

Залікові вимоги:

1. Загальна характеристика фізичної рекреації.
2. Основні форми рекреації
3. Основні засоби фізичної рекреації
4. Назвіть функції рекреації
5. Дати визначення поняттям: РОД, рекреаційний потенціал
6. Дати визначення поняттям: рекреаційна галузь, рекреаційна індустрія.
7. Розкрити поняття рекреаційні ресурси
8. Дати визначення поняттям: дозвілля, відпочинок.
9. Дати визначення поняттям: рекреанти, рекреаційна стежка, теренкур.
10. Дайте визначення поняття “фізична справа”. Фізичні справи - основний засіб фізичної рекреації.
11. Класифікація фізичних вправ за ознакою їх впливу на прояв фізичних якостей
12. Класифікація фізичних вправ за структурою
13. Класифікація фізичних вправ за потужністю енергообміну
14. Дайте визначення поняття особиста гігієна, гігієна одягу, взуття та спорт споруд
15. Які погодно-кліматичні чинники впливають на ефект занять фізичними вправами?
16. Що таке здоров'я людини?
17. Що таке раціональне харчування?
18. Як розуміють термін «збалансоване харчування»?
19. Назвіть 12 правил здорового харчування, розроблених ВООЗ?
20. Що таке індекс маси тіла? Як визначити цей показник?
21. Дайте характеристику хворобам цивілізації, викликаних неправильним харчуванням (нервова анорексія, нервова булімія, неконтрольована обжерливість, орторексія, порушення апетиту, ожиріння).
22. Дайте визначення поняттю – парк
23. Назвіть види громадських парків
24. Назвіть видатні парки України
25. Історичні витоки виникнення фітнесу.
26. Що таке фітнес, його мета та завдання.
27. На чому базується класифікація фітнес-програм?
28. Оздоровчий вплив фітнесу на організм.
29. Як виник термін «аеробіка»? Яка ідея лежить у його основі?
30. Назвіть напрямки аеробіки
31. Охарактеризуйте гімнастику йогів.
32. Що таке бодібеленс? Які основні принципи занять бодібеленсом?
33. Що таке фітбол-аеробіка? В чому проявляється оздоровчий ефект занять фітбол-аеробікою?
34. Які особливості занять босу?
35. Що таке стретчинг? У чому суть і особливості методики проведення занять стретчингом?
36. Які особливості гімнастики ци-гун?
37. Які особливості гімнастики ушу?
38. Особливості занять тай-бо, тай-чі
39. Які особливості гімнастики тай-цзи-цюань?
40. Дайте характеристику системі каларіпаятту.

41. Дайте характеристику різновидам аеробіки оздоровчого спрямування: байлотерапія
42. Дайте характеристику системі будокон.
43. Мета і завдання занять аквафітнесу.
44. Перерахуйте основні напрямки та різновиди аквафітнесу.
45. Зазначте протипоказання до занять різновидами аквааеробіки.
46. Дайте характеристику шейпінгу. У чому полягає його ефективність
47. Назвіть види тренувань шейпінгу та дайте їм коротку характеристику
48. Що таке пілатес. Яка мета занять та основні принципи занять пілатесом
49. Що таке бодіфлекс? Які основні принципи занять бодіфлексом?
50. Що таке калланетика. У чому ефективність занять калланетикою

Fitness and recreation. Спеціальність 073 Менеджмент, рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 2 курсу факультету туризму), кафедра Фітнесу та рекреації, Uliana Shevtsiv, 2018.

