

Принято:
Решением педсовета
От 27 марта 2020 г.

Утверждено:
« » 2020г.
Директор: _____
Логина Е.Н.

ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ
с обучающимися отделения «Тяжелая атлетика», ГСОЭ,
в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий
на основании приказа МКУ ДО «Шумихинская ДЮСШ»
Тренер- преподаватель Денисов В.Г.

Номер тренировки	Тема тренировки	Дозировка нагрузки	Количество часов	Примечания
Апрель				
Малая нагрузка				
1 1.04.	1. Упражнения на растяжку рук, ног, плечевых суставов, спины 2. Просмотр видеоматериалов в сети интернет: «Соревнования по тяжелой атлетике» 3. Имитация рывка и толчка с палкой	10 мин. 10 мин.	1 ч(45мин.)	Поддерживающая неделя
2 2.04	1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Приседание за 30 сек. (развитие взрывной силы ног) 3. Жим палки из-за головы рывковым хватом (совершенствование техники удержания в рывке) 4. Планка (укрепление мышц корпуса) 5. Упражнения на развитие гибкости, висы	5x10 5 подходов 5x10 5x 1 минуту 10 мин.	1 ч(45мин.)	Поддерживающая неделя
3 3.04	1. Упражнения на растяжку рук, ног, плечевых суставов, спины 2. Изучение литературы в сети интернет: «Питание спортсмена» Изучение истории тяжелой атлетики, судейство соревнований по тяжелой атлетике 3. Имитация рывка и толчка с палкой	10 мин. 10 мин.	1 ч(45мин.)	Поддерживающая неделя
4 5.04	1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Подъем на грудь палки с виса без подседа (совершенствование техники подъема на грудь) 3. Выпрыгивание из подседа (развитие взрывной силы ног) 4. Жим стоя с палкой (совершенствование техники проталкивания штанги с груди) 5. Пресс + планка 6. Упражнения на развитие гибкости, висы	3x15 5x10 10x10 5x8 3x(30+30) 10 мин.	1 ч(45мин.)	Поддерживающая неделя
5 6.04	1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Протягивание палки рывковым хватом 3. Приседание с палкой на руках (совершенствование техники подседа в рывке) 4. Прыжки в ножницы (совершенствование техники проталкивания штанги с груди) 5. Поднимание туловища из положения лежа 6. Упражнения на развитие гибкости, висы	3x10 5x10 5x10 5x8 5x10 10 мин.	1 ч(45мин.)	Поддерживающая неделя
6 7.04	1. Упражнения на растяжку рук, ног, плечевых суставов, спины 2. Просмотр видеоматериалов в сети интернет: «Соревнования по тяжелой атлетике» 3. Имитация рывка и толчка с палкой	10 мин. 10 мин.	1 ч(45мин.)	Поддерживающая неделя
7 8.04	1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Приседание за 30 сек. (развитие взрывной силы ног) 3. Жим палки из-за головы рывковым хватом (совершенствование техники удержания в рывке) 4. Планка (укрепление мышц корпуса) 5. Упражнения на развитие гибкости, висы	5x10 5 подходов 5x10 5x 1 минуту 10 мин.	1 ч(45мин.)	Поддерживающая неделя

8 9.04	1. Упражнения на растяжку рук, ног, плечевых суставов. спины 92. Изучение литературы в сети интернет: «Питание спортсмена» Изучение истории тяжелой атлетики, судейство соревнований по тяжелой атлетике 3. Имитация рывка и толчка с палкой	10 мин. 10 мин.	1 ч(45мин.)	Поддерживающая неделя
9 10.04	1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Подъем на грудь палки с виса без подседа (совершенствование техники подъема на грудь) 3. Выпрыгивание из подседа (развитие взрывной силы ног) 4. Жим стоя с палкой (совершенствование техники проталкивания штанги с груди) 5. Пресс + планка 6. Упражнения на развитие гибкости, висы	3x15 5x10 10x10 5x8 3x(30+30) 10 мин.	1 ч(45мин.)	Поддерживающая неделя
10 12.04	1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Протягивание палки рывковым хватом 3. Приседание с палкой на руках (совершенствование техники подседа в рывке) 4. Прыжки в ножницы (совершенствование техники проталкивания штанги с груди) 5. Поднимание туловища из положения лежа 6. Упражнения на развитие гибкости, висы	3x10 5x10 5x10 5x8 5x10 10 мин.	1 ч(45мин.)	Поддерживающая неделя

Сборник контрольных тестов по темам: основы теории физической культуры, теория физической культуры

1. В спорте выделяют:

- А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
- Б. Олимпийский, дворовый, любительский.
- В. Любительский, профессиональный, массовый.

2. Спорт это:

- А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
- Б. Физические упражнения и тренировки.
- В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

3. Отличительным признаком физической культуры является:

- А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
- Б. Использование природных сил для восстановления организма.
- В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- А. Да, в малом темпе.
- Б. Нет.
- В. Да, под присмотром тренера.

5. Физическая культура представляет собой:

- А. Определенную часть культуры человека.
- Б. Учебную активность.
- В. Культуру здорового духа и тела.

6. Под физической культурой понимается:

- А. Воспитание любви к физической активности.
- Б. Система нагрузок и упражнений.
- В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.

7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

- А. Скоростная способность.
- Б. Двигательный рефлекс.
- В. Физическая возможность.

8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

- А. Их содержанием.
- Б. Их формой.
- В. Скоростью их выполнения.

9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

- А. Боди-балет.
- Б. Степ-аэробика.
- В. Пилатес.

10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?

- А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.
- Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.
- В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.

11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

- А. Две.
- Б. Четыре.
- В. Три.

12. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:

- А. Пауэрлифтинг.
- Б. Бодибилдинг.
- В. Атлетическое единоборство.

13. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

- А. Майк Бургенер.
- Б. Луи Симмонс.
- В. Грег Глассман.

14. Влияние физических упражнений на организм человека:

- А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.
- Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.
- В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

15. Главной причиной нарушения осанки является:

- А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.
- Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.
- В. Слабые мышцы спины.

16. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:

- А. Ритмика.
- Б. Слайд-аэробика.
- В. Памп-аэробика.

17. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?

- А. 1929 г.
- Б. 1926 г.
- В. 1931 г.

18. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?

- А. Пилоксинг.
- Б. Капоэйра.

В. Питабо.

Тест - 19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.
- Б. Бега с препятствиями.
- В. Десятиборья.

20. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:

- А. Количество действий в единицу времени.
- Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.
- В. Скорость выполнения упражнений.

21. Что представляет собой направление "пол дэнс"?

- А. Упражнения с использованием шеста.
- Б. Упражнения с использованием фитнесбола.
- В. Упражнения с использованием эспандера.

22. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

- А. Степ-аэробика.
- Б. Шейпинг.
- В. Памп-аэробика.

23. Какой предмет используется для занятий "босу"?

- А. Резиновая лента.
- Б. Целый мяч из резины.
- В. Половина резинового мяча.

24. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок "кроссфит"?

- А. Грег Глассман.
- Б. Боб Харпер.
- В. Джон Уэлборн.

25. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?

- А. Накат.
- Б. Подрезка.
- В. Толчок.

26. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений:

- А. Со штангой небольшого веса.
- Б. С гибкой, пружинящей пластиной.
- В. С резиновым мячом.

27. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

- А. Две.
- Б. Четыре.
- В. Пять.

28. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?

- А. Не может.
- Б. Может.
- В. Может только у угла теннисного стола.

Принято:
Решением педсовета
От 27 марта 2020 г.

Утверждено:
« » 2020г.
Директор: _____
Логинова Е.Н.

ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ
с обучающимися отделения «Тяжелая атлетика», ГНЭ,
в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий
на основании приказа МКУ ДО «Шумихинская ДЮСШ»
Тренер- преподаватель Денисов В.Г.

Номер тренировки	Тема тренировки	Дозировка нагрузки	Количество часов	Примечания
Апрель				Средняя нагрузка
1 2.04	1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Протягивание палки рывковым хватом 3. Приседание с палкой на руках (совершенствование техники подседа в рывке) 4. Прыжки в ножницы (совершенствование техники проталкивания штанги с груди) 5. Поднимание туловища из положения лежа 6. Упражнения на развитие гибкости, висы	3x10 5x10 5x10 5x8 5x10 10 мин.	3ч(135 мин.)	Поддерживающая неделя
2 5.04	1. Упражнения на растяжку рук, ног, плечевых суставов, спины 2. Просмотр видеоматериалов в сети интернет: «Соревнования по тяжелой атлетике» 3. Имитация рывка и толчка с палкой	10 мин. 10 мин.	3ч(135 мин.)	Поддерживающая неделя
3 7.04	1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Приседание за 30 сек. (развитие взрывной силы ног) 3. Жим палки из-за головы рывковым хватом (совершенствование техники удержания в рывке) 4. Планка (укрепление мышц корпуса) 5. Упражнения на развитие гибкости, висы	5x10 5 подходов 5x10 5x 1 минуту 10 мин.	3ч(135 мин.)	Поддерживающая неделя
4 9.04	1. Упражнения на растяжку рук, ног, плечевых суставов, спины 2. Изучение литературы в сети интернет: «Питание спортсмена» Изучение истории тяжелой атлетики, судейство соревнований по тяжелой атлетике 3. Имитация рывка и толчка с палкой	10 мин. 10 мин.	3ч(135 мин.)	Поддерживающая неделя
5 12.04	1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Подъем на грудь палки с виса без подседа (совершенствование техники подъема на грудь) 3. Выпрыгивание из подседа (развитие взрывной силы ног) 4. Жим стоя с палкой (совершенствование техники проталкивания штанги с груди) 5. Пресс + планка 6. Упражнения на развитие гибкости, висы	3x15 5x10 10x10 5x8 3x(30+30) 10 мин.	3ч(135 мин.)	Поддерживающая неделя

Сборник контрольных тестов по темам: основы теории физической культуры, теория физической культуры

1. В спорте выделяют:

- А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
- Б. Олимпийский, дворовый, любительский.
- В. Любительский, профессиональный, массовый.

2. Спорт это:

- А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
- Б. Физические упражнения и тренировки.
- В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

3. Отличительным признаком физической культуры является:

- А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
- Б. Использование природных сил для восстановления организма.
- В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- А. Да, в малом темпе.
- Б. Нет.
- В. Да, под присмотром тренера.

5. Физическая культура представляет собой:

- А. Определенную часть культуры человека.
- Б. Учебную активность.
- В. Культуру здорового духа и тела.

6. Под физической культурой понимается:

- А. Воспитание любви к физической активности.
- Б. Система нагрузок и упражнений.
- В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.

7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

- А. Скоростная способность.
- Б. Двигательный рефлекс.
- В. Физическая возможность.

8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

- А. Их содержанием.
- Б. Их формой.
- В. Скоростью их выполнения.

9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

- А. Боди-балет.
- Б. Степ-аэробика.
- В. Пилатес.

10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?

- А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.
- Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.
- В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.

11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

- А. Две.
- Б. Четыре.
- В. Три.

12. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:

- А. Пауэрлифтинг.
- Б. Бодибилдинг.
- В. Атлетическое единоборство.

13. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

А. Майк Бургенер.

Б. Луи Симмонс.

В. Грег Глассман.

14. Влияние физических упражнений на организм человека:

А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.

В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

15. Главной причиной нарушения осанки является:

А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.

В. Слабые мышцы спины.

16. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:

А. Ритмика.

Б. Слайд-аэробика.

В. Памп-аэробика.

17. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?

А. 1929 г.

Б. 1926 г.

В. 1931 г.

18. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?

А. Пилоксинг.

Б. Капозйра.

В. Питабо.

Тест - 19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.

Б. Бега с препятствиями.

В. Десятиборья.

20. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:

А. Количество действий в единицу времени.

Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.

В. Скорость выполнения упражнений.

21. Что представляет собой направление “пол дэнс”?

А. Упражнения с использованием шеста.

Б. Упражнения с использованием фитнесбола.

В. Упражнения с использованием эспандера.

22. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

А. Степ-аэробика.

Б. Шейпинг.

В. Памп-аэробика.

23. Какой предмет используется для занятий “босу”?

А. Резиновая лента.

Б. Целый мяч из резины.

В. Половина резинового мяча.

24. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

А. Грег Глассман.

Б. Боб Харпер.

В. Джон Уэлборн.

25. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?

- А. Накат.
- Б. Подрезка.
- В. Толчок.

26. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений:

- А. Со штангой небольшого веса.
- Б. С гибкой, пружинящей пластиной.
- В. С резиновым мячом.

27. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

- А. Две.
- Б. Четыре.
- В. Пять.

28. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?

- А. Не может.
- Б. Может.
- В. Может только у угла теннисного стола.

Принято:
Решением педсовета
От 27 марта 2020 г.

Утверждено:
« » 2020г.
Директор: _____
Логинова Е.Н.

ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ
с обучающимися отделения «Тяжелая атлетика», ГТЭ,
в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий
на основании приказа МКУ ДО «Шумихинская ДЮСШ»
Тренер- преподаватель Денисов В.Г.

Номер тренировки	Тема тренировки	Дозировка нагрузки	Количество часов	Примечания
Апрель				Средняя нагрузка
1 1.04.	1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Протягивание палки рывковым хватом 3. Приседание с палкой на руках (совершенствование техники подседа в рывке) 4. Прыжки в ножницы (совершенствование техники проталкивания штанги с груди) 5. Поднимание туловища из положения лежа 6. Упражнения на развитие гибкости, висы	3x10 5x10 5x10 5x8 5x10 10 мин.	2 ч(90мин.)	Поддерживающая неделя
2 2.04	1. Упражнения на растяжку рук, ног, плечевых суставов, спины 2. Просмотр видеоматериалов в сети интернет: «Соревнования по тяжелой атлетике» 3. Имитация рывка и толчка с палкой	10 мин. 10 мин.	3ч(135 мин.)	Поддерживающая неделя
3 3.04	1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Приседание за 30 сек. (развитие взрывной силы ног) 3. Жим палки из-за головы рывковым хватом (совершенствование техники удержания в рывке) 4. Планка (укрепление мышц корпуса) 5. Упражнения на развитие гибкости, висы	5x10 5 подходов 5x10 5x 1 минуту 10 мин.	2 ч(90мин.)	Поддерживающая неделя
4 5.04	1. Упражнения на растяжку рук, ног, плечевых суставов. спины 2. Изучение литературы в сети интернет: «Питание спортсмена» 3. Имитация рывка и толчка с палкой	10 мин. 10 мин.	3ч(135 мин.)	Поддерживающая неделя
5 6.04	1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Подъем на грудь палки с виса без подседа (совершенствование техники подъема на грудь) 3. Выпрыгивание из подседа (развитие взрывной силы ног) 4. Жим стоя с палкой (совершенствование техники проталкивания штанги с груди) 5. Пресс + планка 6. Упражнения на развитие гибкости, висы	3x15 5x10 10x10 5x8 3x(30+30) 10 мин.	2 ч(90мин.)	Поддерживающая неделя
6 7.04	1. Упражнения на растяжку рук, ног, плечевых суставов, спины 2. Изучение истории тяжелой атлетики, судейство соревнований по тяжелой атлетике 3. Имитация рывка и толчка с палкой	10 мин. 10 мин.	3ч(135 мин.)	Поддерживающая неделя
7 8.04	1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Протягивание палки рывковым хватом 3. Приседание с палкой на руках (совершенствование техники подседа в рывке) 4. Прыжки в ножницы (совершенствование техники проталкивания штанги с груди) 5. Поднимание туловища из положения лежа 6. Упражнения на развитие гибкости, висы	3x10 5x10 5x10 5x8 5x10 10 мин.	2 ч(90мин.)	Поддерживающая неделя
8 9.04	1. Упражнения на растяжку рук, ног, плечевых суставов, спины 2. Просмотр видеоматериалов в сети интернет: «Соревнования по тяжелой атлетике» 3. Имитация рывка и толчка с палкой	10 мин. 10 мин.	3ч(135 мин.)	Поддерживающая неделя

9 10.04	1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Приседание за 30 сек. (развитие взрывной силы ног) 3. Жим палки из-за головы рывковым хватом (совершенствование техники удержания в рывке) 4. Планка (укрепление мышц корпуса) 5. Упражнения на развитие гибкости, висы	5x10 5 подходов 5x10 5x1 минуту 10 мин.	2 ч(90мин.)	Поддерживающая неделя
10 12.04	1. Упражнения на растяжку рук, ног, плечевых суставов, спины 2. Изучение литературы в сети интернет: «Питание спортсмена» 3. Имитация рывка и толчка с палкой	10 мин. 10 мин.	3ч(135 мин.)	Поддерживающая неделя

Сборник контрольных тестов по темам: основы теории физической культуры, теория физической культуры

1. В спорте выделяют:

- А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
- Б. Олимпийский, дворовый, любительский.
- В. Любительский, профессиональный, массовый.

2. Спорт это:

- А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
- Б. Физические упражнения и тренировки.
- В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

3. Отличительным признаком физической культуры является:

- А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
- Б. Использование природных сил для восстановления организма.
- В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- А. Да, в малом темпе.
- Б. Нет.
- В. Да, под присмотром тренера.

5. Физическая культура представляет собой:

- А. Определенную часть культуры человека.
- Б. Учебную активность.
- В. Культуру здорового духа и тела.

6. Под физической культурой понимается:

- А. Воспитание любви к физической активности.
- Б. Система нагрузок и упражнений.
- В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.

7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

- А. Скоростная способность.
- Б. Двигательный рефлекс.
- В. Физическая возможность.

8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

- А. Их содержанием.
- Б. Их формой.
- В. Скоростью их выполнения.

9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

- А. Боди-балет.
- Б. Степ-аэробика.
- В. Пилатес.

10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?

- А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.
- Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.
- В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.

11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

- А. Две.
- Б. Четыре.
- В. Три.

12. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:

- А. Пауэрлифтинг.
- Б. Бодибилдинг.
- В. Атлетическое единоборство.

13. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

- А. Майк Бургенер.
- Б. Луи Симмонс.
- В. Грег Глассман.

14. Влияние физических упражнений на организм человека:

- А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.
- Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.
- В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

15. Главной причиной нарушения осанки является:

- А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.
- Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.
- В. Слабые мышцы спины.

16. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:

- А. Ритмика.
- Б. Слайд-аэробика.
- В. Памп-аэробика.

17. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?

- А. 1929 г.
- Б. 1926 г.
- В. 1931 г.

18. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?

- А. Пилоксинг.
- Б. Капозйра.
- В. Питабо.

Тест - 19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.
- Б. Бега с препятствиями.
- В. Десятиборья.

20. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:

- А. Количество действий в единицу времени.
- Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.
- В. Скорость выполнения упражнений.

21. Что представляет собой направление “пол дэнс”?

- А. Упражнения с использованием шеста.
- Б. Упражнения с использованием фитнесбола.
- В. Упражнения с использованием эспандера.

22. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

- А. Степ-аэробика.
- Б. Шейпинг.
- В. Памп-аэробика.

23. Какой предмет используется для занятий “босу”?

- А. Резиновая лента.
- Б. Целый мяч из резины.
- В. Половина резинового мяча.

24. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

- А. Грег Глассман.
- Б. Боб Харпер.
- В. Джон Уэлборн.

25. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?

- А. Накат.
- Б. Подрезка.
- В. Толчок.

26. Памп- аэробика характеризуется выполнением упражнений:

- А. Со штангой небольшого веса.
- Б. С гибкой, пружинящей пластиной.
- В. С резиновым мячом.

27. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

- А. Две.
- Б. Четыре.
- В. Пять.

28. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?

- А. Не может.
- Б. Может.
- В. Может только у угла теннисного стола.