

Залікові вимоги

з дисципліни «Фізична рекреація» для студентів другого рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

1. Дати визначення понять: рекреаційно-оздоровча діяльність, рекреаційний потенціал, рекреаційна галузь, рекреаційна індустрія. Розкрити інфраструктуру рекреаційної індустрії.
2. Дати визначення понять рекреаційні ресурси, рекреаційна діяльність, рекреаційний процес, рекреаційний регіон, рекреанти. Класифікація рекреаційних ресурсів.
3. Історія розвитку рекреаційної діяльності у зарубіжжі.
4. Загальна характеристика закладів рекреаційно-оздоровчої діяльності.
5. Загальна характеристика організацій, що управляють функціонуванням рекреаційно-оздоровчої діяльності.
6. Нормативно-правова база рекреаційно-туристичної діяльності.
7. Теорії походження рекреації.
8. Розкрити підходи щодо визначення поняття рекреація.
9. Загальна характеристика фізичної рекреації.
10. Основні характеристики рекреації: предмет, завдання, форми, засоби.
11. Класифікація рекреаційної діяльності. Її загальна характеристика.
12. Функції рекреації в суспільстві.
13. Стан та перспективи розвитку рекреаційно-оздоровчої роботи в Україні.
14. Загальна характеристика розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності в Україні.
15. Фізичні вправи - основний засіб фізичної рекреації.
16. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.
17. Методи фізичної рекреації
18. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди
19. Характеристики рекреації.
20. Форми та функції рекреації.
21. Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації.
22. Педагогіка вільного часу.
23. Якість життя – високо інтегрована характеристика розвитку суспільства.
24. Визначення поняття “здоров’я” людини, його компоненти та передумови.
25. Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування.
26. Раціональне харчування і здоров’я людини
27. Туризм, як одна із форм рекреаційно-спортивної роботи.
28. Коротка історія розвитку туризму.
29. Види туризму та їх класифікація.
30. Форми рекреаційного туризму.
31. Складові рекреаційних походів.
32. Типи рекреаційно-оздоровчих установ.
33. Рекреаційно-оздоровча діяльність у закладах відпочинку.

34. Основи лікувального туризму.
35. Характеристика лікувально-туристичних режимів.
36. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у закладах відпочинку.
37. Фактори, що сприяють оздоровленню в рекреаційно-оздоровчих установах.
38. Особливості організації ближнього туризму в умовах курортного лікування.
39. Особливості використання природніх факторів у лікувальному туризмі
40. Характеристика видів гімнастики і танців, які популярні серед студентської молоді.
41. Фітнес. Його мета і завдання.
42. Аеробіка, як один із напрямків фітнесу.
43. Характеристика напрямків аеробіки.
44. Вплив занять аеробікою на організм.
45. Місце аеробіки у заняттях гімнастикою оздоровчої спрямованості.
46. Характеристика засобів занять аеробної спрямованості.
47. Особливості методики проведення занять з аеробіки.
48. Степ-аеробіка як засіб оздоровлення.
49. Особливості проведення занять з аква-аеробіки.
50. Структура занять зі степ-аеробіки.
51. Аналіз зарубіжних систем підготовки спеціалістів з оздоровчої фізичної культури.
52. Заняття плаванням як засіб оздоровлення.
53. Методика проведення занять з аква-йоги.
54. Футбол як різновид рекреаційних занять.
55. Бадмінтон як засіб оздоровлення.
56. Особливості проведення спортивної аеробіки.
57. Особливості проведення оздоровчої аеробіки.
58. Силове багатоборство як засіб оздоровлення та рекреації.
59. Роуп-скіппінг – як засіб оздоровлення.
60. Стрітбол – як засіб рекреації.
61. Особливості використання тренажерної техніки у фітнес – програмах.
62. Характеристика спінбайк – аеробіки.
63. Характеристика слайд – аеробіки.
64. Особливості проведення змагань із спортивного фітнесу серед жінок.
65. Особливості проведення змагань із спортивного фітнесу серед чоловіків.
66. Дати визначення понять «гра», «забава», «розвага» в українських народних іграх.
67. Класифікація українських забав.
68. Групування українських народних ігор за інтенсивністю навантаження.
69. Вибір спортивних ігор залежно від рівня фізичного стану людини.
70. Методика проведення занять із використанням українських ігор, забав, розваг.