

Аэробика

1. Что такое аэробика?
2. Где появились первые упоминания о гимнастике под музыку?
3. Соотнесите исследователя и его вклад в развитие аэробики:
 - 1) Франсуа Дельсарт А) Разработал комплекс упражнений, основанных на цикличности движений
 - 2) Жорж Демени Б) Ввел понятие «аэробика» и разработал систему тренировок для военнослужащих
 - 3) Айседора Дункан В) Создал систему гимнастики, направленную на выразительность движений
 - 4) Кеннет Купер Г) Развила ритмическую гимнастику, сочетая танец и естественные движения

4. Вычеркни лишнее:
Танцевальная аэробика, степ-аэробика, футбол-аэробика, ледовая аэробика.
5. Какие основные физические качества развивает аэробика?
6. Соотнесите вид аэробики и его особенности:
 - 1) Тай-бо А) Использует упражнения с гимнастическими мячами
 - 2) Футбол-аэробика Б) Объединяет элементы боевых искусств и аэробики
 - 3) Аква-аэробика В) Проводится в воде, снижая нагрузку на суставы
 - 4) Йога-аэробика Г) Сочетает элементы классической аэробики и традиционной йоги
7. Какой известный врач популяризировал аэробика в 1968 году?
 - А) Франсуа Дельсарт
 - Б) Жорж Демени
 - В) Кеннет Купер
 - Г) Джейн Фонда
8. Соотнесите этап тренировки и его цель:
 - 1) Разминка А) Подготовка организма к нагрузке, разогрев мышц
 - 2) Аэробная фаза Б) Плавное снижение нагрузки, восстановление дыхания
 - 3) Заминка В) Основная часть тренировки, направленная на развитие выносливости
9. Какой элемент не используется в базовых движениях аэробики?
 - А) Шаг-толчок
 - Б) Подъем колена

В) Удары руками

Г) Захлест голени

10. Какие виды аэробики относятся к спортивно-боевым направлениям?

А) Фанк-аэробика и сальса-аэробика

Б) Тай-бо и кик-аэробика

В) Фитбол-аэробика и степ-аэробика

Г) Джаз-аэробика и йога-аэробика