

## Тестові завдання

1. У якому році професор Жак Далькроз відкрив першу школу музичного ритму?
  1. 1900 р.
  2. 1905 р.
  3. 1910 р.
  4. 1915 р.
2. Хто із перерахованих діячів є засновником поняття «аеробіка»?
  1. Франсуа Дельсарт
  2. Жак Далькроз
  3. Жорж Демені
  4. Кеннет Купер
3. Чії відеокасети з уроками аеробіки першими з'явилися в нашій країні?
  1. Кеннета Купера
  2. Сінді Ромм
  3. Сінді Кроуфорд
  4. Джейн Фонда
4. Яка федерація була засновником (у всьому світі) нового виду спорту – «спортивна аеробіка»?
  1. FIG
  2. FISAF
  3. ANAK
  4. SUDZUKI
5. Коли і де було створено перші програми фітнесу?
  1. Під час другої світової війни в США
  2. У 60-х роках в Америці
  3. На території СРСР у 70-х роках
  4. У Європі близько 30-ти років тому
6. Де і коли зародилося поняття «велнес»?
  1. Під час другої світової війни в Німеччині
  2. У 50 - 60-их роках в Америці
  3. На території СРСР в 70-х роках
  4. У США близько 30-ти років тому
7. Які вправи виконують протягом тривалого часу, при цьому активно дихаючи?
  1. Циклічні
  2. Анаеробні
  3. Аеробні
  4. Силові
8. Дайте визначення поняттю «аеробіка»:
  1. Вправи, які виконуються з невеликими інтервалами для відпочинку

2. Здоровий спосіб життя, оптимізм, позитивна життєва енергія, внутрішня гармонія і високий життєвий тонус
3. Виконання фізичних вправ поточним способом під музичний супровід
4. Фізичне навантаження на організм

9. Що є одним із основних засобів підтримання рівня здоров'я?

1. Оздоровче тренування
2. Фізичне тренування
3. Атлетичне тренування
4. Розминка

10. На яких закономірностях не базується оздоровче тренування?

1. Соціальних
2. Психологічних
3. Педагогічних (дидактичних)
4. Біологічних

11. Який з нижче перелічених принципів оздоровчого тренування є спеціальним, а не методичним (педагогічним)?

1. Принцип свідомості і активності
2. Принцип доступності і індивідуалізації
3. Принцип повторюваності і систематичності
4. Принцип краси та естетичної доцільності

12. Який принцип допомагає в процесі занять пізнати сутність рухових дій, що вивчаються?

1. Принцип свідомості і активності
2. Принцип наочності
3. Принцип доступності і індивідуалізації
4. Принцип повторюваності і систематичності

13. Який спеціальний принцип допомагає підтримувати у тих, хто займається, інтерес до занять оздоровчою фізичною культурою?

1. Принцип статевих відмінностей
2. Принцип прогресування
3. Принцип особистісного підходу
4. Принцип різноманітності

14. Який результат дає перерва в оздоровчих тренуваннях?

1. Вдосконалюються набуті навички
2. З'являються сили для продовження тренувань
3. Підвищується працездатність
4. Втрачаються набуті навички та знижується працездатність

15. Рухова активність – це ...

1. Важливий фактор здоров'я, який забезпечує велику працездатність
2. Зв'язок і взаємодія психічних та фізичних сил людини
3. Передача знань, умінь та навичок від викладача до учня

#### 4. Спосіб донесення рухової інформації до учня

16. Визначте, на яку з систем організму вправи аеробіки впливають найменше

1. Імунну
2. Кровообігу
3. Лімфатичну
4. Травну
5. Респіраторну

17. У шейпінгу, на відміну від більшості розповсюджених сьогодні фітнес-систем, вважають небажаними ознаки мужності в жіночій фігурі:

1. Розвинуті мускули рук.
2. Виражені мускули ніг.
3. Розвинуті та виражені мускули черевного пресу.
4. Занижена кількість жирової маси.

18. Для раціональної організації шейпінг-тренування необхідно вирішити два завдання:

- 1) здійснити антропометричне тестування
- 2) визначити шляхи корекції тілобудови
- 3) визначити систему харчування
- 4) визначити систему тренування

19. До засобів атлетичної гімнастики слід віднести шість груп силових вправ:

1. вправи без обтяжень і предметів, пов'язані з подоланням опору власної ваги тіла
2. вправи з гімнастичними предметами (м'ячі, палиці, амортизатори)
3. вправи з партнером (в парах, трійках);
4. вправи на тренажерах і спеціальних пристроях.

20. Існують основні правила освоєння асан:

- 1) послідовність.
- 2) регулярність.
- 3) помірність.
- 4) зусилля.