1. До якого циклу навчальних дисциплін належить дисципліна «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної активності»?
2. Чому теорія і технології ОРА є науковою дисципліною?
3. Чому ОРА є навчальною дисципліною?
4. Що є предметом вивчення ОРА?
5. Що є об’єктомвивчення ОРА?
6. Що є суб’єктомвивчення ОРА?
7. З якою дисципліною найбільш тісно пов’язана теорія і технології ОРА?
8. За даними МОЗ України скільки українців є інвалідами і скільки відсотків населення вважається практично здоровими?
9. Що підтверджує, що ОРРА є ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних групп населення в Україні?
10. Що розуміють під системою технологій оздоровчо-рекреаційної активності?
11. Що розуміють під системою технологій оздоровчо-рекреаційної активності?
12. Що сааме обґрунтували автори Шведська школа фізичного виховання?
13. Який вклад у розвиток рухової активності внесла Французька школа фізичного виховання?
14. Який вклад у розвиток рухової активності внесла Сокольська школа фізичного виховання?
15. Які специфічні ознаки властиві ОРА?
16. Що є провідним завданням оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
17. Що є головним компонентом фізичного виховання власне для школярів?
18. Що є змістом організованої оздоровчо-рекреаційної активності?
19. Яким є обсяг ОРА дорослого населення відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій?
20. Чи може спортивна діяльність розглядатися як форма організованої активності?
21. Що представляють собою спортивні програми?
22. Що представляють собою фітнес-програми?
23. Що представляють собою рекреаційні програми ?
24. Що представляють собою оздоровчі програми?
25. На які види поділяються спортивні програми?
26. На яких трьох базових елементах рухової активності ґрунтується класифікація фітнес-програм?
27. В чому полягає основна відмінність рекреаційних програм?
28. При складанні рекреаційних программ рухової активності враховується в першу чергу?
29. Де прописаний регламент проведення тих чиінших форм ОРА?
30. Який з наведених розділів повинен входити першим номером до структури фітнес-програми?
31. Який із наведених розділів повинен входити другим номером до структури фітнес-програми?
32. Який із наведених розділів повинен входити третім номером до структури фітнес-програми?
33. Який із наведених розділів повинен входити четвертим номером до структури фітнес-програми?
34. Який із наведених розділів повинен входити п’ятим номером до структури фітнес-програми?
35. Що є основою стретчингу?
36. Що є невід’ємним компонентом фітнес-програм?
37. Які міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації сприяють розвитку фітнесу?
38. Які з наведених факторів сприяють ефективній реалізації фітнес-програм?
39. Які науково-дослідницькі організації України розробляють сучасні фізкультурно-оздоровчі програми?
40. Що означає термін аеро­біка?
41. На які два типии поділяються фітнес-програми?
42. Які фітнес-програми аеробної спрямо­ваності, що не потребують технічних пристроїв, є найбільш розповсюдженими?
43. На скільки фаз доцільно розділити заняття з аеробіки ?
44. Що являє собою тест К. Купера?
45. Для якої категорії осіб програма з оздоровчої ходьби є найбільш ефективною?
46. Якою є необхідна мінімальна добова норма рухової активності дорослої людини?
47. Як називаються прилади, що відстежують зроблені кроки, пройдену відстань і кількість витрачених калорій?
48. Для якої категорії осіб є особливо важливим біг як засіб оздоровлення і рекреації?
49. З яких вправ пропонує починати кожне заняття программа бігу підтюпцем?
50. Які фактории сприяли введенню катання на роликових ковзанах до числа найбільш популярних видів рухової активності серед молоді?
51. Хто був першим винахідником запатентованих роликових ковзанів з металевими колесами?
52. В якому році вперше були запатентовані роликові ковзани із металевими колесами?
53. Які чотири види роликових ковзанів пропонують світові виробники спортивного інвентарю для прогулянок?
54. Які чотири види роликових ковзанів пропонують світові виробники спортивного інвентарю для оздоровлення та рекреації?
55. Чому фітнес-програми з використанням технічних пристроїв є більш ефективними?
56. Які два типии фітнес-програм дозволяють технічні можливості тренажерів?
57. Де і коли з’явилася программа спінбайк-аеробіки (спіннінг, сайклінг)?
58. Що таке сайклінг і спіннінг?
59. З яких розділів складається програма занять спінбайк-аеробікою?
60. Коли і хто вперше запропонував використовувати хореографічно упорядковані гімнастичні вправи під музику для занять аеробікою?
61. Яка спрямованість лежить в основі класифікації видів аеробіки?
62. Що таке Степ-аеробіка?
63. Що таке роуп-скіппінг?
64. Що таке фітбол-аеробіка?
65. Які з наведених программ входять до комплексу програм з аквааеробіки?
66. Що являє собою програма з бодібілдингу?
67. Яка мета занять калланетикою?
68. Яка мета занять шейпінгом?
69. В чому полягає особливість виконання вправ за системою Пілатеса?
70. За якою спеціальністю згідно галузевого стандарту з підготовки магістрів можлива підготовка фітнес-тренерів?
71. За якою кваліфікацією згідно державного стандарту можлива підготовка фітнес-тренерів?
72. На що направлена професійна діяльність фахівця з рекреації й оздоровчої фізичної культури?
73. Шляхом організації і проведення яких заходів здійснюється професійна діяльність фітнес-тренера?
74. В яких установах повинен бути готовим працювати фахівець з рекреації й оздоровчої фізичної культури?
75. До якої роботи повинен бути підготовленим фахівець з рекреації й оздоровчої фізичної культури?
76. Які два види комп’ютерних фітнес-програм використовуються у фітнес-індустрії?
77. Що визначається за допомогою більшості комп’ютерних фітнес-програм?
78. Що не враховують комп’ютерні фітнес-програми?
79. Що є важливоюскладовоюпідготовкифахівців з фітнесу і рекреації?
80. Які зміни вносяться за результатами змагань у навчально-тренувальний процес з оздоровчо-рекреаційних форм рухової активності?
81. Якою є трійка найпопулярніших та наймасовіших видів спорту у світі?
82. На який термін складається календарний план спортивних заходів?
83. В залежності від напряму (мети), на які види поділяються змагання?
84. На підставі якого документу складається Програма змагань?
85. Ким затверджується положення про змагання?
86. Що включає в [себе етап](http://shag.com.ua/misce-sistemi-k-stanislavsekogo-u-profesijnij-diyalenosti-peda.html) підготовки спортивних змагань?
87. Яким чином проходить відкриття змагань?
88. Який документ складають по завершенню змагань головний суддя та суддя-секретар?
89. Суддівство повинно проводитися у суворій відповідності до якого головного документу?