

Контрольне завдання : «Оздоровчі системи» для 6 класу.

(в кожному питанні тільки одна правильна відповідь)

1. В який оздоровчій системі так потрібно дихати: короткий, галасливий, швидкий, різкий вдих носом. Темп 1 вдих в секунду або швидше. Видих через відкритий рот спокійний і м'який?

А) Пола Деннісона «Гімнастика мозку»

Б) Олександри Стрельникової «Дихальна гімнастика»

2. Пол Деннісон «Гімнастика мозку» так НЕ вважає:

A) Рух пробуджує та активізує багато розумових здібностей

Б) Навички будь-якого виду не пов'язані з засвоєнням руху м'язів.

3. Родина Табата-тренировки?

А) Китай Б) Японія

4.Скільки часу триває Табата - раунд?

A) 1XB Б) 4XB

5. Вибірять невірне твердження, щодо системи «БІЛОЯР» :

А) Система «БІЛОЯР», спрямована на вирішення внутрішнього конфлікту через природний цілісний рух.

Б) В «БІЛОЯРі» не має плавних і точних переходів при виконанні вправ.

6. Якого виду стрейчинга не буває?

А) Активного стрейчингу

Б) Пассивного стрейчингу

7. «Антистресова гімнастика» А. Попова це:

А) Система вправ, спрямована на розвиток у людей здібності почуття та поліпшення власного стану.

Б) Система вправ, спрямована на розвиток у людей інтуїції.

8.Пілатес це різновид?

А) Бодібілдінгу

Б)Фітнесу

9. Ключ Хасая Алієва спочатку було випробувано на:

А) Підводниках

Б) Космонавтах

10. Йога – це?

А) сукупність тільки фізичних практик.

Б) йога - це сукупність фізичних, психологічних і духовних практик, націлених на очищення організму і досягнення стану духовного піднесення.

11. Що НЕ є різновидом фітнесу?

А) Бодіфлекс

Б) Батерфляй

12. Принципи ХАДУ Звіада Арабулі базуються:

А) Усі вправи виконуються без ваги

Б) Вправи виконуються тільки лежачи