Контрольні питання

1. Дати визначення понять: рекреаційно-оздоровча діяльність, рекреаційний потенціал,
рекреаційна галузь, рекреаційна індустрія.
2. Розкрити інфраструктуру рекреаційної індустрії.
3. Дати визначення понять рекреаційні ресурси, рекреаційна діяльність, рекреаційний
процес, рекреаційний регіон, рекреанти.
4. Класифікація рекреаційних ресурсів.
5. Історія розвитку рекреаційної діяльності у зарубіжжі.
6. Загальна характеристика закладів рекреаційно-оздоровчої діяльності.
7. Загальна характеристика організацій, що управляють функціонуванням рекреаційно-
оздоровчої діяльності.
8. Нормативно-правова база рекреаційно-туристичної діяльності.
9. Теорії походження рекреації.
10. Розкрити підходи щодо визначення поняття рекреація.
11. Загальна характеристика фізичної рекреації.
12. Основні характеристики рекреації: предмет, завдання, форми, засоби.
13. Класифікація рекреаційної діяльності. Її загальна характеристика.
14. Функції рекреації в суспільстві.
15. Стан та перспективи розвитку рекреаційно-оздоровчої роботи в Україні.
16. Загальна характеристика розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності в Україні.
17. Фізичні вправи - основний засіб фізичної рекреації.
18. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.
19. Методи фізичної рекреації
20. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди.
21. Характеристики рекреації.
22. Форми та функції рекреації.
23. Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації.
24. Педагогіка вільного часу.
25. Якість життя – високо інтегрована характеристика розвитку суспільства.
26. Визначення поняття “здоров`я” людини, його компоненти та передумови.
27. Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу
28. на його формування.
29. Раціональне харчування і здоров’я людини.
30. Туризм, як одна із форм рекреаційно-спортивної роботи.
31. Види туризму та їх класифікація.
32. Форми рекреаційного туризму.
33. Складові рекреаційних походів.
34. Типи рекреаційно-оздоровчих установ.

35. Рекреаційно-оздоровча діяльність у закладах відпочинку.
36. Основи лікувального туризму.
37. Характеристика лікувально-туристичних режимів.
38. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у закладах відпочинку.
39. Фактори, що сприяють оздоровленню в рекреаційно-оздоровчих установах.
40. Особливості організації ближнього туризму в умовах курортного лікування.
41. Особливості використання природніх факторів у лікувальному туризмі.
42. Характеристика видів гімнастики і танців, які популярні серед студентської молоді.
43. Фітнес. Його мета і завдання.
44. Аеробіка, як один із напрямків фітнесу.
45. Характеристика напрямків аеробіки.
46. Вплив занять аеробікою на організм.
47. Місце аеробіки у заняттях гімнастикою оздоровчої спрямованості.
48. Характеристика засобів занять аеробної спрямованості.
49. Особливості методики проведення занять з аеробіки.
50. Степ-аеробіка як засіб оздоровлення.
51. Особливості проведення занять з аква-аеробіки.
52. Структура занять зі степ-аеробіки.
53. Аналіз зарубіжних систем підготовки спеціалістів з оздоровчої фізичної культури.
54. Заняття плаванням як засіб оздоровлення.
55. Футбол як різновид рекреаційних занять.
56. Бадмінтон як засіб оздоровлення.
57. Особливості проведення спортивної аеробіки.
58. Особливості проведення оздоровчої аеробіки.
59. Силове багатоборство як засіб оздоровлення та рекреації.
60. Роуп- скіппінг – як засіб оздоровлення.
61. Стрітбол – як засіб рекреації.
62. Особливості використання тренажерної техніки у фітнес – програмах.
63. Характеристика спінбайк – аеробіки.
64. Характеристика слайд – аеробіки.
65. Особливості проведення змагань із спортивного фітнесу серед жінок.
66. Особливості проведення змагань із спортивного фітнесу серед чоловіків.
67. Оздоровчо-рекреаційні можливості паркових ландшафтів.
68. Функції міських парків культури і відпочинку.
69. Форми рекреаційно-оздоровчих занять у міських парках.
70. Історичний екскурс виникнення лазень як системи оздоровлення.

Тести

Варіант 1

1) **До якого циклу навчальних дисциплін належить дисципліна «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»?**
А. До циклу дисциплін з доступних видів спорту;
Б. До циклу дисциплін системи емпіричних та теоретичних знань про сутність, закономірності функціонування і розвитку ОРРА;
В. До циклу дисциплін про сутність функціонування і розвитку системи державного управління;
Г. До циклу дисциплін професійної і практичної підготовки навчального плану підготовки бакалаврів за напрямом здоров'я людини;

2) **Чому теорія і технології ОРРА є науковою дисципліною?**
А. В силу того, що використовує технічні досягнення інших наук;
Б. В силу того, що вивчає та науково обґрунтовує закономірності процесів, що відбуваються в системі рекреаційно-оздоровчого фізичного виховання, використовує наукові досягнення інших наук;
В. В силу того, що використовує наукові досягнення інших наук;
Г. В силу того, що використовує технічні прилади для проведення наукових досліджень;

3) **Чому ОРРА є навчальною дисципліною?**
А. Тому, що має свій предмет, об'єкт і суб'єкт вивчення і включена до змісту навчальних планів у освітніх закладах;
Б. Тому, що має свій понятійний апарат;
В. Тому, що залучає молодь до рухової активності;
Г. Тому, що спорт пов'язаний з процесами вивчення спортивних вправ;

4) **Що є предметом вивчення ОРРА?**
А. Система доступних для населення видів спорту;
Б. Підручники і посібники з теорії і технологій ОРРА;
В. Теоретико-методологічні положення та практичні питання розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні;
Г. Основні положення теорії фізичного виховання;

5) **Що є об'єктом вивчення ОРРА?**
А. Основні положення теорії фізичного виховання;
Б. Технології організованої рухової активності різних груп населення під час дозвілля задля відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращання якості життя;
В. Теоретико-методологічні засади фізичного виховання;
Г. Спортивні змагання, спортивні споруди, правила суддівства;

6) **Що є суб'єктом вивчення ОРРА?**

А. Основні положення теорії фізичної культури;
Б. Організована рухова активність різних груп населення під час дозвілля;
В. Теоретико-методологічні засади фізичного виховання;
Г. Учасники процесів, які приймають участь в оздоровчо-рекреаційному фізичному вихованні, тобто всі громадяни країни;

7) **З якою дисципліною найбільш тісно пов'язана теорія і технології ОРРА?**
А. Загальна педагогіка;
Б. Рухова активність різних груп населення під час дозвілля;
В. Анатомія;
Г. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності;

8) **За даними МОЗ України скільки українців є інвалідами і скільки відсотків населення вважається практично здоровими?**
А. Кожен 20 українець є інвалідом;
Б. Кожен другий українець є інвалідом;
В. 10 відсотків населення вважається практично здоровими;
Г. 30 відсотків населення вважається практично здоровими;

9) **Що підтверджує, що ОРРА є ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні?**
А. Наукові та навчальні дисципліни, такі як загальна педагогіка, загальна і вікова психологія, анатомія, фізіологія, біомеханіка, біохімія, математична статистика і ін.;
Б. Аналіз світового досвіду та результати низки наукових досліджень;
В. Практика фізичного виховання школярів;
Г. Процеси, що відбуваються в системі спорту;

10) **Що розуміють під системою технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності?**
А. Окремий напрям фізичної культури та його елементи, об'єднані системостворюючим фактором в єдине ціле з можливістю самостійного функціонування;
Б. Світовий досвід та результати низки наукових досліджень;
В. Систему фізичного виховання дорослих;
Г. Процеси, що відбуваються в системі спорту для всіх;

Варіант 2

1) **Що означає термін у перекладі з грецької мови “турнкуст”?**
   А. Доступні види спорту;
   Б. Система емпіричних та теоретичних знань про ОРРА;
   В. Мистецтво державного управління;
   Г. Мистецтво спритності?;

2) **Що саме обґрунтували автори Шведська школа фізичного виховання?**
   А. Технічний компонент ОРРА;
   Б. Фізіологічні засади фізичних вправ;
   В. Наукові досягнення інших наук;
   Г. Педагогічний бік тренувань.

3) **Який вклад у розвиток рухової активності внесла Французька школа фізичного виховання?**
   А. Розроблено основні принципи уроку “від простого до складного", "доступності", "емоційності";
   Б. Розроблено свій понятійний апарат;
   В. Вперше для проведення уроків був використаний музикальний супровід;
   Г. Чітка схема проведення уроку;

4) **Який вклад у розвиток рухової активності внесла Сокольська школа фізичного виховання?**
   А. Розроблені правила змагань і трьох ступенева структура уроку;
   Б. Створені комбінацій вправ та логічних переходів від однієї вправи до іншої;
   В. Запропонована перша класифікація фізичних вправ;
   Г. Розроблена спеціальна термінологія з лаконічними назвами вправ.

5) **Які специфічні ознаки властиві ОРРА?**
   А. Доступність;
   Б. Використання у вільний час;
   В. Групові та/або самостійні заняття;
   Г. Спрямованість на вищі досягнення;

6) **Що є провідним завданням оздоровчо-рекреаційної рухової активності?**
   А. Обґрунтування основних положень теорії фізичної культури;
   Б. Організація спортивної активності;
   В. Протистояння зростаючої гіподинамії серед населення;

Г. Контроль процесів в оздоровчо-рекреаційному фізичному вихованні.

7) **Що є головним компонентом фізичного виховання власне для школярів?**

А. Спеціально організована рухова активність, яка може бути обов'язковою (тобто регламентується відповідними державними навчальними програмами);

Б. Спеціально організована рухова активність різних груп населення під час дозвілля;

В. Спеціально організована трудова діяльність;

Г. Спеціально організована рухова активність, яка може бути добровільною (що проводиться у вільний від навчання час);

8) **Що є змістом організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності?**

А. Види спорту, чи їх елементи;

Б. Доступні для використання різними категоріями громадян окремі фізичні вправи та їх комплекси;

В. Населення різних кламато-географічних зон;

Г. Здоров'я населення;

9) **Яким є обсяг ОРРА дорослого населення відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій?**

А. 30-хвилинні заняття;

Б. 10-хвилинні заняття;

В. 1-6 днів на тиждень;

Г. 4-6 днів на тиждень.

10) **Чи може спортивна діяльність розглядатися як форма організованої рухової активності?**

А. Так;

Б. Ні;

В. І так і ні;

Г. В окремих випадках;

Варіант 3

1) **В яких програмах описаний регламент проведення тих чи інших форм ОРРА?**
   А. Рекреаційних;
   Б. Спортивних;
   В. Оздоровчих;
   Г. Фітнес-програмах.

2) **Що представляють собою спортивні програми?**
   А. Техніку виконання спортивних вправ;
   Б. Спеціально організовані загальнодоступні масові спортивні заходи;
   В. Наукові досягнення спортивних наук;
   Г. Засоби фізичного виховання.

3) **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.

4) **Що представляють собою рекреаційні програми ?**
   А. Розроблені правила проведення та структура уроку;
   Б. Створені комбінацій вправ та логічних переходів від однієї вправи до іншої;
   В. Заняття фізичними вправами розважального характеру;
   Г. Розроблена спеціальна термінологія з назвами вправ рекреаційного характеру.

5) **Що представляють собою оздоровчі програми?**
   А. Спеціальні заняття фізичними вправами лікувально-реабілітаційного напряму;
   Б. Спеціальні заняття фізичними вправами у вільний час;
   В. Групові та/або самостійні заняття;
   Г. Спеціальні заняття фізичними вправами, спрямованість на вищі досягнення;

6) **На які види поділяються спортивні програми?**
   А. Спортивно-оздоровчі;
   Б. Офіційні, змістом яких є види спорту, офіційно визнані в Україні і визначені наказом державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України;

В. З протистояння зростаючої гіподинамії серед населення;
Г. Неофіційні – з видів спортивної рухової активності, створених під певний контингент учасників.

7) **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 поєднай рухової активності та оздоровчих сил природи або гігієнічних чинників.

8) **В чому полягає основна відмінність рекреаційних програм?**
А. Види спорту не мають чіткого регламенту;
Б. Від учасників не вимагається особливої спеціальної підготовки;
В. Населення сприймає краще саме рекреаційні програми;
Г. Від учасників вимагається особливої спеціальної підготовки.

9) **При складанні рекреаційних програм рухової активності враховується в першу чергу?**
А. Емоційна складова;
Б. Систематичність занять;
В. Контингент учасників;
Г. Доступність фізичного навантаження контингенту учасників.

10) **Де прописаний регламент проведення тих чи інших форм ОРРА?**
А. В газетах;
Б. В спортивних, фітнес, рекреаційних і оздоровчих програмах;
В. В спортивній популярній літературі;
Г. В окремих літературних джерелах;

Варіант 4

1) **Який з наведених розділів повинен входити першим номером до структури фітнес-програми?**
   А. Установка на досягнення кінцевого результату тренувань;
   Б. Цільова установка (*де вказуються назва програми, мета і завдання, прогнозований кінцевий результат занять, контингент учасників, місце і час проведення, прилади і інвентар)*;
   В. Кінцева установка (де вказуються назва програми, мета і завдання, прогнозований кінцевий результат занять, контингент учасників, місце і час проведення, прилади і інвентар);
   Г. Заключна установка (де вказуються назва програми, мета і завдання, прогнозований кінцевий результат занять, контингент учасників, місце і час проведення, прилади і інвентар).

2) **Який із наведених розділів повинен входити другим номером до структури фітнес-програми?**
   А. Техніка виконання спортивних вправ;
   Б. Вправи з фітнесу оздоровчого напряму;
   В. Етапи тренування (*де вказуються назви і зміст етапів тренування із зазначенням конкретних вправ і методики дозування фізичного навантаження, поради і вказівки щодо виконання програмних вправ*);
   Г. Зміст програми (*де не вказуються назви і зміст етапів тренування, поради і вказівки щодо виконання програмних вправ*).

3) **Який із наведених розділів повинен входити третім номером до структури фітнес-програми?**
   А. Методи контролю та оцінки;
   Б. Номери занять фізичними вправами;
   В. Перелік теоретичних і практичний занять;
   Г. Заходи з профілактики різноманітних захворювань.

4) **Який із наведених розділів повинен входити четвертим номером до структури фітнес-програми ?**
   А. Правила проведення уроків;
   Б. Комбінацій вправ та логічних переходів від однієї вправи до іншої;
   В. Теми занять фізичними вправами розважального характеру;
   Г. Заходи безпеки та застереження.

5) **Який із наведених розділів повинен входити п’ятим номером до структури фітнес-програми?**
   А. Вступ до програми;
   Б. Головний розділ;
   В. Спеціальна література та джерела;

Г. Заключна частина;

6) **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.

7) **Що є невід'ємним компонентом фітнес-програм?**

А. На одному виді рухової активності;

Б. Оцінка фізичного стану тих, хто займається;

В. Спеціально організована трудова діяльність;

Г. Оцінка фізичного стану тих, хто займається.

8) **Які міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації сприяють розвитку фітнесу?**

А. Міжнародна асоціація рухової активності і танців (IDEA), освітня організація фітнесу (WFO);

Б. Європейська конфедерація "Спорт и здоров'я" (CESS);

В. Науковий центр Університету У. Кекконена (Фінляндія);

Г. Міжнародна асоціація оздоровчих тенісних і спортивних клубів (IHRSA).

9) **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.

10) **Які науково-дослідницькі організації України розробляють сучасні фізкультурно-оздоровчі програми?**

А. Київський науково-дослідний інститут медичних проблем фізичної культури;

Б. Київський національний університет фізичного виховання і спорту України;

В. Інститут передових технологій у фізичному вихованні і спорті Української академії наук;

Г. Київський національний університет ім.. Драгоманова;

Варіант 5

1) **Що означає термін аеробіка?**

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.

2) **1) На які два типи поділяються фітнес-програми?**

А. Засновані на оздоровчих видах гімнастики різної спрямованості;

Б. Засновані на фітнесі оздоровчого напряму;

В. Засновані на видах рухової активності аеробного характеру та засновані;

Г. Засновані на вправах з легкої атлетики.

3) **Які фітнес-програми аеробної спрямованості, що не потребують технічних пристроїв, є найбільш розповсюдженими?**

А. Аеробіка К. Купера;

Б. Програма бігу підтюпцем (Хоулі, Френкса, 2000);

В. Програма з оздоровчої ходьби;

Г. Амреслінг.

4) **На скільки фаз доцільно розділити заняття з аеробіки ?**

А. Дві;

Б. Три;

В. Чотири;

Г. Вісім.

5) **Що являє собою тест К. Купера?**

А. 12 хвилин ходьби (бігу, плавання або їзда на велосипеді);

Б. 15 хвилин ходьби (бігу, плавання або їзда на велосипеді);

В. 30 хвилин ходьби (бігу, плавання або їзда на велосипеді);

Г. 60 хвилин ходьби (бігу, плавання або їзда на велосипеді);

6) **Для якої категорії осіб програма з оздоровчої ходьби є найбільш ефективною?**

А. Осіб з високим рівнем фізичної підготовленості;

Б. Осіб з надмірною масою тіла;

В. Осіб похилого віку;

Г. Осіб з низьким рівень фізичної підготовленості.

7) **Якою є необхідна мінімальна добова норма рухової активності дорослої людини?**
А. Яка еквівалентна 1000 кроків;
Б. Яка еквівалентна 3000 кроків;
В. Яка еквівалентна 5000 кроків;
Г. Яка еквівалентна 10000 кроків.

8) **Як називаються прилади, що відстежують зроблені кроки, пройдену відстань і кількість витрачених калорій?**
А. Кардіо-тренажери;
Б. Трекери;
В. Спірографи;
Г. Манометри.

9) **Для якої категорії осіб є особливо важливим біг як засіб оздоровлення і рекреації?**
А. Осіб молодіжного і середнього віку;
Б. Осіб з відхиленнями у здоров'ї;
В. Осіб з високим рівнем фізичної підготовленості;
Г. Осіб, які мають середній рівень фізичної підготовленості.

10) **З яких вправ пропонує починати кожне заняття програма бігу підтюпцем?**
А. З ходьби й стретчингу;
Б. З стрибкових вправ;
В. З силової гімнастики;
Г. З аквілібристики;

Варіант 6

1) **Які фактори сприяли введенню катання на роликових ковзанах до числа найбільш популярних видів рухової активності серед молоді?**
   А. Можливості травмування під час катання на роликах;
   Б. Ефективний розвиток аеробних спроможностей;
   В. Висока емоційність;
   Г. Аеробні танці, танцювальні вправи.

2) **Хто був першим винахідником запатентованих роликових ковзанів з металевими колесами?**
   А. Бельгієць Джон-Джозеф Мерлін;
   Б. Брати Олсон;
   В. Французький актор Луїс Лагранж;
   Г. Джеймс Пимптон.

3) **В якому році вперше були запатентовані роликові ковзани із металевими колесами?**
   А. 1760 році;
   Б. 2000році;
   В. 1895 році;
   Г. 1955 році.

4) **Які чотири види роликових ковзанів пропонують світові виробники спортивного інвентарю для оздоровлення та рекреації?**
   А. Для розваг;
   Б. Для прогулянок і фітнесу;
   В. Для екстремального (акробатичного) катання;
   Г. Універсальні.

5) **Чому фітнес-програми з використанням технічних пристроїв є більш ефективними?**
   А. За рахунок більших навантажень;
   Б. За рахунок високої вартості технічних пристроїв;
   В. За рахунок швидкості переміщення в просторі;
   Г. За рахунок високого емоційного фону занять.

6) **Які два типи фітнес-програм дозволяють технічні можливості тренажерів?**
   А. З довільним (ручним) регулюванням тренувальних параметрів (швидкості, кута нахилу й дистанції;
   Б. З автоматичним регулюванням тренувальних параметрів (швидкості, кута нахилу й дистанції;

В. З невизначеним регулюванням тренувальних параметрів (швидкості, кута нахилу й дистанції;
Г. З дистанційним регулюванням тренувальних параметрів.

7) **Де і коли з'явилася програма спінбайк-аеробіки (спіннінг, сайклінг)?**
А. В Європі у 80-х роках;
Б. В Азії у 70-х роках;
В. В США у 90-х роках;
Г. В Бразилії у 95-х роках.

8) **Що таке сайклінг і спіннінг?**
А. Тренування на кардіо-тренажерах;
Б. Тренування на велосипедах;
В. Індивідуальне тренування на спінбайках;
Г. Групове тренування на спінбайках.

9) **Яка різниця між сайклингом і спіннінгом?**
А. Сайклинг більше нагадує прогулянкову їзду на велосипеді;
Б. Під час сайклинга навантаження розподіляться рівномірно на верхню і нижню частини тіла;
В. Спіннінг нагадує швидкісну Їзду, як спортсмени на велогонках;
Г. Не має різниці.

10) **З яких розділів складається програма занять спінбайк-аеробікою?**
А. Розвитку загальної витривалості;
Б. Розминочно-відновлювального;
В. Швидкісно-силового;
Г. Універсального.

Варіант 7

1) **Коли і хто вперше запропонував використовувати хореографічно упорядковані гімнастичні вправи під музику для занять аеробікою?**
А. У 2006 р. Марко Поло;
Б. У 1969 р. Дж. Соренсен (США);
В. У 1975 р. французький актор Луїс Лагранж;
Г. У 1975 р. Джеймс Бонд.

2) **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.

3) **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 гирями;
Г. Тренування в атлетичному зі скакалкою.

4) **Що таке роуп-скіппінг?**
А. Вправи для розваг;
Б. Поєднання прогулянок і фітнесу;
В. Комбінація вправ для екстремального (акробатичного) катання;
Г. Комбінація різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками.

5) **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.

6) **Які з наведених програм входять до комплексу програм з аквааеробіки?**
А. Гідрорелаксація (на розслаблення);
Б. Аквастретчинг (на гнучкість);
В. Акватоніка (для підтримки тонусу м’язів);

Г. Аквaданс (синхронність і ритміка).

7) **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 мстою розвитку силових здатностей і корекції форми тіла;

Г. Система фізичних вправ направлена на формування функціональних резервів організму.

8) **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.

9) **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.

10) **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.

Варіант 8

1) **За якою спеціальністю згідно галузевого стандарту з підготовки магістрів можлива підготовка фітнес-тренерів?**
А. За спеціальністю 8.01020301 (валеологія);
Б. За спеціальністю 8.01020303 (фітнес та рекреація);
В. За спеціальністю 8.01020302 (фізична реабілітація);
Г. За спеціальністю 8.01020201 спорт (за видами діяльності).

2) **За якою кваліфікацією згідно державного стандарту можлива підготовка фітнес-тренерів?**
А. За кваліфікацією - 4576 «Фітнес-дизайнер»;
Б. За кваліфікацією - 3485 «Фітнес-інструктор»;
В. За кваліфікацією - 5475 «Вчитель фізичної культури, фітнес-тренер»;
Г. За кваліфікацією - 3475 «Фітнес-тренер».

3) **На що направлена професійна діяльність фахівця з рекреації й оздоровчої фізичної культури?**
А. Спеціальну атлетичну підготовку;
Б. Досягнення високого рівня фізичного стану у представників різних вікових і соціальних груп населення;
В. Збереження високого рівня фізичного стану у представників різних вікових і соціальних груп населення;
Г. Тренування в межах фізичних можливостей представників різних вікових і соціальних груп населення;.

4) **Шляхом організації і проведення яких заходів здійснюється професійна діяльність фітнес-тренера?**
А. Комплексних заходів із формування здорового способу життя;
Б. Впровадження фізичної культури на підприємствах, за місцем проживання та в зонах масового відпочинку людей;
В. Фізкультурно-розважальних свят, змагань, конкурсів з урахуванням національних традицій;
Г. Комбінацією різних видів професій.

5) **В яких установах повинен бути готовим працювати фахівець з рекреації й оздоровчої фізичної культури?**
А. В будинках культури, палацах учнівської молоді, місцях відпочинку населення;
Б. В навчальних і спортивних установах;
В. В спортивних клубах, колективах фізичної культури на виробництві;
Г. В санаторіях, будинках відпочинку, пансіонатах, на курортах, туристичних оздоровчих базах пори.

6) **До якої роботи повинен бути підготовленим фахівець з рекреації й оздоровчої фізичної культури?**

А. Творчої професійно-педагогічної;
Б. В екстремальних умовах;
В. Фізкультурно-оздоровчої;
Г. Агітаційно-пропагандистської роботи.

7) **Які два види комп'ютерних фітнес-програм використовуються у фітнес-індустрії?**

А. Фотошопінгу;
Б. Навчальні, призначені для підготовки фітнес-тренерів;
В. Технічні, що використовуються у оснащенні «розумних» тренажерів;
Г. Адоб-рідеру.

8) **Що визначається за допомогою більшості комп'ютерних фітнес-програм?**

А. Склад крові;
Б. Техніка виконання вправ;
В. Рівень здоров'я і фізичної підготовленості;
Г. Параметри фізичного навантаження фітнес-тренування.

9) **Що не враховують комп'ютерні фітнес-програми?**

А. Нестандартні ситуації та нюанси індивідуальних особливостей, які не були передбачені програмістом;
Б. Можливість складати уроки за бажанням, перебудовувати та аналізувати їх зміст;
В. Колір спортивної форми;
Г. Доцільність тих чи інших вправ і альтернативні варіанти комплексів вправ.

10) **Що є важливою складовою підготовки фахівців з фітнесу і рекреації?**

А. Знання китайської мови;
Б. Освоєння сучасних комп'ютерних технологій;
В. Математична освіта;
Г. Кулінарне мистецтво.

Варіант 9

1) **Які зміни вносяться за результатами змагань у навчально-тренувальний процес з оздоровчо-рекреаційних форм рухової активності?**
   А. Корективи проведення занять;
   Б. Перспективні напрямки розвитку;
   В. Рекомендації щодо працевлаштування;
   Г. Зміни до Правил змагань з олімпійських видів спорту.

2) **Якою є трійка найпопулярніших та наймасовіших видів спорту у світі?**
   А. Спортивна аеробіка, художня гімнастика, гирьовий спорт;
   Б. Легка атлетика, футбол, плавання (в тому числі дайвінг);
   В. Стрибки у воду, біатлон, спортивне орієнтування;
   Г. Парашутний спорт, тріатлон, амреслінг.

3) **На який термін складається календарний план спортивних заходів?**
   А. На місяць;
   Б. На півріччя;
   В. На рік;
   Г. На чотири роки.

4) **В залежності від напряму (мети), на які види поділяються змагання?**
   А. Навчальні, відбіркові, , змагання з інваспорту;
   Б. Першості, чемпіонати, спартакіади і універсіади;
   В. Масового спорту, спорту для всіх;
   Г. Матчеві (дружні) зустрічі, а також ті, які проводяться за спрощеною програмою.

5) **На підставі якого документу складається Програма змагань?**
   А. Плану-календарю спортивних заходів;
   Б. Кошторису витрат;
   В. Оголошення про проведення змагань;
   Г. Вказівок і рекомендацій вищого керівництва.

6) **Ким затверджується положення про змагання?**
   А. Спортивною командою;
   Б. Управлінням охорони здоров'я;
   В. Фізкультурно-спортивним колективом;
   Г. Керівником організації, що проводить змагання.

7) **Що включає в себе етап підготовки спортивних змагань?**

А. Підготовку спортивної форми;
Б. Підготовку необхідної документації;
В. Підбір суддів та відповідальних осіб;
Г. Підготовку місць змагань та інвентарю.

8) **Яким чином проходить відкриття змагань?**

А. За сигналом судді-стартера;
Б. Під музику Чайковського;
В. Парадом учасників;
Г. За домовленістю організаторів і учасників.

9) **Який документ складають по завершенню змагань головний суддя та суддя-секретар?**

А. Скаргу до дисциплінарного комітету змагань;
Б. Звіт про проведені змагання;
В. Лист-подяки;
Г. Декларацію.

10) **Суддівство повинно проводитися у суворій відповідності до якого головного документу?**

А. Правил змагань;
Б. Інструкції по експлуатації приміщення;
В. Спортивної етики і кодексу честі спортсмена;
Г. Рекомендацій ветеранів спорту.