ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

«ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кафедра фізичної реабілітації

**ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ**

**з курсу**

 **«Фітнес-програми»**

Освітньо-кваліфікаційний рівень **«бакалавр»**

Галузь знань : **022 – «Охорона здоров’я»**

Спеціальність: **014 «Здоровʼя людини**»

Освітньо-професійна програма: **«Здоровʼя людини»**

Статус курсу: **Цикл професійної і практичної підготовки**

**Запоріжжя**

**2017**

ТЕСТИ

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)фанк аэробика.

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) Upper Body.

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) Low Impact;

[ ] б) High Low Impact;

[ ] в) High Impact.

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) Super Sculpt;

[ ] 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) Dance Party;

[ ] 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.

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, leg back, leg side;

[ ] б) V-step, приставний крок, крок коліно догори, twist, step-cross, leg back, leg side;

[ ] 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, leg back, leg side, twist, кік;

[ ] б) V-step, крок коліно догори, twist, step-cross, leg back, leg side;

[ ] 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) ніг з людьми будь-якого рівня підготовленості;

[ ] б) ніг з 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, leg back, leg side, twist, кік;

[ ] б) V-step, крок коліно догори, twist, step-cross, leg back, leg side;

[ ] 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. Super Sculpt - 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 Low Impact?

[ ] 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 Low Impact?

[ ] 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, leg back, leg side, twist, кік, ;

[ ] б) V-step, крок коліно догори, twist, step-cross, leg back, leg side;

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

92. Які вправи добирають при проведенні заняття High Impact?

[ ] 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. Upper Body - 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, leg back, leg side;

[ ] б) V-step, приставний крок, крок коліно догори, twist, step-cross, leg back, leg side;

[ ] 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 High Impact?

[ ] 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 Interval training 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.

**РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

**Основна:**

1. Акимова М.Е. Исследование физической подготовленности студенток, занимающихся спортивной аэробикой / М.Е. Акимова // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей под ред. Ермакова С.С. / IV международная научная конференция, 5 февраля 2008 года. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2008. – 208с. – С. 3-5.
2. Акимова М.Е. Содержание и методика проведения занятий по аэробике со студентами высших учебных заведений / М.Е. Акимова // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей под ред. Ермакова С.С. / IV международная научная конференция, 5 февраля 2008 года. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2008. – 208с. – С. 5-7.
3. Базовая аэробика в структуре оздоровительного фитнеса. / Под ред.
Т.С. Лисицкой. – М.: Академия фитнеса, 2002. – 92с.
4. Биомеханика фитнеса / По ред. Т.С. Лисицкой. – М.: Академия фитнеса, 2002. – 98с.
5. Вдосконалення технічної майстерності у спортивній аеробіці /
А.М. Гурєєва, О.А. Гордейченко, О.Є. Черненко та ін. // Сучасні технології у сфері фізичного виховання, спорту та валеології: Збірник наукових праць II Міжнародної (Інтернет) наук.-практ. конф. – Харків: Акад. ВВ МВС України, 2008. – С. 76-81.
6. Гордейченко О.А. Степ-аеробіка: Методичні рекомендації з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка» для студентів факультету фізичного виховання / О.А. Гордейченко, О.Є. Черненко, А.М. Гурєєва. – Запоріжжя: ЗНУ, 2009. – 38 с.
7. Кокарев Б.В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навчально-методичний посібник з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка» для студентів факультету фізичного виховання всіх спеціальностей / Кокарев Б.В., Черненко О.Є., Гордейченко О.А. – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 70 с.
8. Кокарев Б.В. Організація змагань зі спортивної та фітнес-аеробіки: Методичні рекомендації з розділу навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення (аеробіка)» / Б.В. Кокарев, О.Є. Черненко, О.А. Гордейченко – Запоріжжя: ЗНУ, 2008. – 44 с.
9. Лисицкая Т.С. Аэробика: В 2 т. Т. 1: Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
10. Лисицкая Т.С. Аэробика: В 2 т. Т. 2: Частные методики / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 215 с.
11. Лисицкая Т.С. Влияние занятий по системе Пилатеса на физическое развитие и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста / Т.С. Лисицкая, О.В. Буркова // Теория и практика физической культуры. – 2008. - № 9. – С. 71-77.
12. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки / Т.С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 8. – С. 6-14.
13. Медико-биологические аспекты фитнес-тренировки / Под ред. Платонова В.Н. – М.: Академия фитнеса, 2002. – 192 с.
14. Психологические аспекты фитнес-тренировки / Под ред. Бобровой Г.В. - М.: Академия фитнеса, 2002. – 142 с.
15. Правила судейства соревнований по спортивной аэробике / Технический регламент FISAF расширенный и дополненный.- К.: НТУУ “КПІ”, 1998. – 67 с.
16. Программа обучения и регистрации судей. Обучающее руководство для судей / Федерация Украины по спортивной аэробике и фитнесу (ФУСАФ). – К., 2003. – 54 с.
17. Программа по спортивной аэробике / Под ред. Ю.С. Филипповой. – Новосибирск, 2006. – 58 с.
18. Руководящие документы соревнований, соревнования по спортивной аэробике: Технические Правила / Федерация Украины по спортивной аэробике и фитнесу (ФУСАФ). – К., 2003. – 37 с.
19. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – К.: Олимпийская Література, 2000. – 377 с.
20. Черненко О.Є. Базова аеробіка з методикою викладання: Методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання, вчителів фізичного виховання та інструкторів з аеробіки / О.Є. Черненко, С.М. Кокарева,
Б.В. Кокарев. – Запоріжжя: ЗДУ, 2004. – 40 с.

**Додаткова:**

1. Бирюк Е.В. Художественная гимнастика / Елена Бирюк. – К.: Здоровья, 1981. – 99 с.
2. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе / Галина Боброва. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 208 с.
3. Гимнастика и методика преподавания / Под ред. Смолевского В.М. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
4. Деминский А.Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры: Учебное пособие для институтов и факультетов физической культуры и спорта / А.Ц. Деминский, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Донецк: ДГИЗФВС, 2001. – 67 с.
5. Лаптев А.П. Гигиена: Учеб. для ин-тов и техн. физ. культ. / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 368 с.
6. Лисицкая Т.С. Хореография в школе / Татьяна Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 196 с.
7. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике / Татьяна Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с.
8. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика / Татьяна Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 158 с.
9. Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец / Татьяна Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 48 с.
10. Платонов В.Н. Адаптация в спорте / Владимир Платонов. – К.: Здоровья, 1988. – 215 с.
11. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Владимир Платонов – К.: Олимпийская Література, 1997. – 583 с.
12. Платонов В.Н. Олимпийский спорт / В.Н. Платонов, С.И. Гуськов. – К.: Олимпийская Література, 1994. – 494 с.
13. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Татьяна Ротерс. – М.: Образование, 1989. – 176 с.
14. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей / Валерий Романенко. – Донецк: ДонНУ, 2005. – 290 с.
15. Романенко В.А. Круговая тренировка при занятиях физической культурой / В.А. Романенко, В.А. Максимович – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 267 с.
16. Смірнова Н.І. Музично-ритмічне виховання: Методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання / Н.І. Смірнова, О.Є. Черненко, Н.Л. Корж. – Запоріжжя: ЗДУ, 2004. 34с.
17. Спортивна гімнастика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Ю.П. Марченко, А.А. Єретик, І.А. Терещенко та інші. – К., 2003. – 139 с.
18. Юшкевич Т.П. Тренажеры в спорте / Т.П. Юшкевич, В.Е. Васюк, В.А. Буланов - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 213 с.

**Інформаційні ресурси**

1. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського, Київ [Електронний ресурс]. Режим доступу: ([www.nbuv.gov.ua/](http://www.nbuv.gov.ua/)).
2. [http://www.fisio.ru/fisioinschool.html](http://hghltd.yandex.net/yandbtm?fmode=envelope&keyno=0&l10n=ru&lr=213&mime=doc&sign=0eae667098468fcd9674e307cce2e269&text=%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D1%8B%D0%B5+%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B8+%D0%B2+%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8+%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B&url=http%3A//www.fisio.ru/fisioinschool.html) Сайт, посвещенный Здоровому образу жизни, озодоровительной, адаптивной физкультуре.
3. Наукова бібліотека ЗНУ[Електронний ресурс]. Режим доступу: library.znu.edu.ua/
4. Закон України Про фізичну культуру і спорт від 24.12.1993 № 3808-XII [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.