

**ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ № 11**  
для перевірки теоретичних знань з фізичного виховання  
спеціалізація «Аеробіка»  
для студентів 1-2 курсів денної форми навчання НУБіП України

1. Яке походження мають заняття фізичними вправами?
  - а. Давньоримське
  - б. Давньогрецьке
  - в. Візантійське
  - г. Країн далекого сходу (Індія, Китай)
  
2. Як у Греції називали гімнастику танцювального напрямку?
  - а. Палестрика
  - б. Терпсіхорстика
  - в. Орхестрика
  - г. Ритміка
  
3. У якій країні зародилася сокольська гімнастика?
  - а. Франції
  - б. Чехії
  - в. Швеції
  - г. Радянському Союзу
  
4. Яка американська танцівниця створила танцювальну гімнастику та працювала на теренах Радянського Союзу?
  - а. Айседора Дункан
  - б. Моніка Бекман
  - в. Джекі Соренсен
  - г. Мішель Шарель
  
5. У якому році професор Жак Далькроз відкрив першу школу музичного ритму?
  - а. 1900 р.
  - б. 1905 р.
  - в. 1910 р.
  - г. 1915 р.
  
6. Хто із перерахованих діячів є засновником поняття «аеробіка»?
  - а. Франсуа Дельсарт
  - б. Жак Далькроз
  - в. Жорж Демені
  - г. Кеннет Купер
  
7. Чиї відеокасети з уроками аеробіки першими з'явилися в нашій країні?
  - а. Кеннета Купера
  - б. Сінді Ромм
  - в. Сінді Кроуфорд
  - г. Джейн Фонда
  
8. Яка федерація була засновником (у всьому світі) нового виду спорту – «спортивна аеробіка»?
  - а. FIG
  - б. FISAF
  - в. ANAK
  - г. SUDZUKI

9. Коли і де було створено перші програми фітнесу?
- Під час другої світової війни в США
  - У 60-х роках в Америці
  - На території СРСР у 70-х роках
  - У Європі близько 30-ти років тому
10. Де і коли зародилося поняття «велнес»?
- Під час другої світової війни в Німеччині
  - У 50 - 60-их роках в Америці
  - На території СРСР в 70-х роках
  - У США близько 30-ти років тому
11. Які вправи виконують протягом тривалого часу, при цьому активно дихаючи?
- Циклічні
  - Анаеробні
  - Аеробні
  - Силові
12. Дайте визначення поняттю «аеробіка»:
- Вправи, які виконуються з невеликими інтервалами для відпочинку
  - Здоровий спосіб життя, оптимізм, позитивна життєва енергія, внутрішня гармонія і високий життєвий тонус
  - Виконання фізичних вправ поточним способом під музичний супровід
  - Фізичне навантаження на організм
13. Що є одним із основних засобів підтримання рівня здоров'я?
- Оздоровче тренування
  - Фізичне тренування
  - Атлетичне тренування
  - Розминка
14. На яких закономірностях не базується оздоровче тренування?
- Соціальних
  - Психологічних
  - Педагогічних (дидактичних)
  - Біологічних
15. Який з нижче перелічених принципів оздоровчого тренування є спеціальним, а не методичним (педагогічним)?
- Принцип свідомості і активності
  - Принцип доступності і індивідуалізації
  - Принцип повторюваності і систематичності
  - Принцип краси та естетичної доцільності
16. Який принцип допомагає в процесі занять пізнати сутність рухових дій, що вивчаються?
- Принцип свідомості і активності
  - Принцип наочності
  - Принцип доступності і індивідуалізації
  - Принцип повторюваності і систематичності

17. Який спеціальний принцип допомагає підтримувати у тих, хто займається, інтерес до занять оздоровчою фізичною культурою?
- Принцип статевих відмінностей
  - Принцип прогресування
  - Принцип особистісного підходу
  - Принцип різноманітності
18. Який результат дає перерва в оздоровчих тренуваннях?
- Вдосконалюються набуті навички
  - З'являються сили для продовження тренувань
  - Підвищується працездатність
  - Втрачаються набуті навички та знижується працездатність
19. Рухова активність – це ...
- Важливий фактор здоров'я, який забезпечує велику працездатність
  - Зв'язок і взаємодія психічних та фізичних сил людини
  - Передача знань, умінь та навичок від викладача до учня
  - Спосіб донесення рухової інформації до учня
20. Визначте, на яку з систем організму вправи аеробіки впливають найменше
- Імунну
  - Кровообігу
  - Лімфатичну
  - Травну
  - Респіраторну

### Список літератури

- Білокопитова Ж. А. Гімнастика : краса і здоров'я / Ж. А. Білокопитова, Л. М. Мовчан, Н. А. Щербакова. – К. : Здоров'я, 1991. – 104 с.
- Боляк Н. Л. Історія розвитку оздоровчої аеробіки / Н. Л. Боляк // Теорія і методика фізичного виховання. – 2006. – № 5. – С. 36-38.
- Данилевич М. В. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на фізичний стан жінок / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська, І. А. Веретко // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : Збірник наукових матеріалів. – Львів, 2006. – С. 44-48.
- Коник Л. В. Особливості використання ритмічної гімнастики та оздоровчої аеробіки на заняттях з фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах / Л. В. Коник, М. В. Ісаєва, В. Б. Спужак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 1. – С. 49-52.
- Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Кеннет Купер ; пер. с англ. С. В. Шенкмана, В. С. Шенкмана, В. Н. Фоминых. – 2-е изд., доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
- Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.
- Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
- Теорія і практика викладання танцювальної аеробіки в закладах вищої освіти : метод. реком. / упоряд. С. С. Просвірніна, П. М. Мішньова. – К. : ВПЦ «Київський університет», 2002. – 15 с.