

Питання до заліку

1. Хто вперше ввів термін «аеробіка» в науковий обіг? Розкрийте його сутність.
2. Перелічіть і коротко охарактеризуйте сучасні напрями аеробіки.
3. Перелічіть і коротко охарактеризуйте сучасні види оздоровчої аеробіки.
4. Дайте визначення таких понять, як «мелодія», «темпо», «такт», «ритм», «музичний метр».
5. Поясніть значення музичного супроводу в структурі занять з аеробіки. Назвіть вимоги до вибору музики.
6. Дайте визначення таких понять, як «калланетика», «стретчинг», «система Пілатеса», «тай-бо», «кі-бо», «бокс-аеробіка», «шейпінг».
7. Назвіть базові кроки аеробіки.
8. Назвіть кроки степ-аеробіки.
9. «Заборонені» рухи
10. Ознаки втоми