**РЕКРЕАЦІЙНІ РЕСУРСИ**

**КОНТРОЛЬНА РОБОТА №1**

***Контрольна робота*** – **10 балів** до **1-4** та **5-8** змістового модулю. Кожна контрольна робота містить 4 теоретичні питання (оцінюються **по 2,5 бали**, **максимально 10 балів**).

Теоретичні питання оцінюються:

**2,5 бали** – відповідь бездоганна за змістом, формою та обсягом. Студент вільно володіє матеріалом: при відповіді показує досконале знання навчальної літератури, наводить власні міркування, робить узагальнюючі висновки, використовує знання з суміжних галузевих дисциплін, доцільно використовує матеріал при наведенні прикладів.

**2 бали** передбачають досить високий рівень знань і навичок. При цьому відповідь логічна, містить деякі неточності при наведенні прикладів. Можливі труднощі при формулюванні узагальнювальних висновків.

**1,5 бали** – студент відповідає по суті питання і в загальній формі розбирається у матеріалі, але відповідь неповна і містить неточності, порушується послідовність викладення матеріалу, виникають труднощі у наведенні прикладів.

**1 бал** – студент лише в загальній формі розбирається у матеріалі, відповідь неповна і неглибока, лише частково розкриває зміст питання. Студент дає недостатньо правильні формулювання, порушує послідовність викладення матеріалу, відчуває труднощі при наведенні прикладів.

**0,5 балів** ставиться, коли студент дає часткову відповідь, не розкриває зміст питання.

**0 балів** ставиться, коли відповідь відсутня.

**ВАРІАНТ 1**

1. Біоклімат. Визначення клімату та погоди. Класифікація кліматів з погляду рекреаційної діяльності.
2. Естетична оцінка ландшафту. Сільський зелений та екологічний туризм.
3. Типи оцінки рекреаційних ресурсів: медико-біологічний, психолого-естетичний, технологічний аспекти. Суб'єктивний характер оцінки.
4. Рекреаційна оцінка грунтово-рослинного покриву.

**ВАРІАНТ 2**

1. Біокліматичне зонування території для рекреаційної діяльності.
2. Ландшафтно-рекреаційне зонування території, характеристика основних його етапів.
3. Культурно-історичні рекреаційні ресурси.
4. Види фізичних вправ для рекреаційних занять з особами дитячого, молодого, зрілого та літнього віку.

**ВАРІАНТ 3**

1. Чинники кліматолікування: температура повітря, атмосферний тиск, вологість повітря, вітер.
2. Спелеологічний і гірськолижний туризм. Райони здійснення спелеопоходів. Печери горизонтального та вертикального типу.
3. Природні рекреаційні ресурси. Характеристика геологічних, геоморфологічних, кліматичних, гідрологічних, ландшафтних рекреаційних ресурсів.
4. Рекреаційні заняття у фізичному вихованні різних груп населення.

**ВАРІАНТ 4**

1. Градація біокліматичних параметрів за ступенем позитивного впливу на організм людини.
2. Місцевості для розвитку гірськолижного туризму.
3. Рекреаційні ресурси, їх властивості. Класифікація рекреаційних ресурсів.
4. Оцінка водних об’єктів для пляжно-купального відпочинку. Водні ресурси для спортивного туризму, оптимальні параметри.

**ВАРІАНТ 5**

1. Три ступені метеореакцій. Поняття про адаптацію, адаптаційний період.
2. Велосипедний туризм. Велосипедні подорожі різних категорій складності.
3. Підходи до оцінки рекреаційних ресурсів. Основні принципи і критерії оцінки природних та культурно-історичних рекреаційних ресурсів.
4. Контроль показників фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

**ВАРІАНТ 6**

1. Характеристика кліматоутворюючих факторів різних природних зон (гірські райони, тундра, тайга, зона змішаних лісів помірного клімату, зона лісів мусонного клімату, зона степів, зона середземноморського клімату, зона субтропіків).
2. Культурно-історичні ресурси України. Основні історико-культурні об'єкти України: територіальний аспект.
3. Методи визначення рухової активності людини. Регуляція маси тіла як основа мотивації до активного способу життя.
4. Загальне уявлення про рекреаційну діяльність як одну з найважливіших потреб суспільства. Класифікації рекреаційної діяльності.

**ВАРІАНТ 7**

1. Оцінка рельєфу для спортивного туризму.
2. Поняття рекреалогії як науки, рекреація. Зв'язок рекреалогії з іншими науками.
3. Ємність рекреаційних ресурсів. Нормативи. Рекреаційний потенціал.
4. Водні рекреації та навколишнє середовище. Підвищення ефективності рекреаційного використання водних об’єктів.

**ВАРІАНТ 8**

1. Ефективна температура. Еквівалентноефективна температура. Радіаційна еквівалентно-ефективна температура.
2. Пішохідний туризм. Теренкури. Походи різних категорій складності.
3. Відпочинок та рекреація. Функції рекреації. Значення відпочинку та рекреації в житті людини.
4. Стиль життя і здоров’я людини. Здоровий спосіб життя. Рухова активність і здоров’я людини.

**ВАРІАНТ 9**

1. Схема оцінки погод згідно з потребами кліматотерапії.
2. Етапи оцінки ландшафтів та рельєфу відповідно можливості їх використання у рекреаційних заходах.
3. Типи і види дозвілля. Особливості занять на дозвіллі різних соціальних і вікових груп населення.
4. Оцінка архітектурно-історичних рекреаційних ресурсів. Всесвітня спадщина ЮНЕСКО в Україні (Софія Київська, Печерська Лавра, Старий Львів, Ким'янець-Подільський).

**ВАРІАНТ 10**

1. Класифікація погод Федорова-Чубукова.
2. Оцінка рельєфу для лікувально-оздоровчого відпочинку.
3. Тенденції розвитку рекреації у світі. Вільний та рекреаційний час. Типи рекреації згідно з структурою рекреаційного часу.
4. Водні об’єкти як рекреаційний ресурс території, їх характеристика.

**ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ**

**Змістовий модуль 1. Поняття про рекреалогію. Рекреація та відпочинок. Рекреаційні ресурси. Рекреаційні потреби та діяльність.**

**Тема 1. Поняття про рекреалогію. Рекреація та відпочинок.** Поняття рекреалогії як науки, рекреація. Зв'язок рекреалогії з іншими науками. Відпочинок та рекреація. Функції рекреації. Значення відпочинку та рекреації в житті людини. Тенденції розвитку рекреації у світі. Вільний та рекреаційний час. Типи рекреації згідно з структурою рекреаційного часу. Типи і види дозвілля. Особливості занять на дозвіллі різних соціальних і вікових груп населення. Основні концепції рекреології: політекономічна, соціокультурна, технологічна. Гуманоцентризм. Екологоцентризм. Історичні передумови виникнення концепції сталого розвитку. Економцентризм. Антропоцентризм. Натуроцентризм. Техноцентризм. Проблеми рекреалогії в Україні. Місце рекреації в суспільстві України. Проблеми рекреаційних установ. Головні задачі розвитку рекреації в Україні. Характеристика рекреаційного потенціалу України.

**Тема 2. Рекреаційні ресурси.** Рекреаційні ресурси, їх властивості. Класифікація рекреаційних ресурсів. Природні рекреаційні ресурси. Характеристика геологічних, геоморфологічних, кліматичних, гідрологічних, ландшафтних рекреаційних ресурсів. Культурно-історичні рекреаційні ресурси. Типи оцінки рекреаційних ресурсів: медико-біологічний, психолого-естетичний, технологічний аспекти. Суб'єктивний характер оцінки. Підходи до оцінки рекреаційних ресурсів. Основні принципи і критерії оцінки природних та культурно-історичних рекреаційних ресурсів. Природно-ресурсний потенціал України. Культурно-історичні ресурси України.Основні історико-культурні об'єкти України: територіальний аспект. Оцінка архітектурно-історичних рекреаційних ресурсів. Всесвітня спадщина ЮНЕСКО в Україні (Софія Київська, Печерська Лавра, Старий Львів, Ким'янець-Подільський). Визначні пам'ятки архітектури та містобудування. Археологічні та історичні пам'ятки України. Музеї. Етнографічні особливості території та місця, пов'язані з життям і діяльністю видатних людей. Рекреаційні потоки відповідно соціокультурного освоєння територій. Ємність рекреаційних ресурсів. Нормативи. Рекреаційний потенціал. Поняття рекреаційного кадастру.

**Тема 3. Просторова диференціація рекреаційних ресурсів у світі.** Рекреаційні ресурси Європи, Азії, Африки, Північної Америки, Центральної і Південної Америки, Австралії і Океанії.

**Тема 4. Рекреаційні потреби та діяльність.** Загальне уявлення про рекреаційну діяльність як одну з найважливіших потреб суспільства. Основні етапи розвитку рекреаційної діяльності. Рекреаційна діяльність відпочиваючих та організаторів відпочинку. Роль рекреації у відновленні продуктивних сил. Рекреаційні потреби (суспільні, групові, індивідуальні) та географічні особливості території. Взаємодія рекреаційних потреб різних рівнів. Суспільні функції рекреаційної діяльності (медико-біологічні, соціокультурні, економічні), їх зв'язок з навколишнім середовищем. Політична функція рекреаційної діяльності. Структура рекреаційної діяльності та її обумовленість бюджетом вільного часу, матеріальними можливостями, інтересами рекреантів. Класифікації рекреаційної діяльності. Основні функції вільного часу. Групи власне рекреаційних занять. Елементарні рекреаційні заняття як компоненти рекреаційної діяльності. Рекреаційний цикл. Рекреаційний кластер. Основні тенденції в розвитку рекреаційної діяльності. Оздоровчо-спортивна, пізнавальна та розважально-ділова діяльність галузевої рекреації.

**Тема 5. Медико-біологічні проблеми України.** Природний рух населення України. Рівень та структура захворюваності. Фактори, що обумовлюють стан здоров'я населення України. Рівень смертності та основні його причини. Вплив соціально-економічних та природно-географічних умов па структуру захворювань. Епідемічна ситуація на українських землях. Вплив епідемій на демографічні процеси в Україні. Екологічний стан території України. Регіональні та покомпонентні відмінності в забрудненні земель. Аварія на ЧАЕС і медико-біологічні проблеми українського суспільства. Географія забрудненості території України основними ізотопами та їх вплив на здоров'я населення окремих регіонів. Рівень медичного обслуговування в областях України. Шляхи покращення медико-екологічної ситуації.

**Змістовий модуль 2. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Територіальна рекреаційна система**

**Тема 6. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення.** Історичні передумови розвитку форм активного дозвілля людини. Характеристика сфери рекреації у фізичній культурі. Поняття вільного часу, рекреації у фізичній культурі. Стиль життя і здоров’я людини. Здоровий спосіб життя. Рухова активність і здоров’я людини. Наукові основи фізичної рекреації. Методи визначення рухової активності людини. Регуляція маси тіла як основа мотивації до активного способу життя. Контроль показників фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Види фізичних вправ для рекреаційних занять з особами дитячого, молодого, зрілого та літнього віку. Рекреаційні заняття у фізичному вихованні різних груп населення.

**Тема 7. Територіальна рекреаційна система**. Рекреаційні території і тенденції їх розвитку. Поняття рекреаційної системи, територіальної рекреаційноїсистеми (ТРС). Міжрегіональний рекреаційний комплекс (МРК).Класифікація ТРС за основними напрямками діяльності. Суспільна функція ТРС. ТРС як функціональна система, її блоки (група відпочиваючих, природні та культурно-історичні комплекси, група обслуговуючого персоналу, технічні системи, орган управління). Основні властивості рекреаційних систем: ієрархічністю різноманітність, динамічність, спеціалізація, універсальність та ін. Сучасні модифікації ТРС. ТРС як міжгалузеве утворення. Науково-методичні основи вивчення ТРС. Типізація ТРС та їх спеціалізація. Територіальні рекреаційні системи України. Методика комплексної оцінки ТРС: визначення засад дослідження; виявлення оціночних показників; розробка оціночних шкал для окремих показників; отримання окремих оцінок; отримання інтегральної оцінки; аналіз оцінки.Принципи картографічного моделювання ТРС.

**Змістовий модуль 3. Оцінка природних ландшафтів та рельєфу для рекреаційних потреб. Оцінка водних рекреаційних ресурсів. Рекреаційна оцінка грунтово-рослинного покриву**

**Тема 8. Оцінка природних ландшафтів та рельєфу для рекреаційних потреб.** Етапи оцінки ландшафтів та рельєфу відповідно можливості їх використання у рекреаційних заходах. Оцінка рельєфу для лікувально-оздоровчого відпочинку. Оцінка рельєфу для спортивного туризму. Пішохідний туризм. Теренкури. Походи різних категорій складності. Велосипедний туризм. Велосипедні подорожі різних категорій складності. Спелеологічний і гірськолижний туризм. Райони здійснення спелеопоходів. Печери горизонтального та вертикального типу. Місцевості для розвитку гірськолижного туризму. Естетична оцінка ландшафту. Сільський зелений та екологічний туризм. Ландшафтно-рекреаційне зонування території, характеристика основних його етапів.

**Тема 9. Оцінка водних рекреаційних ресурсів.** Водні об’єкти як рекреаційний ресурс території, їх характеристика. Визначення забезпеченості території водними об’єктами. Рівнинні, височинні і гірські річки України. Оцінка водних об’єктів для пляжно-купального відпочинку. Водні ресурси для спортивного туризму, оптимальні параметри. Водні рекреації та навколишнє середовище. Підвищення ефективності рекреаційного використання водних об’єктів. Перспективи розвитку пляжного відпочинку в акваторіях прісних водойм України.

**Тема 10. Рекреаційна оцінка грунтово-рослинного покриву.**  Значення рослинного покриву як рекреаційного ресурсу. Ліс у системі природних рекреаційних ресурсів. Рекреаційна функція лісів, лісних масивів. Таксаційна оцінка лісних угідь. Характеристика відкритих ланок (луки, болота), їх рекреаційна значимість. Ресурси грибних, ягідних угідь та угідь з лікарськими рослинами.Показники оцінки природного комплексу (ресурсів грибних, ягідних угідь та угідь з лікарськими рослинами). Оцінка ягідників, грибних угідь та угідь із лікарськими рослинами (за методикою Ступної та Мухіної).

**Змістовий модуль 4. Біоклімат**

**Тема 11. Біоклімат.** Визначення клімату та погоди.Класифікація кліматів з погляду рекреаційної діяльності. Чинники кліматолікування: температура повітря, атмосферний тиск, вологість повітря, вітер. Ефективна температура. Еквівалентноефективна температура. Радіаційна еквівалентно-ефективна температура. Класифікація погод Федорова-Чубукова. Схема оцінки погод згідно з потребами кліматотерапії. Три ступені метеореакцій. Поняття про адаптацію, адаптаційний період. Градація біокліматичних параметрів за ступенем позитивного впливу на організм людини. Режим сонячної радіації та його компоненти. Термічний режим. Атмосферна циркуляція. Вітровий режим. Режим вологості та опадів. Біокліматичне зонування території для рекреаційної діяльності. Характеристика кліматоутворюючих факторів різних природних зон (гірські райони, тундра, тайга, зона змішаних лісів помірного клімату, зона лісів мусонного клімату, зона степів, зона середземноморського клімату, зона субтропіків).