

1. Що таке оздоровчі технології?

- А. технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини.
- Б. технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу здоров'я: загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія і т.п.
- В. технології формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання.

2. Що представляють собою фітнес-програми?

- А. Заняття спортивними вправами;
- Б. Заняття фізичними вправами;
- В. Заняття фізичними вправами з направленістю на підвищення функціональних можливостей організму;
- Г. Заняття фізичними вправами з направленістю на профілактику різноманітних захворювань.

3. На яких трьох базових елементах рухової активності ґрунтується класифікація фітнес-програм?

- А. На одному виді рухової активності;
- Б. На поєднанні кількох видів рухової активності;
- В. На спеціально організованій трудовій діяльності;
- Г. На поєднанні рухової активності, оздоровчих сил природи та гігієнічних чинників.

4. Які з наведених факторів сприяють ефективній реалізації фітнес-програм?

- А. Стресогенні фактори;
- Б. Заходи формування свідомого ставлення до участі в програмі;
- В. Націленість на отримання задоволення від занять;
- Г. Доступність фізичного навантаження контингенту учасників.

5. Яка спрямованість лежить в основі класифікації видів аеробіки?

- А. Аеробної витривалості;
- Б. Демократизму і колективізму;
- В. Силової витривалості та корекції фігури;
- Г. Координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації.

6. Що таке степ-аеробіка?

- А. Тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою 10—30 см.;
- Б. Тренування в атлетичному стилі з штангою;
- В. Тренування в атлетичному стилі з гириями;
- Г. Тренування в атлетичному зі скалкою.

7. Що таке фітбол-аеробіка?

- А. Комплекс різноманітних рухів;
- Б. Комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою;
- В. Комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з повітряним наповненням, діаметром від 45 см;
- Г. Комплекс різноманітних рухів і статичних поз без опори.

8. Що являє собою програма з бодібілдингу?

- А. Система фізичних вправ з каланетики;
- Б. Система фізичних вправ на м'язи брюшного пресу;

- В. Система фізичних вправ з різними обтяженнями, що виконуються з метою розвитку силових здібностей і корекції форми тіла;
- Г. Система фізичних вправ направлена на формування функціональних резервів організму.

9. Яка мета занять калланетикою?

- А. Покращання фігури за допомогою статодинамічних вправ на розтягування різних м'язових груп;
- Б. Вдосконалення техніки виконання вправ на гнучкість;
- В. Індивідуальне тренування аеробікою;
- Г. Групове тренування фітнесом.

10. Інтегральним показником соціально-економічного й духовного розвитку суспільства є: _____

11. Що таке здоров'язберігаючі технології?

- А. технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини.
- Б. технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія.
- В. гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання.

12. Що представляють собою оздоровчі програми?

- А. Спеціальні заняття фізичними вправами лікувально-реабілітаційного напрямку;
- Б. Спеціальні заняття фізичними вправами у вільний час;
- В. Групові та/або самостійні заняття;
- Г. Спеціальні заняття фізичними вправами, спрямованість на вищі досягнення;

13. Що є невід'ємним компонентом фітнес-програм?

- А. Концентрація на одному виді рухової активності;
- Б. Оцінка фізичного стану тих, хто займається;
- В. Спеціально організована трудова діяльність;
- Г. Оцінка настрою тих, хто займається.

14. Що є основою стретчингу?

- А. Спортивно-оздоровчі вправи на витривалість;
- Б. Система положень певних частин тіла, що спеціально фіксуються з метою покращання еластичності м'язів та розвитку рухливості у суглобах;
- В. Протистояння зростаючої гіподинамії;
- Г. Види рухової активності, створених під певний контингент учасників.

15. Яка мета занять шейпінгом?

- А. Заняття, спрямовані на досягнення високого рівня витривалості;
- Б. Заняття, спрямовані на досягнення гармонійно розвинених форм тіла у поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості;
- В. Заняття, спрямовані на виховання морально-вольових якостей;
- Г. Заняття, спрямовані на розвиток спритності та координації рухів.

16. В чому полягає особливість виконання вправ за системою Пілатеса?

- А. Свідоме виконання вправ, які сприятливо діють на опорно-руховий апарат, сприяють підвищенню гнучкості, стимулюють розвиток функції зовнішнього дихання;
- Б. Виконання вправ розминочно-відновлювального характеру;
- В. Свідоме виконання вправ, які сприятливо діють на серцево-судинну систему;
- Г. Виконання вправ універсального характеру.

17. Що таке технології навчання здоров'ю?

- А. технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини.
- Б. технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу здоров'я: загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія і т.п.
- В. технології формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання.

18. Активність школярів на уроках фізичної культури залежить, передусім, від:

- А. емоційне задоволення, яке відчуває людина від діяльності;
- Б. він має мотивацію до цієї діяльності;
- В. інтерес до виконання фізичних вправ;
- Г. все вище перераховане.

19. Серед причин зниження інтересу до фізичної культури потрібно назвати такі:

- А. недостатня професійна підготовка вчителів фізичної культури;
- Б. погано налаштоване харчування учнів у школі;
- В. низький рівень матеріально-технічної бази шкіл;
- Г. недоліки в змісті та методиці уроків фізичної культури.

20. Одним з ефективних засобів поліпшення здоров'я та фізичної підготовленості дітей є: _____