**Тести**

**з навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної активності»**

**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;

1. **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;

1. **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;

1. **Що є предметом вивчення ОРРА?**

А. Система доступних для населення видів спорту;

Б. Підручники і посібники зтеорії і технологій ОРРА;

В. Теоретико-методологічні положення та практичні питання розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні;

Г. Основні положення теорії фізичного виховання;

1. **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;

1. **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;

1. **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;

1. **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;

1. **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;

1. **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?;

1. **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.

1. **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;

1. **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.

1. **Які специфічні ознаки властиві ОРРА?**

А. Доступність;

Б. Використання у вільний час;

В. Групові та/або самостійні заняття;

Г. Спрямованість на вищі досягнення;

1. **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.

1. **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);

1. **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;

1. **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.

1. **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.

1. **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.

1. **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.

1. **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.

1. **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;

1. **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.

1. **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.

1. **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.

1. **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.

1. **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).

1. **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*).

1. **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.

1. **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.

1. **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;

1. **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.

1. **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.

1. **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).

1. **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.

1. **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 Українськоїакадемії 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.

1. **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.

1. **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.

1. **На скільки фаз доцільно розділити заняття з аеробіки ?**

А. Дві;

Б. Три;

В. Чотири;

Г. Вісім.

1. **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);

1. **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.

1. **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.

1. **Як називаються прилади, що відстежують зроблені кроки, пройдену відстань і кількість витрачених калорій?**

А. Кардіо-тренажери;

Б. Трекери;

В. Спірографи;

Г. Манометри.

1. **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.

1. **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.

1. **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.

1. **В якому році вперше були запатентовані роликові ковзани із металевими колесами?**

А. 1760 році;

Б. 2000році;

В. 1895 році;

Г. 1955 році.

1. **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.

1. **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.

1. **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.

1. **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.

1. **Що таке сайклінг і спіннінг?**

А. Тренування на кардіо-тренажерах;

Б. Тренування на велосипедах;

В. Індивідуальне тренування на спінбайках;

Г. Групове тренування на спінбайках.

1. **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.

1. **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.

1. **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.

1. **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.

1. **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.

1. **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.

1. **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. Акваданс (синхронність і ритміка).

1. **Що являє собою програма з бодібілдингу?**

А. Система фізичних вправ з каланетики;

Б. Система фізичних вправ на м’язи брючного 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.

1. **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.

1. **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.

1. **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).

1. **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».

1. **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;.

1. **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.

1. **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.

1. **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.

1. **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.

1. **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.

1. **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.

1. **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.

1. **Якою є трійка найпопулярніших та наймасовіших видів спорту у світі?**

А. Спортивна аеробіка, художня гімнастика, гирьовий спорт;

Б. Легка атлетика, [футбол, плавання](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) (в тому числі [дайвінг](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B0%D0%B9%D0%B2%D1%96%D0%BD%D0%B3));

В. Стрибки у воду, біатлон, спортивне орієнтування;

Г. Парашутний спорт, тріатлон, амреслінг.

1. **На який термін складається календарний план спортивних заходів?**

А. На місяць;

Б. На півріччя;

В. На рік;

Г. На чотири роки.

1. **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.

1. **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.

1. **Ким затверджується положення про змагання?**

А. Спортивною командою;

Б. Управлінням охорони здоров’я;

В. Фізкультурно-спортивним колективом;

Г. Керівником організації, що проводить змагання.

1. **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.

1. **Яким чином проходить відкриття змагань?**

А. За сигналом судді-стартера;

Б. Під музику Чайковського;

В. Парадом учасників;

Г. За домовленістю організаторів і учасників.

1. **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.

1. **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.