

## ПИТАННЯ ДО ІСПИТУ

1. В яких програмах описаний регламент проведення тих чи інших форм ОРРА?
2. Що представляють собою спортивні програми?
3. Що представляють собою фітнес-програми?
4. Що представляють собою рекреаційні програми ?
5. Що представляють собою оздоровчі програми?
6. На які види поділяються спортивні програми?
7. На яких трьох базових елементах рухової активності ґрунтується класифікація фітнес-програм?
8. В чому полягає основна відмінність рекреаційних програм?
9. При складанні рекреаційних програм рухової активності враховується в першу чергу?
10. Де прописаний регламент проведення тих чи інших форм ОРРА?
11. Який з наведених розділів повинен входити першим номером до структури фітнес-програми?
12. Який із наведених розділів повинен входити другим номером до структури фітнес-програми?
13. Який із наведених розділів повинен входити третім номером до структури фітнес-програми?
14. Який із наведених розділів повинен входити четвертим номером до структури фітнес-програми ?
15. Який із наведених розділів повинен входити п'ятим номером до структури фітнес-програми?
16. Що є основою стретчингу?
17. Що є невід'ємним компонентом фітнес-програм?
18. Які міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації сприяють розвитку фітнесу?
19. Які з наведених факторів сприяють ефективній реалізації фітнес-програм?
20. Які науково-дослідницькі організації України розробляють сучасні фізкультурно-оздоровчі програми?
21. Що означає термін аеробіка?
22. На які два типи поділяються фітнес-програми?
23. Які фітнес-програми аеробної спрямованості, що не потребують технічних пристроїв, є найбільш розповсюдженими?
24. На скільки фаз доцільно розділити заняття з аеробіки ?
25. Що являє собою тест К. Купера?
26. Для якої категорії осіб програма з оздоровчої ходьби є найбільш

ефективною?

27. Якою є необхідна мінімальна добова норма рухової активності дорослої людини?

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

29. Для якої категорії осіб є особливо важливим біг як засіб оздоровлення і рекреації?

30. З яких вправ пропонує починати кожне заняття програма бігу підтюпцем?

31. Які фактори сприяли введенню катання на роликівих ковзанах до числа найбільш популярних видів рухової активності серед молоді?

32. Хто був першим винахідником запатентованих роликівих ковзанів з металевими колесами?

33. В якому році вперше були запатентовані роликіві ковзани із металевими колесами?

34. Які чотири види роликівих ковзанів пропонують світові виробники спортивного інвентарю для прогулянок?

35. Які чотири види роликівих ковзанів пропонують світові виробники спортивного інвентарю для оздоровлення та рекреації?

36. Чому фітнес-програми з використанням технічних пристроїв є більш ефективними?

37. Які два типи фітнес-програм дозволяють технічні можливості тренажерів?

38. Де і коли з'явилася програма спінбайк-аеробіки (спіннінг, сайклінг)?

39. Що таке сайклінг і спіннінг?

40. З яких розділів складається програма занять спінбайк-аеробікою?

41. Коли і хто вперше запропонував використовувати хореографічно упорядковані гімнастичні вправи під музику для занять аеробікою?

42. Яка спрямованість лежить в основі класифікації видів аеробіки?

43. Що таке Степ-аеробіка?

44. Що таке роуп-скіппінг?

45. Що таке фітбол-аеробіка?

46. Які з наведених програм входять до комплексу програм з аквааеробіки?

47. Що являє собою програма з бодібілдингу?

48. Яка мета занять калланетикою?

49. Яка мета занять шейпінгом?

50. В чому полягає особливість виконання вправ за системою Пілатеса?