

Залікові питання

з дисципліни «Теоретичні основи фізичної рекреації» для студентів другого рівня вищої освіти спеціальності 014.11 середня освіта (фізична культура)

1. Висвітлити предмет, завдання, форми та засоби рекреації.
2. Мета, чинники розвитку, завдання і характеристика рекреації в сучасному суспільстві.
3. Описати підходи до визначення поняття “рекреація”.
4. Висвітлити історичні аспекти становлення рекреаційної діяльності.
5. Висвітлити роль українських народних ігор, розваг та забав у рекреаційно-оздоровчій роботі.
6. Висвітлити діяльність напіввійськових молодіжних організацій у становленні рекреаційного руху.
7. Розкрити діяльність релігійних організацій у становленні рекреаційного руху.
8. Висвітлити роль територіальних й заводських організацій у становленні рекреаційного руху.
9. Охарактеризувати рекреацію як соціально-культурне явище; її різновиди і характеристики.
10. Розкрити функції рекреації в суспільстві.
11. Розкрити сутність поняття фізична рекреація; основні її характеристики та завдання.
12. Дати визначення поняття “здоров’я” людини. Розкрити його компоненти та передумови.
13. Раціональне харчування і здоров’я людини
14. Охарактеризувати методи фізичної рекреації.
15. Охарактеризувати класифікацію та види туризму.
16. Розкрити види лікувально-туристичних режимів.
17. Дати визначення поняття рекреаційний туризм. Охарактеризувати його форми та складові.
18. Розкрити особливості використання природніх факторів у лікувальному туризмі.
19. Дати визначення поняттям: рекреаційний регіон, рекреаційна стежка, теренкур.
20. Дати визначення поняттям: рекреаційно-оздоровча діяльність, рекреанти.
21. Особливості застосування спортивних ігор у рекреаційно-оздоровчій діяльності.
22. Охарактеризувати оздоровчо-рекреаційні властивості зелених зон.
23. Дати визначення поняттям – пейзаж, ландшафт. Розкрити їхній зміст та ознаки.
24. Охарактеризувати особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у закладах відпочинку.
25. Охарактеризувати поняття «якість життя».
26. Розкрити оздоровчу систему “фітнес” його мету і завдання.
27. Фітнес-програми та їх класифікація.

28. Охарактеризувати аеробіку, як один із напрямків фітнесу.
29. Розкрити типи і функції парків.
30. Розкрити типи оздоровчо-рекреаційних установ.
31. Розкрити функції міських парків культури і відпочинку у проведенні рекреаційно-оздоровчої роботи.
- 32.** Розкрити оздоровчо-рекреаційні можливості паркових ландшафтів.
33. Висвітлити досвід організації рекреаційно – оздоровчої діяльності у міських парках м. Львова.
34. Охарактеризувати зміст та особливості контролю і самоконтролю під час оздоровчих занять.