***Задания для групп 2 года обучения***

**Тестирование для учащихся 2 года обучения**

1. Аэробика – это
2. комплекс гимнастических и танцевальных упражнений, выполняемых под музыку, направлен на развитие сердечно- сосудистой и дыхательной систем;
3. система гигиенических мероприятий, направленных на укрепление здоровья;
4. система упражнений, развивающая физические качества;
5. система упражнений, развивающая двигательные навыки.
6. Аэробика делится на следующие виды:
7. Гигиеническая;
8. Спортивная;
9. Оздоровительная;
10. Прикладная.
11. Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ- аэробики – это..
12. Маршы;
13. Станты;
14. Базовые шаги.
15. Назовите разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета.
16. Two step;
17. V-step;
18. Straddle.
19. Комплекс упражнений для растяжки мышц – это…
20. Стретчинг;
21. Черлидинг;
22. Танец.
23. Какие упражнения относятся к стретчингу?
24. «березка», «корзинка», мост, мост на локтях, «бабочка», «уголок», «скручивание», «лодочка», складка;
25. стойки на голове, на лопатках, на руках, перевороты на локтях вперед и назад, перевороты вперед и назад, переворот в сторону (колесо), рондат;
26. базовые шаги и прыжки, поддержки и пирамиды (парные, тройки и шестерки, станты).
27. Упражнения на развитие координации.
28. ходить по бордюрам тротуара, по бревну;
29. бег по пересеченной местности;
30. стойка на одной ноге с закрытыми глазами.
31. Признаки переутомления организма при физических нагрузках.
32. артериальное давление поднимается;
33. тахикардия (учащенное сердцебиение);
34. сон становится беспокойным;
35. чувство усталости присутствует постоянно.
36. Способы самоконтроля по внешним признакам.
37. частота сердечных сокращений (пульс);
38. окрас кожи лица и тела;
39. дыхание;
40. движения.
41. Аква- аэробика
42. аэробика с мячом
43. аэробика в высокой интенсивности
44. аэробика в воде

**Результаты выполненных заданий отправлять в личное сообщение или на почту Педагогу!!!**