**Фитнес тесты**

1. **Что такое оздоровительная аэробика?**
2. **Что такое аэробика собкор?**
3. **Что такое аэробика сайкл?**
4. **Что развивается сайкл аэробика?**
5. **Что является характерной чертой в оздоровительной аэробике?**
6. **На что больше времени уделяется в аэробике для начинающих**
7. **Какие 3 педагогические задачи включает в себя занятие аэробикой?**
8. **Что включает в себя основная часть урока аэробики**
9. **Начало использования аэробики на практике….**
10. **На сколько видов делиться фитнес на современном этапе?**
11. **Как называется специальная гимнастическая палка для занятия аэробикой**
12. **Как называется система тренировки, которую разработал американский велосипедист Джонни Джон**
13. **Что такое интервальная аэробика?**
14. **Какой вид фитнеса проводят в водной среде?**
15. **Как переводится термин «Kick»?**
16. **Как переводится термин «StepTouch»?**
17. **Как переводится термин «Plie»?**
18. **Как переводится термин «Lunge»?**
19. **На сколько счетов выполняется элемент «Mambo»**
20. **Какой музыкальный размер в основном используется в аэробике?**
21. **Где была разработана пошаговая система управления группой?**
22. **«Руки скрестно перед грудью», этот жест означает:**
23. **«Одна рука согнута над головой ладонью вниз», этот жест означает:**
24. **«Руку вытянуть вперед, пальцы сжаты в кулак, большой палец вверх» этот жест означает:**
25. **«Руку вытянуть вперед, пальцы сжаты в кулак, большой палец вверх» этот жест означает:**
26. **«Круг рукой над головой пальцем» этот жест означает:**
27. **«Слегка согнутые руки поднять вверх, кисти перекрещены»этот жест означает:**
28. **«Рука в сторону, предплечье вверх, пальцы паказывают 4-3-2» этот жест означает:**
29. **Как называется этот метод разучивания комбинации?**

 **А Б В Г Д**

 **А+Б Б+В В+Г Г+Д**

1. **Как называется этот метод разучивания комбинации?**

 **А Б А+Б В А+В+Б+В+А**

1. **Как называется этот метод разучивания комбинации?**

 **А Б А+Б В А+Б+В Г А+Б+В+Г**

1. **Как называется этот метод разучивания комбинации?**

 **А Б А+Б В Г В+Г АБ+ВГ**

1. **Выносливость-это….**
2. **Существует ли фитнес как вид спорта?**
3. **С чего начинается занятие фитнесом**
4. **Сколько тренеровок в неделю достаточно для начинающих?**
5. **Какие мышцы работают при выполнении классического отжимания?**
6. **Какие мышцы задействованы при упражнении махи ногой назад, на полу?**
7. **Какие мышцы задействованы при выполнении упражнения подъем туловища из положения лежа спиной на полу , ноги согнуты в коленях, ступни прижаты к полу?**
8. **Какие мышцы задействованы при выполнении упражнения выпады?**
9. **Противопоказания для занятия фитнесом**
10. **На сколько частей делится урок фитнеса?**
11. **Нужна ли растяжка по окончанию фитнес тренировки?**
12. **Что такое стрейчинг?**
13. **Какие мышцы тренирует стрейчинг?**
14. **Что дает занятие стрейчингом?**
15. **Что такое аэрострейчинг?**
16. **Сколько рекомендуется отводить время на каждое упражнение в стрейчинге для начинающих?**
17. **Когда лучше практиковать тренировки по стрейчингу?**
18. **Что является обязательным этапом в занятиях стрейченгом?**
19. **Как с английского переводится «стрейчинг»?**
20. **Во время выполнения упражнений вам необходимо задержать мышцы в определенном положении от 30 секунд до минуты, этот вид стрейчинга называется….**
21. **Плюсы стрейчинга:**
22. **Ликвидируют ли мышечную боль при занятии стрейчингом**
23. **Сколько основных видов стрейчинга?**
24. **Существует ли стрейчинг как вид спорта?**
25. **Можно ли похудеть на занятии стрейчингом**
26. **Мяч с каким диаметром является самым оптимальным для занятий**
27. **Можно ли детям выполнять упражнения на фитболе?**
28. **Можно ли беременным заниматься фитболом?**
29. **Можно ли использовать шиповатый мяч?**
30. **Кто является основателем системы пилатес?**
31. **Когда была создана система пилатес?**
32. **В каких целях изначально использовалась система пилатес?**
33. **Положительные результаты при занятии пилатесом:**
34. **Есть ли возрастные ограничения для занятия пилатесом?**
35. **В каком темпе выполняются движения в пилатесе?**
36. **Где желательно выполнять упражнения по каланетике?**
37. **Почему рекомендуется проводить занятие в тишине?**
38. **Чего нужно избегать в занятии каланетикой если имеются проблемы с позвоночником**
39. **Чего нужно избегать в занятии каланетикой если имеются геморроидальные узлы**