

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
“ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ”  
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ІСПИТУ**

**З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ»**

**Перелік питань, які виносяться на залік  
з дисципліни «Фізична рекреація»**

1. Походження рекреації та її сутність.
2. Соціально-культурні аспекти рекреації.
3. Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини.
4. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять.
5. Мета, завдання, засоби та методи фізичної рекреації.
6. Форми та функції рекреації. Концепція вільного часу.
7. Показники здорового способу життя. Якість життя.
8. Визначення змісту й обсягів рухової активності. Контроль за оздоровчим ефектом рекреаційно-оздоровчих занять.
9. Оздоровче тренування із застосуванням циклічних вправ.
10. Рекреаційні ігри.
11. Оздоровчі види гімнастики в рекреаційних заняттях.
12. Туризм як засіб фізичної рекреації.
13. Загальна характеристика циклічних вправ та методичні поради щодо оволодіння технікою виконання.
14. Спортивні ігри в рекреаційно-оздоровчих заняттях.
15. Різновиди оздоровчих видів гімнастики та їх характеристика.
16. Види сучасного туризму. Класифікація рекреаційно-туристичних ресурсів.
17. Історія формування і теорії походження рекреації.
18. Аспекти фізичної рекреації.
19. Фізичні вправи – основний засіб фізичної рекреації. Класифікація фізичних вправ.
20. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.
21. Педагогіка вільного часу.

22. Визначення поняття «здоров'я» людини, його компоненти і передумови.
23. Раціональне харчування і здоров'я людини.
24. Структура фізичної підготовленості людини.
25. Вікові особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять.
26. Закономірності розвитку моторики людини в онтогенезі.
27. Програми самостійних оздоровчих занять із застосуванням циклічних вправ.
28. Використання українських народних ігор, розваг і забав у рекреаційній діяльності.
29. Значення оздоровчих видів гімнастики в системі фізичної рекреації.
30. Історія виникнення оздоровчих видів гімнастики.
31. Історія виникнення та розвитку туристичної діяльності. Розвиток туризму в Україні.
32. Мотивація занять туризмом.
33. Екскурсія як різновид рекреаційної діяльності.
34. Основні принципи рекреаційно-туристського ресурсоведення.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Горцев Г. Аеробика. Фитнес. Шейпинг / Г. Горцев. - М.: Вече, 2001.- 320с.
2. Жданова О.М. Організація і методика оздоровчої фізичної культури та рекреаційного туризму / О.М. Жданова, І.В. Котова. - Луцьк, Надстир'я, 2004.-195с.
3. Хоули Т. Оздоровительный фитнес/ Пер. с англ.- К.: Олимпийская литература, 2000.- 318с.

4. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.

5. Жданова О. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять / О. Жданова, І.Грибовська, М. Данилевич // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 2. – С. 154 -211.

6. Походження рекреації та її сутність / Є. Приступа, Л. Чеховська, О. Жданова, М. Линець // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 1, розд. 1. – С. 9 – 56.

7. Приступа Є. Рекреаційні ігри / Є. Приступа, О. Жданова, П. Мартин // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 4. – С. 276 - 305.

8. Туризм як засіб фізичної рекреації / Л. Чеховська, А. Кухтій // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 3, розд. 1. – С. 337 - 383.

9. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 69-86.

10. Курамшин Ю. Ф. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні / Ю. Ф. Курамшин, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 104-126.

11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

12. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підр. для студ. ВНЗ фіз.. виховання і спорту] / Богдан Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

13. Волков Н. И. Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 504 с.

#### **Додаткова:**

1. Андреева О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу // Андреева О., Чернявський М. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. : зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 15. – С. 4-9.

2. Громько Т.М. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. // Материалы научной конференции «Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здорового образа жизни». – Гродно, 2001. – С. 60–61.

3. Жагин А. Е. Рекреация и некоторые её методы // А.Е. Жагин Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведения : сб. науч.-метод. тр. – Белгород, 2004. – С. 275-280.

4. Забурьянова Г.В. Бубнов Ю.В. Социальные аспекты развития физкультуры и спорта. // Материалы международной научной конференции «Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здорового образа жизни». – Гродно, 2001. – С. 216–218;

5. Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И.В. Зорин // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 11. – С. 9-13.

6. Рыжкин Ю. Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека /

Ю.Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 5. – С. 17-19.

7. Сучасні технології зміцнення та відновлення здоров'я. Збірник тез науково-практичної конференції. – Луцьк: 2005. – 100 с.

8. Андреева О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу // Андреева О., Чернявський М. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. : зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2004. – С. 115-118.