

## Тести 5-А (9семестр)

### 1. До якого періоду відноситься похилий вік:

- а) 21-35 років;
- б) 61-74 роки;
- в) 75 - 90 років;
- г) 90 і старше.

### 2. До якого періоду відноситься старший вік:

- а) 61-74 роки ;
- б) 35- 60 років;
- в) 75 - 90 років;
- г) 90 і старше.

### 3. Що може стати мотивацією для фізичної активності осіб похилого віку:

- а) підтримання гарного стану здоров'я, розуміння значення особистого прикладу для дітей, прагнення трудового довголіття;
- б) прагнення добре виглядати, пошук таких форм, які б задовольнили вимоги до життя і труддільності (створення сім'ї, кар'єрне зростання) .
- в) профілактика захворювань і запобігання старінню організму засобами фізичної активності і загартування, необхідність в спілкуванні;
- г) підтримання задовільного стану здоров'я і працездатності, бажання не старіти раніше часу, бути здатним допомогти дітям, внукам, необхідність емоційної розрядки.

### 4. Що може стати мотивацією для фізичної активності осіб старшого віку:

- а) підтримання гарного стану здоров'я, розуміння значення особистого прикладу для дітей, прагнення трудового довголіття;
- б) прагнення добре виглядати, пошук таких форм, які б задовольнили вимоги до життя і труддільності (створення сім'ї, кар'єрне зростання) .
- в) профілактика захворювань і запобігання старінню організму засобами фізичної активності і загартування, необхідність в спілкуванні;
- г) підтримання задовільного стану здоров'я і працездатності, бажання не старіти раніше часу, необхідність емоційної розрядки, бути здатним допомогти дітям, внукам.

### 5. Назвіть великі форми ФВ дорослого населення:

- а) ранкова гімнастика, виробнича гімнастика ,ввїдна гімнастика, фізкульт-хвилинки;
- б) самостійні (індивідуальні чи групові) тренувальні заняття, форми розширеного активного відпочинку, які містять елементи змагання і розваги;
- в) урок, туристичні походи, рухливі перерви.

### 8. Назвіть малі форми ФВ дорослого населення:

- а) ранкова гімнастика, виробнича гімнастика ,ввїдна гімнастика, фізкульт-хвилинки, фізкульт-паузи;
- б) самостійні (індивідуальні чи групові) тренувальні заняття, форми розширеного активного відпочинку, які містять елементи змагання і розваги;
- в) рухливі перерви, урок, туристичні походи.

### 6. Особливістю фізичної підготовки осіб похилого та старшого віку є:

- а) різноманітність засобів при невисокій інтенсивності навантаження;
- б) улюблені спортивні вправи, але з обмеженням тренувальних навантажень і змагань;
- в) дозована ходьба, біг помірної інтенсивності, прогулянки на лижах, їзда на велосипеді, плавання і інші вправи циклічного характеру, відповідно регламентовані за інтенсивністю і тривалістю навантаження;
- г) все вище перераховане.

**7. До факторів, що впливають на спосіб життя, належать:**

- а) рухова активність;
- б) характер харчування;
- в) режим роботи та відпочинку;
- г) все вище перераховане.

**8. Під час складання індивідуальних програм для дорослих необхідно визначити:**

- а) вид вправи;
- б) інтенсивність;
- в) частоту занять на тиждень або протягом дня;
- г) все вище перераховане.

**12. Перед початком занять з дорослою людиною тренер має перевірити:**

- а) медичну довідку про стан здоров'я;
- б) паспорт;
- в) артеріальний тиск.

**9. Реалізація принципу індивідуалізації може бути здійснена з урахуванням :**

- а) стану здоров'я;
- б) фізичної працездатності;
- в) особливостей адаптації до фізичних навантажень;
- г) все вище перераховане.

**10. По якій формулі можна вирахувати максимально можливу**

**ЧСС (уд./ хв.) у дорослої людини:**

- а) 110 мінус вік;
- б) 220 мінус вік;
- в) 300 мінус вік.

**11. Які види рухової активності можна рекомендувати дорослій людині з надмірною вагою для самостійних занять:**

- а) оздоровчу ходьбу, плавання, їзду на велосипеді;
- б) степ-аеробіку;
- в) біг з високою інтенсивністю.

**12. У заняттях із людьми похилого віку має приділятися увага наступним вправам:**

- а) оздоровчій ходьбі, оздоровчому плаванню, їзді на велосипеді в середньому темпі;
- б) циклічним вправам аеробного спрямування;
- в) все вище перераховане.

**13. Специфічні принципи фізичної підготовки військовослужбовців:**

- а) прикладність;
- б) комплексність;
- в) конкретність;
- г) все вище перераховане.

**14. До основних форм фізичної підготовки військовослужбовців належать:**

- а) навчальні заняття з фізичної підготовки;
- б) ранкова фізична зарядка;
- в) спортивно-масова робота;
- г) все вище перераховане.

**15. Основна мета фізичної підготовки військовослужбовців:**

- а) забезпечення фізичної готовності до бойової діяльності;
- б) розвиток і постійне вдосконалення фізичних якостей;
- в) покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я;
- г) оволодіння навичками рукопашного бою та військово-прикладного