

Варіант 1

1. Оздоровчий фітнес – вирішує наступні завдання:

- А. Оздоровлення, збереження здоров'я, реабілітація організму;
- Б. Оздоровлення та профілактики захворювань;
- В. Збереження здоров'я;
- Г. Реабілітація організму.

2. Оздоровчий фітнес – спеціально організована рухова діяльність у рамках фітнес програм, яка передбачає заняття:

- А. Бігом та танцями;
- Б. Бігом, аеробікою, танцями, аквааеробікою, а також вправами для корекції маси тіла та ін.;
- В. Вправами для корекції маси тіла;
- Г. Аеробікою та аквааеробікою.

3. Основними складовими здорового способу життя та фізичної підготовленості є:

- А. Регулярна м'язова діяльність, правильне харчування, подолання стресу, утримання від шкідливих звичок, регулярне тестування для аналізу стану здоров'я, регулярний сон;
- Б. Регулярна м'язова діяльність, правильне харчування, утримання від шкідливих звичок, подолання стресу, регулярний сон, регулярне тестування для аналізу стану здоров'я та фізичної підготовленості;
- В. Регулярна м'язова діяльність, подолання стресу, правильне харчування, регулярне тестування стану здоров'я, регулярний сон;
- Г. Регулярна м'язова діяльність, регулярне тестування для аналізу здоров'я та фізичної підготовленості, утримання від шкідливих звичок.

4. Термін аеробіка означає:

- А. Система вправ з установкою на досягнення кінцевого результату тренувань;
- Б. Система вправ, спрямована на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності;
- В. Гімнастичні вправи (степ-аеробіка, слайд-аеробіка, данс-аеробіка та ін.);
- Г. Ритмічна гімнастика, аеробні танці, танцювальні вправи.

5. Що відноситься до оздоровчих видів гімнастики:

- А. Основна гімнастика
- Б. Жіноча гімнастика
- В. Ритмічна гімнастика
- Г. Шейпінг

6. Слово йога означає:

- А. Союз, зв'язок, з'єднання, рівновагу.
- Б. Вправи загального розвитку;
- В. Комплексні рухи рук та ніг;
- Г. Комплексні рухи тулуба.

7. Здоровий спосіб життя це:

- А. Діяльність, яка стосується досягнень у фізичній підготовленості;
- Б. Звички, які стосуються досягнень у фізичної підготовленості;
- В. Діяльність та звички, які стосуються досягнень фізичної підготовленості і зниження розвитку різних захворювань;
- Г. Діяльність та звички, які стосуються досягнень фізичної підготовленості і зниження ризику розвитку основних захворювань серцево – судинної системи.

8. Метою викладання дисципліни «оздоровчий фітнес» є:

- А. Сприяння підвищенню рівня функціональної підготовленості;
- Б. Сприяння підвищенню рівня дихальної підготовленості;
- В. Сприяння підвищенню рівня фізичної та функціональної підготовленості в контексті гармонійного розвитку висококваліфікованих фахівців;
- Г. Сприяння підвищенню рівня фізичної та функціональної підготовленості в контексті гармонійного розвитку.

9. Доведено, що найвищий оздоровчий ефект під час фітнес тренувань досягається при використанні:

- А. Вправ аеробного характеру;
- Б. Вправ анаеробного характеру;
- В. Вправ аеробно – анаеробного характеру.

10. Під час тренування активізується процес, керований гормональною системою

- А. Мобілізуються основні енергетичні ресурси організму і розщеплюються амінокислоти й білкові структури тканин.
- Б. Тренуються всі органи й системи
- В. Більшість систем організму обслуговують м'язову діяльність
- Г. Паралельно вирішуються завдання зміцнення м'язів, збільшення їхньої еластичності й витривалості, поліпшення рухливості в суглобах.

Завдання 2. Дайте визначення (кожна правильна відповідь оцінюється максимально 5 балами)

- 1) Атлетична гімнастика – це
- 2) Фітнес – це

Доцент

Варіант 2

1. До циклічних вправ, виконання яких вимагає ритмічного скорочення та розслаблення м'язів, що працюють, належать наступні:

- А. Ходьба, біг, пересування на лижах, плавання, стрибки на скакалці;
- Б. Ходьба, біг, пересування на лижах, їзда на велосипеді, веслування, плавання;
- В. Ходьба, біг, їзда на велосипеді, плавання, веслування, стрибки на скакалці;
- Г. Ходьба, біг, пересування на лижах, їзда на велосипеді, плавання, веслування, стрибки на скакалці.

2. Засобами оздоровчої гімнастики є:

- А. Прикладні вправи, вправи загального розвитку;
- Б. Прикладні вправи, вправи загального розвитку, прості акробатичні вправи;
- В. Прикладні вправи, стрийові вправи, вправи загального розвитку;
- Г. Прикладні вправи, прості акробатичні вправи, вправи на снарядах.

3. Тривале виконання вправ помірної інтенсивності сприяє розвитку:

- А. Загальної витривалості;
- Б. Спеціальної витривалості;
- В. Гнучкості;
- Г. Швидкості.

4. Найбільш поширеною й точною формою оцінки обсягів активності є:

- А. Визначення кількості рухів (локомоцій);
- Б. Визначення кількості кроків;
- В. Визначення енергетичних витрат;
- Г. Визначення рухової активності.

5. Головне завдання фітнес тренувань у зрілому віці:

- А. Збереження і зміцнення здоров'я;
- Б. Підтримка оптимальної життєдіяльності та високої працездатності;
- В. Збереження і зміцнення здоров'я, підтримка оптимальної життєдіяльності та високої працездатності;
- Г. Збереження і зміцнення здоров'я, підтримка оптимальної життєдіяльності та високої працездатності впродовж основного періоду трудової діяльності.

6. Для людей похилого віку небажаними є вправи, які вимагають:

- А. Витривалості;
- Б. Швидкого, різкого старту;
- В. Силових здібностей;
- Г. Координації.

7. Основні завдання використання засобів оздоровчої фізичної культури в похилому і старшому віці полягають в тому, щоб:

- А. Сприяти збереженню здоров'я, затримувати і зменшувати інволюційні зміни, сприяти творчому довголіттю;
- Б. Сприяти збереженню здоров'я, розширювати функціональні можливості організму;
- В. Сприяти збереженню або відновленню здоров'я, затримувати і зменшувати інволюційні зміни, розширювати функціональні можливості організму, підвищувати працездатність, сприяти творчому довголіттю;
- Г. Сприяти збереженню або відновленню здоров'я, розширювати функціональні можливості організму, підвищувати працездатність, сприяти творчому довголіттю.

8. Особливість гімнастичних танцювальних фітнес занять це:

- А. Взаємозв'язок рухів.
- Б. Взаємозв'язок рухів з музикою;
- В. Взаємозв'язок з іншими видами фізичної активності;
- Г. Взаємозв'язок з силовими вправами.

9. У практиці оздоровчого фітнес тренування використовуються наступні види контролю:

- А. Лікарський, педагогічний;
- Б. Лікарський, лікарсько – педагогічний;
- В. Самоконтроль, педагогічний;
- Г. Лікарський, лікарсько – педагогічний; педагогічний, самоконтроль.

10. Під час тренування активізується процес, керований гормональною системою

- А. Запускаються синтезуючі процеси, які є основою відновлення ДНК, виправлення в ній помилок, тому йде омолодження й оздоровлення організму.
- Б. Тренуються всі органи й системи
- В. Більшість систем організму обслуговують м'язову діяльність
- Г. Паралельно вирішуються завдання зміцнення м'язів, збільшення їхньої еластичності й витривалості, поліпшення рухливості в суглобах.

Завдання 2. Дайте визначення (кожна правильна відповідь оцінюється максимально 5 балами)

1) Йога – це ...

2) Аеробіка – це ...