

ТЕСТ «АЭРОБИКА»

**ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ПЕРВОГО ГОДА
ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ «ФИТНЕС ПЛЮС»**

**СОСТАВИЛА: ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

ПОТРАШКОВА НАТАЛЬЯ НИКОЛАЕВНА

Начать тест

РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА

Верно: 8

Ошибки: 1

Отметка: 3

Время: 0 мин. 28 сек.

исправить

ещё

ЧТО ТАКОЕ АЭРОБИКА?

вид спорта, с применением набора определенных степ- шагов и выполняется на степ-платформе.

вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций, исполняемых без музыку.

вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций, исполняемых под музыку и без пауз между шагами.

ПОПЕРЕЧНЫЙ И ПРОДОЛЬНЫЙ, ЭТО ВИДЫ...

ПРЫЖКОВ

ШПАГАТОВ

ШАГОВ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАСТЯЖКИ МЫШЦ -ЭТО...

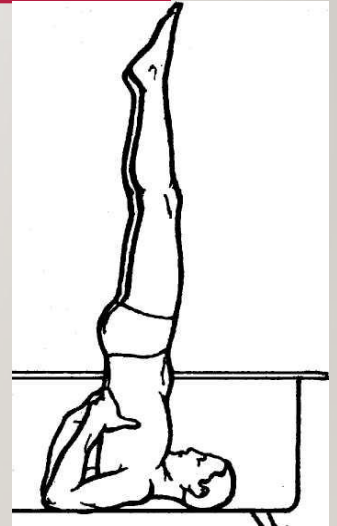
черлидинг

стрейчинг

танец

СООТНЕСИТЕ УПРАЖНЕНИЕ НА КАРТИНКЕ С НАЗВАНИЕМ

планка



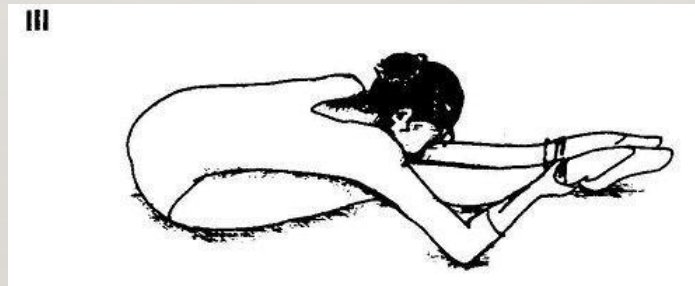
березка

МОСТ

СООТНЕСИТЕ УПРАЖНЕНИЕ НА КАРТИНКЕ С НАЗВАНИЕМ

бабочка

складка



березка

СООТНЕСИТЕ УПРАЖНЕНИЕ НА КАРТИНКЕ С НАЗВАНИ

бабочка

МОСТ

березка



СООТНЕСИТЕ УПРАЖНЕНИЕ НА КАРТИНКЕ С НАЗВАНИЕМ

складка



бабочка

березка

ЧТО НЕ ОТНОСИТСЯ К АЭРОБИКЕ?

фитбол

футбол

Степ-платформа

НАЗОВИТЕ ФОРМУ ОДЕЖДУ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

блузка, юбка,
кроссовки

Разноцветная футболка,
шорты, туфли

однотонная футболка,
шорты, кроссовки