[ ] в) вивчають елемент, а саме рухи ногами.

90. До заборонених рухів ногами при проведенні уроку аеробіки відносять:

[ ] а) махи вище 900, махи назад, присіди та випади зі згинанням колін менше ніж 900, піднімання прямих ніг з положення лежачи на спині;

[ ] б) махи вище 900, махи назад, кругові рухи колінами в положенні стоячи або присіді, присіди та випади зі згинанням колін менше ніж 900, піднімання прямих ніг з положення лежачи на спині;

[ ] в) махи вище 900, махи назад, кругові рухи колінами в положенні стоячи або присіді, махи в боки, піднімання прямих ніг з положення лежачи на спині.

91. Під час виконання яких кроків степ-аеробіки не відбувається «зміна ноги»?

[ ] а) крок коліно догори, legback, legside, twist, кік, ;

[ ] б) V-step, крок коліно догори, twist, step-cross, legback, legside;

[ ] в) V-step, мамбо, pivot, step-cross,basic-step, over-step.

92. Які вправи добирають при проведенні заняття HighImpact?

[ ] а) при виконанні вправ хоча б одна стопа знаходиться на опорі, рухи руками до рівня плечей;

[ ] б) обов’язково присутня фаза польоту, рухи руками до рівня плечей;

[ ] в) обов’язково присутня фаза польоту, рухи руками вище рівня плечей.

93. UpperBody - це силовий блок для тренування м’язів …

[ ] а) верхньої частини тіла з людьми будь-якого рівня підготовленості;

[ ] б) верхньої частини тіла з людьми високого рівня підготовленості;

[ ] в) ніг і черевного пресу з людьми будь-якого рівня підготовленості.

94. Традиційні аеробні кроки, які виконуються на 4 рахунки?

[ ] а) V-step, мамбо, twist, pivot, straddle, step-cross, legback, legside;

[ ] б) V-step, приставний крок, крок коліно догори, twist, step-cross, legback, legside;

[ ] в) крок коліно нагору, V-step, мамбо, twist, pivot, straddle, step-cross, leg back, leg side.

95. При проведенні уроку степ-аеробіки у якому напрямку не можна виконувати рухи?

[ ] а) можна виконувати рухи у будь-якому напрямку;

[ ] б) вперед, тобто, щоб степ знаходився за спиною;

[ ] в) в боки, тобто, щоб степ знаходився з боків.

96. Яка частота музичного супроводу при проведенні заняття HighImpact?

[ ] а) 130 - 160 уд/хв.;

[ ] б) 130 - 140 уд/хв;

[ ] в) 150 - 170 уд/хв .

97. При проведенні якого уроку швидкість музичного супроводу вище, не залежно від рівня підготовленості студентів?

[ ] а) урок базової аеробіки;

[ ] б) урок степ-аеробіки;

[ ] в) урок аква-аеробіки.

98. BUMS - це силовий блок для тренування м’язів …

[ ] а) сідниць з людьми будь-якого рівня підготовленості;

[ ] б) сідниць з людьми високого рівня підготовленості;

[ ] в) сідниць і черевного пресу з людьми будь-якого рівня підготовленості.

99. Високо інтенсивний урок Intervaltraining можна проводити з людьми, якого рівня підготовленості?

[ ] а) низького та середнього;

[ ] б) високого;

[ ] в) середнього та високого.

100. Метод лінійної прогресії частіше використовується підчас проведення занять з людьми, у яких рівень підготовленості…

[ ] а) високий;

[ ] б) низький та середній;

[ ] в) низький.