

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра фітнесу та рекреації

Шевців У. С.

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ
з навчальної дисципліни
„ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ”

галузь знань 07 «Управління та адміністрування»
спеціальність 073 «Менеджмент»
підготовки бакалаврів
факультет туризму
факультет післядипломної та заочної освіти

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 вправа”. Фізичні вправи - 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 ожерливість, 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

Рекомендована література

Основна:

1. Бондар А. С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи : навч. посіб. / Бондар А. С. – Харків, 2016. – 176 с.

2. Данилевич М.В. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико-методичний аспект : монографія / Мирослава Данилевич. – Львів: ЛА «Піраміда», 2018. – 460 с.
3. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 220 с.
4. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / Ю.Беляк, І.Грибовська, Ф.Музика, В.Іваночко, Л.Чеховська. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 208 с.
5. Шевців У. Шейпінг у фізичному вихованні дівчат-старшокласниць : організ.-метод. рек. / У. Шевців, О. Жданова. – Львів : ЛДУФК, 2009. – 52 с.

Допоміжна:

1. Данилевич М. Подготовка будущих фитнес-тренеров в учреждениях высшего образования Украины / Данилевич Мирослава, Грибовская Ирина, Свистельник Ирина // Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice : materialele conf. științifice internaționale (6 decembrie 2019). – Chișinău : USEFS, 2019. – Ed. 5. – P. 56–59.
2. Данилевич М. В. Пути совершенствования процесса физического воспитания студентов высших учебных заведений / М. В. Данилевич, И. Б. Грибовская, В. В. Иваночко // The unity of science. – 2015. – Vol. 1. – S. 64 – 67.
3. Данилевич М. Влияние занятий различными видами оздоровительной аэробики на физический стан женщин / М. Данилевич, И. Грибовська, І. Веретко // Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2006. – Вип. 7. – С. 44–48.
4. Данилевич М. В. Характеристика функционального стану жінок, які займаються різними видами аеробіки / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська, І. А. Веретко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2005. – Вип. 8. – С. 78–80.
5. Данилевич М. В. Влияние занятий шейпингом на организм женщин первого периода зрелого вѳку / М. В. Данилевич, М. Ф. Гук // Здоровий спосіб життя : зб. матеріалів ІІ міжрегіон. наук.–практ. конф. (13–14 вересня 2002 р., м. Славута). – Львів, 2002. – С. 19–20.
6. Ефективність функціонування фітнес-центрів / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Олена Мороз, Ростислав Грибовський // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. - 2017. - Вип. 25/26. - С. 137-142.
7. Куцериб Т. Оцінювання рівня фізичного розвитку людини за методом індексів. Методи оцінювання постави / Т. Куцериб, М. Гриньків. Ф. Музика //

Анатомія з основами морфології : навч. посіб.-практ. – Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2020. – С. 206–219.

8. Морфологічні прояви адаптації нутрощів, серцево-судинної та лімфатичної систем до фізичних навантажень / уклад. Гриньків М. Я. - Львів, 2020. - 9 с.

9. Оздоровча рухова активність : анот. бібліогр. покажч. друкованих видань / уклад. Ірина Свістельник. – Київ : Кондор , 2014. – 454 с.

10. Приступа Є. Н. Методологія рухової активності людини / Приступа Є. Н., Ріпак І. М. // Патріотичне виховання української молоді засобами фізичної культури та козацької педагогіки : матеріали II Обл. наук.-практ. конф. – Суми, 2001. – С. 161 – 164.

11. Приступа Є. Параметри рухової активності чоловіків першого зрілого віку / Євген Приступа, Ігор Ріпак // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. ВДПУ. – К. ; Вінниця, 2001. – С. 48–52.

12. Фізична рекреація : навч. посіб. Для студ. Вищ. Навч. закл. Фіз. виховання і спорту / авт.кол. : Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л. : ЛДУФК, 2010. – 447 с.

13. Цимбал Н.М. Практикум з валеології:методи зміцнення фізичного здоров'я.- Тернопіль: БогДан, 2000.- 167с.

14. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.

15. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.

16. Шевців У. Зміни показників гнучкості у дітей молодшого шкільного віку під впливом занять стретчингом / Уляна Шевців, Яна Заєць, Ірина Свістельник // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). – Львів, 2020. - С. 60-63.

17. Шевців У. Стретчинг як один із видів оздоровчого фітнесу / Уляна Шевців, Ірина Свістельник, Анастасія Шира // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. – Львів, 2018. – С. 174–177.

18. Шевців У. Особливості застосування модифікованої шейпінг-програми на уроках фізичної культури для дівчат-старшокласниць / Уляна Шевців // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Л., 2008. - Вип. 12, т. 2. - С. 213 - 217.

19. Шевців У. Реакція організму жінок молодого віку на тренувальні навантаження за програмою шейпінг – класік / Уляна Шевців, Олена Садкова, Вероніка Завійська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). – Львів, 2020. – С. 180–184.

20. Шевців У. Підвищення фізичної працездатності жінок віком 20-35 років під впливом занять зумбою / Уляна Шевців, Анастасія Навроцька // Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфери обслуговування : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. – Львів, 2019. – С. 122–124.

21. Шевців У. Вплив програми шейпінг-юні на фізичний стан дівчат середнього шкільного віку / Уляна Шевців // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2016. – С. 89–90.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення [Електронний ресурс] /Корягін В.М., Блавт О.З., Безгребельна О. П., Людовик В. П. <https://www.google.com/search?q=оздоровча+фізкультура&ie=utf8&oe=utf8&client=firefox>
2. Оздоровча рухова активність студентів : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 78 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9490>
3. Оздоровчі заняття за місцем проживання та відпочинку населення : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 32 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9493/1pdf>
4. Оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6146>
5. Сайт статистики Всесвітньої організації туризму [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://statistics.unwto.org/>
6. Фітнес : анот. бібліогр. покажч. друкованих видань [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. - Львів : ЛДУФК, 2013. - 144 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/397>
7. Шевців У. Різновиди фітнесу на уроках фізичної культури зі школярками старших класів загальноосвітніх навчальних закладів [Електронний ресурс] / Уляна Шевців, Ірина Грибовська // Спортивна наука України.– 2015.– № 3(67).– С. 54–61.– Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu//issue/archive>