

Перевірочне завдання : «Оздоровчі системи».

1. Комплекс спеціальних заходів і дій, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я це: (одна вірна відповідь)

- А) оздоровча система**
- Б) система загартування
- В) спортивна діяльність
- Г) реабілітація і відновлювання

2. Фізичні вправи, раціональне харчування, моральні постулати це: (одна вірна відповідь)

- А) складові спортивного харчування
- Б) складові оздоровчих систем**
- В) складові реабілітації і відновлювання
- Г) складові загартовування

3. Традиційні оздоровчі системи виникли в: (одна вірна відповідь)

- А) Америці
- Б) Європі
- В) Китаї
- Г) Індії**

4. Оздоровчі системи діляться на такі види: (декілька вірних відповідей)

- А) Народні
- Б) Традиційні**
- В) Ультраמודні
- Г) Сучасні**

5. До традиційних оздоровчих систем відносяться: (декілька вірних відповідей)

- А) Бодібілдинг
- Б) Йога**
- В) Ушу**
- Г) Джиу-джитсу
- Д) Цигун**

6. До сучасних оздоровчих методик відносяться: (одна вірна відповідь)

- А) Загартування
- Б) Дієтотерапія
- В) Колоротерапія
- Г) Анімалотерапія
- Д) Масаж
- Е) Аромотерапія
- Ж) Фітотерапія
- З) Арт-терапія
- И) Усі відповіді вірні**

7. Що не є компонентами оздоровчих систем? (одна вірна відповідь)

- А) Фізичні вправи і гімнастичні комплекси;
- Б) Правила раціонального харчування;
- В) Різні види єдиноборств і масаж;
- Г) Купання в крижаній воді й відвідування лазні;
- Д) Моральні постулати й певні психологічні принципи;
- Е) Комплексні правила забезпечення здорового способу життя
- Ж) Фізичне та психологічне перенавантаження.**

8. До якої оздоровчої системи відноситься масаж? (одна вірна відповідь)

- А) Традиційна
- Б) Наукова
- В) Сучасна**
- Г) Спеціальна

9. До якої оздоровчої системи відноситься йога? (одна вірна відповідь)

- А) Традиційна**
- Б) Наукова
- В) Сучасна
- Г) Спеціальна

10. Ушу- особливий комплекс фізичних вправ, бойове мистецтво, яке зародилося? (одна вірна відповідь)

- А) Австралії

- Б) Китаї
- В) Індії
- Г) Америці

12. Цигун це китайська гімнастика яка....? (одна вірна відповідь)

- А) Поєднує тільки силові вправи з диханням
- Б) Розвиває витривалість
- В) Поєднує фізичні вправи і медитацію
- Г) Поєднує вправи зі стрибучості з предметами.

11. Як називається метод лікування, у якому використовуються лікарські засоби рослинного походження? (одна вірна відповідь)

- А) Загартування
- Б) Фітотерапія
- В) Дельфінотерапія
- Г) Конфліктологія

12. Арт-терапія- сучасна оздоровча система, заснована на..? (одна вірна відповідь)

- А) Інтервальному диханні
- Б) Медитації
- В) Вправах з бойових мистецтв
- Г) Мистецтві та творчості