

## **Орієнтовна тематика для підсумкового контролю (заліку)**

1. Основи лікувального туризму.
2. Характеристика лікувально-туристичних режимів.
3. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у закладах відпочинку.
4. Фактори, що сприяють оздоровленню в рекреаційно-оздоровчих установах.
5. Особливості організації ближнього туризму в умовах курортного лікування.
6. Особливості використання природніх факторів у лікувальному туризмі.
7. Характеристика видів гімнастики і танців, які популярні серед студентської молоді.
8. Фітнес. Його мета і завдання.
9. Аеробіка, як один із напрямків фітнесу.
10. Характеристика напрямків аеробіки.
11. Вплив занять аеробікою на організм.
12. Місце аеробіки у заняттях гімнастикою оздоровчої спрямованості.
13. Характеристика засобів занять аеробної спрямованості.
14. Особливості методики проведення занять з аеробіки.
15. Степ-аеробіка як засіб оздоровлення.
16. Особливості проведення занять з аква-аеробіки.
17. Структура занять зі степ-аеробіки.
18. Аналіз зарубіжних систем підготовки спеціалістів з оздоровчої фізичної культури.
19. Заняття плаванням як засіб оздоровлення.
20. Футбол як різновид рекреаційних занять.
21. Бадмінтон як засіб оздоровлення.
22. Особливості проведення спортивної аеробіки.
23. Особливості проведення оздоровчої аеробіки.
24. Силове багатоборство як засіб оздоровлення та рекреації.
25. Роуп- скіппінг – як засіб оздоровлення.
26. Стрітбол – як засіб рекреації.
27. Особливості використання тренажерної техніки у фітнес – програмах.

28. Характеристика спінбайк – аеробіки.
29. Характеристика слайд – аеробіки.
30. Особливості проведення змагань із спортивного фітнесу серед жінок.
31. Особливості проведення змагань із спортивного фітнесу серед чоловіків.
32. Оздоровчо-рекреаційні можливості паркових ландшафтів.
33. Функції міських парків культури і відпочинку.
34. Форми рекреаційно-оздоровчих занять у міських парках.
35. Історичний екскурс виникнення лазень як системи оздоровлення.