

## ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Що означає термін «фітнес»?
2. Які види спортивного сучасного фітнесу існують. Охарактеризуйте їх.
3. Охарактеризуйте основні частини оздоровчого фітнес-заняття. Їх завдання та методичні особливості.
4. В чому полягають анатомічна та фізіологічна основи проведення підготовчої частини оздоровчого фітнес-заняття.
- 5.
6. Що означає термін «аеробіка»?
7. Ким був уперше введений термін «аеробіка»?
8. Вид аеробіки, де рухи виконуються з використанням спеціальної степ-платформи?
9. За рахунок яких факторів відбувається збільшення навантаження в степ-аэробіці.
10. Вид аеробіки, де вправи виконуються у воді?
11. Що таке сайклінг-аеробіка?
12. Напрямок оздоровчої аеробіки, у якому сполучаються європейський і східний напрямки?
13. Вид оздоровчої аеробіки, у хореографії якої використовуються елементи карате-до?
14. Вид аеробного навантаження з використанням хореографії фанк і хіп-хоп?
15. Танцювальний урок з використанням хореографії у стилі сучасних танців?
16. Танцювальний урок з використанням хореографії латиноамериканських танців?
17. Назвіть традиційні аеробні кроки і їхні різновиди?
18. Які вправи відносять до заборонених рухів при проведенні уроку аеробіки?
19. Яку має назву високо інтенсивний урок, який спрямований на розвиток силової витривалості та зміцнення серцево-судинної системи?
20. Яку має назву заняття для людей з будь-яким рівнем підготовленості, який спрямований на розвиток гнучкості?
21. Вид силового тренування, спрямований на розвиток м'язів сідниць?
22. Вид силового тренування, спрямований на розвиток усіх груп м'язів?
23. Вид силового тренування, спрямований на розвиток винятково м'язів ніг?

24. Вид силового тренування, спрямований на розвиток винятково м'язів плечового пояса і верхніх кінцівок?
25. Вид силового тренування, спрямований на розвиток м'язів ніг та черевного пресу?
26. Вид силового тренування, спрямований на розвиток винятково м'язів черевного пресу?
27. Високо інтенсивний урок змішаного формату, під час проведення якого відбувається періодична зміна силових та аеробних навантажень?
28. Який показник є найбільш інформативним для контролю за впливом навантаження на організм людини?
29. Теорії стомлення. Що є першою характерною зовнішньою ознакою стомлення?
30. Що необхідно зробити при появі перших ознак стомлення?
31. Що характеризує тривалість інтервалів відпочинку між виконанням вправ?
32. Які показники визначають інтенсивність навантаження?
33. Яку має назву частина тренувального заняття низької або середньої інтенсивності перед основною частиною оздоровчого тренування?
34. Що є основним завданням підготовчої частини уроку аеробіки?
35. В якій послідовності слід виконувати вправи впродовж підготовчої частини уроку?
36. Які основні завдання вирішуються під час проведення основної частини уроку?
37. Вкажіть мінімальну тривалість аеробного блоку основної частини фітнес-тренування.
38. Що є основним завданням заключної частини уроку?
39. Яку має назву урок, під час проведення якого відбувається чергування низько ударної та високо ударної техніки (характеризується наявністю без опорної фази)?
40. Що таке гнучкість?
41. Назвіть види гнучкості.
42. В якій частині тренувального заняття виконуються вправи на розвиток гнучкості – «стретчинг»?
43. Які принципи використовуються при побудові фітнес-тренування?
44. Які вправи носять локальний, регіональний, глобальний характер?
45. Що таке музичний темп?
46. Що характеризує тривалість інтервалів відпочинку між виконанням вправ?
47. Які показники визначають інтенсивність навантаження?
48. Що таке рівновага?

- 49.Що необхідно зробити при появі перших ознак стомлення?
- 50.В якій послідовності слід виконувати вправи впродовж підготовчої частини уроку?
- 51.Які традиційні аеробні кроки виконуються на 2 рахунки?
- 52.Якими частинами тіла можна виконувати“хвилі”?
- 53.Які рухи відносять до заборонених рухів головою при проведенні уроку аеробіки?
- 54.Яке значення частоти серцевих скорочень (ЧСС) для цільової зони аеробного тренування – “кардіотренування”?
- 55.В якій послідовності слід виконувати вправи силового блоку?
- 56.Які рухи відносять до заборонених рухів тулубом при проведенні уроку аеробіки?
- 57.Скільки рівнів степ-платформи використовують при заняттях аеробікою?
- 58.Назвіть види гнучкості.
- 59.Яким із наведених методів слід скористатися підчас побудови основної аеробної частини фітнес-тренування в групах навчальної підготовки?
- 60.Яке значення частоти серцевих скорочень (ЧСС) для цільової зони аеробного тренування – «спалювання» жиру?
- 61.Що таке спритність?
- 62.Які рухи відносять до заборонених рухів ногами при проведенні уроку аеробіки?
- 63.Що характеризує тривалість інтервалів відпочинку між виконанням вправ?
- 64.Що таке музичний такт?
- 65.Що таке музичний ритм?
- 66.Що таке мелодія?
- 67.Що таке музичний метр?
- 68.Що характеризує маса навантаження, яке використовують для виконання вправ?
- 69.Які традиційні аеробні кроки виконуються на 4 рахунки?
- 70.Що таке витривалість?
- 71.Що характеризує кількість занять в тижневому циклі?
- 72.Під час виконання яких кроків степ-аеробіки відбувається «зміна ноги»?
- 73.Під час виконання яких кроків степ-аеробіки не відбувається «зміна ноги»?
- 74.Які рухи відносять до заборонених рухів руками при проведенні уроку аеробіки?

75. Як називається урок високої інтенсивності, у якому використовується велика кількість підскоків, стрибків, стрибків з рухами руками з великою амплітудою, які виконуються у швидкому темпі?
76. Що таке швидкість людини?
77. Назвіть види швидкості.
78. Які рухи, запозичені з інших видів спорту, відносять до заборонених вправ при проведенні уроку аеробіки?
79. Яку має назву заняття для людей з високим рівнем підготовленості, навантаження високої інтенсивності (Ні), з використанням складної хореографії?
80. Який розмір має музичний квадрат, якщо розмір музики 4/4?
81. Які вправи добирають при проведенні заняття Low Impact?
82. Яка частота музичного супроводу при проведенні заняття Low Impact?
83. При навчанні комбінації з чого починають?
84. Які вправи добирають при проведенні заняття High Impact?
85. При проведенні уроку степ-аеробіки у якому напрямку не можна виконувати рухи?
86. Високо інтенсивний урок Interval training можна проводити з людьми, якого рівня підготовленості?
87. З людьми якого рівня підготовленості використовується метод лінійної прогресії під час проведення занять?
88. Що таке «функціональний стан» спортсменів?
89. Які функціональні тести використовуються у практиці оздоровчого тренування?
90. Що таке «режим спортсмена»?
91. Назвіть види фізичної підготовки спортсменів з аеробіки.
92. Назвіть види технічної підготовки спортсменів з аеробіки.
93. Що таке «тактична підготовка» в спортивній аеробіці?
94. Наведіть приклади важливості психологічної підготовки у спортивній аеробіці.
95. Охарактеризуйте Педагогічний контроль у фітнесі.
96. Охарактеризуйте лікарський контроль у фітнесі.
97. Які видатні імена спортсменів з аеробіки минулого та сучасності ви знаєте? Назвіть серед них українських.
98. Які видатні імена запорізьких спортсменів з аеробіки ви знаєте?