

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО
«Спортивная школа «Победа»
С.А. Квасов
« 30 » 2025г.



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа «Победа»
(МБУ ДО «Спортивная школа «Победа»)
656050, г. Барнаул, ул. А.Петрова, 146г тел.: (3852)206-190, (3852)206-154, (3852)206-152
ОКПО 63877721, ОГРН 1092223010879, ИНН/КПП 2223574115/222301001

**Тестирование для обучающихся по теоретической подготовке
для этапа Начальной спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»**

Вопрос 1

Расшифруйте аббревиатуру ОФП

Варианты ответов

- общая физическая подготовка
- общество педагогов
- общая физическая панорама

Вопрос 2

Назовите снаряды для развития силы

Варианты ответов

- булавы, мяч, скакалка
- брусья, конь, маты
- гантели, диски от штанги, «утяжелители»

Вопрос 3

Кто несет ответственность за то, что попадает в организм спортсмена?

Варианты ответов

- тренер
- родитель
- спортсмен

Вопрос 4

Что означает слово «аэробика»?

Варианты ответов

- передвижение
- защита ногами
- судья на ринге

Вопрос 5

Джазовки – это...

Варианты ответов

- предмет мебели
- обувь для тренировок и выступлений
- направление танца

Вопрос 6

Джейк – это....

Варианты ответов

- имя питомца
- название базового шага
- передвижение

Вопрос 7

Связка – это...

Варианты ответов

- веревка у туриста
- последовательность выполнения 8 движений
- передвижение спиной вперед

Вопрос 8

Что такое помост?

Варианты ответов

- площадка для выступлений
- кольцо
- специальное покрытие пола

Вопрос 9

Что такое венсон?

Варианты ответов

- кувырок боком
- отжимание в шпагате
- пережат через плечо

Вопрос 10

В чем выступают на соревнованиях?

Варианты ответов

- спортивный костюм
- штаны
- купальник

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО
«Спортивная школа «Победа»
С.А. Квасов
« 30 » 08 2025г.



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа «Победа»
(МБУ ДО «Спортивная школа «Победа»)
656050, г. Барнаул, ул. А.Петрова, 146г тел.: (3852)206-190, (3852)206-154, (3852)206-152
ОКПО 63877721, ОГРН 1092223010879, ИНН/КПП 2223574115/222301001

**Тестирование для обучающихся по теоретической подготовке
для Тренировочного этапа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная
аэробика»**

Вопрос 1

Размеры площадки для выступлений у спортсменов категории 12-14 лет

- 7 на 7 (м)
- 9 на 9 (м)
- 10 на 10 (м)

Вопрос 2

Какие дисциплины есть в спортивной аэробике

- ИВ, СП, ТР
- ГР, ГП, ТГ
- все вышеперечисленные

Вопрос 3

Что будет, если спортсмен через 1 минуту после того, как его вызвали, не выйдет на помост?

- вызовут позже
- дисквалификация
- добавят баллы за выступление

Вопрос 4

Геликонтер – это....

- элемент группы динамическая сила

- летательный аппарат
- коптильный аппарат

Вопрос 5

В каком году состоялись первые соревнования по спортивной аэробике в России?

- 1990 год
- 1993 год
- 2000 год

Вопрос 6

Сколько длится выступление у категории 6-8, 9-11 лет

- 1 минута 15 секунд (± 5)
- 1 минута 35 секунд (± 5)
- 2 минута 15 секунд (± 5)

Вопрос 7

Джазовки – это...

- предмет мебели
- обувь для тренировок и выступлений
- направление танца

Вопрос 8

Из чего состоит программа для выступлений по спортивной аэробике?

- базовые шаги
- переходы и элементы
- базовые шаги, переходы и элементы

Вопрос 9

В чем должен находиться спортсмен во время награждения на соревнованиях?

- купальник
- шорты и футболка
- единый спортивный костюм команды/сборной

Вопрос 10

Что должно быть обязательно надето на девочках во время выступления?

- сережки
- заколки
- колготки

Вопрос 11

Какой прыжок не используется в спортивной аэробике

- страдл
- казак
- «выше неба»

Вопрос 12

Как переводится слово «аэробика»

- жизнь и вода
- воздух и жизнь
- воздух и вода

Вопрос 13

Врач назначил спортсмену препарат. Какие дальнейшие действия спортсмена?

- Начать немедленный прием
- Не применять данный препарат
- Проверить препарат на наличие запрещенной субстанции

Вопрос 14

Какой состав в дисциплинах ТР, ГР, ГП и ТГ?

- только женщины
- только мужчины
- смешанные составы

Вопрос 15

Из чего складывается оценка за выступление?

- исполнение, сложность и артистизм
- исполнение и сложность
- артистизм и исполнение

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО
«Спортивная школа «Победа»
С.А. Квасов
2025г.



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа «Победа»
(МБУ ДО «Спортивная школа «Победа»)
656050, г. Барнаул, ул. А.Петрова, 146г тел.: (3852)206-190, (3852)206-154, (3852)206-152
ОКПО 63877721, ОГРН 1092223010879, ИНН/КПП 2223574115/222301001

**Тестирование для обучающихся по теоретической подготовке
для Этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная
аэробика»**

Вопрос 1

Размеры площадки для выступлений у спортсменов категории 15-17 лет

- 7 на 7 (м)
- 9 на 9 (м)
- 10 на 10 (м)

Вопрос 2

Кто в первую очередь несет ответственность за наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена?

- врач
- спортсмен
- тренер

Вопрос 3

Какое максимальное количество программ у спортсменов допускается на Первенстве и Чемпионате России, Всероссийских соревнованиях?

- 2
- 3
- 4

Вопрос 4

Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики – это...

- марши
- станты
- базовые шаги

Вопрос 5

Что входит в структуру занятий спортивной аэробикой?

- разминка, основная часть, заминка
- только основная часть с упражнениями
- разминка, силовые упражнения и заминка

Вопрос 6

Какой параметр не является важным при выборе музыки для занятий аэробикой

- темп
- ритм
- жанр

Вопрос 7

Спортивная аэробика в первую очередь направлена.....

- на развитие гибкости
- на укрепление сердечно-сосудистой системы
- на повышение силы

Вопрос 8

Заминка включает в себя

- упражнения на гибкость
- силовые упражнения
- упражнения в быстром темпе

Вопрос 9

Назовите вид акробатического переворота с поворотом на 180° вокруг продольной оси?

- рондат
- колесо
- шоссе

Вопрос 10

Античным аналогом современной спортивной аэробики была?

- джаз-аэробика
- оркестрика
- ритмика

Вопрос 11

Какой прыжок не используется в спортивной аэробике

- страдл
- казак
- «выше неба»

Вопрос 12

Выберите верное утверждение:

- Спортсмен может быть только протестирован во время соревнований
- Спортсмен может быть протестирован в любое время и любом месте
- Спортсмен может быть протестирован только во время тренировочных сборов и соревнований
- Спортсмен может быть протестирован только на крупных соревнованиях, таких как Олимпийские игры

Вопрос 13

Единственной причиной дисквалификации спортсмена является положительный анализ пробы?

- Нет, существует еще 10 видов нарушений антидопинговых правил
- Да
- Нет, дисквалифицировать могут по трем видам нарушений
- Нет, дисквалифицировать могут по пяти видам нарушений

Вопрос 14

Какой состав в дисциплинах ТР, ГР, ГП и ТГ?

- только женщины
- только мужчины
- смешанные составы

Вопрос 15

Из чего складывается оценка за выступление?

- исполнение, сложность и артистизм
- исполнение и сложность
- артистизм и исполнение