**Питання для повторення пройденого матеріалу: Лекція 3**

1. В яких програмах описаний регламент проведення тих чи інших форм ОРРА?
2. Що представляють собою спортивні програми?
3. Що представляють собою фітнес-програми?
4. Що представляють собою рекреаційні програми ?
5. Що представляють собою оздоровчі програми?
6. На які види поділяються спортивні програми?
7. На яких трьох базових елементах рухової активності ґрунтується класифікація фітнес-програм?
8. В чому полягає основна відмінність рекреаційних програм?
9. При складанні рекреаційних програм рухової активності враховується в першу чергу?
10. Де прописаний регламент проведення тих чи інших форм ОРРА?