**Питання для повторення пройденого матеріалу: Лекція 5**

1. Що означає термін аеро­біка?
2. На які два типи поділяються фітнес-програми?
3. Які фітнес-програми аеробної спрямо­ваності, що не потребують технічних пристроїв, є найбільш розповсюдженими?
4. На скільки фаз доцільно розділити заняття з аеробіки ?
5. Що являє собою тест К. Купера?
6. Для якої категорії осіб програма з оздоровчої ходьби є найбільш ефективною?
7. Якою є необхідна мінімальна добова норма рухової активності дорослої людини?
8. Як називаються прилади, що відстежують зроблені кроки, пройдену відстань і кількість витрачених калорій?
9. Для якої категорії осіб є особливо важливим біг як засіб оздоровлення і рекреації?
10. З яких вправ пропонує починати кожне заняття програма бігу підтюпцем?