

**ПЛАН-ГРАФІК
ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
“Рекреаційно-оздоровча діяльність”**

**2 курс
Факультету туризму
Спеціальності 073 “Менеджмент”**

<i>Дата</i>	<i>Лекції теми</i>	<i>Дата</i>	<i>Практичні теми</i>
14.02	Тема 1. Введення дисципліну «Рекреаційно-оздоровча діяльність» (2 год.)	21.02	1. Рекреаційно-оздоровча діяльність населення (2 год.). Знати: <ul style="list-style-type: none"> • основні поняття та терміни курсу; • сучасний стан здоров'я та рекреаційно-оздоровчої діяльності підростаючого покоління; • загальну характеристику поняття “здоров'я”; чинники здоров'я; • здоровий спосіб життя та його компоненти; • норми рухової активності, руховий режим; • етапи формування звички до систематичної рухової активності.
14.02	Тема 2. Соціально-культурні аспекти рекреації (2 год.)	21.02	2. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики (2 год.) Знати: <ul style="list-style-type: none"> • історію формування фізичної рекреації за кордоном та в Україні. • теорії походження рекреації; • чинники розвитку фізичної рекреації; • основні завдання рекреації; • різновиди фізичної рекреації і її характеристики; • форми фізичної рекреації; • функції фізичної рекреації.
28.02	Тема 3. Рекреаційно-оздоровча діяльність у світі та в Україні (2 год.)	6.03	3. Характеристика рекреаційно-оздоровчої діяльності за кордоном та в Україні (2 год.) Знати: <ul style="list-style-type: none"> • історію виникнення міжнародного руху спорт для всіх; • характеристику міжнародних організацій, які популяризують рекреаційно-оздоровчу діяльність; • передовий досвід використання рекреаційно-оздоровчої діяльності за кордоном (у Фінляндії, Франції, Німеччині, Японії, Канаді); • особливості діяльності центрів спорту для всіх в Україні: завдання та зміст діяльності.

13.03	Тема 4. Менеджмент рекреаційно- оздоровчої діяльності (2 год.)	20.03	4. Особливості проведення менеджменту рекреаційно-оздоровчої діяльності (2 год.) Знати: <ul style="list-style-type: none"> • структуру системи менеджменту рекреаційно-оздоровчих послуг; • маркетинг рекреаційно-оздоровчих послуг та вимоги до їх надання; • завдання пропаганди рекреаційно-оздоровчої діяльності; • принципи та форми проведення пропаганди рекреаційно-оздоровчої діяльності; • характеристику засобів розповсюдження реклами рекреаційно-оздоровчих послуг. Підготувати на листку (формат А 4) рекламу одного із видів рекреаційно-оздоровчих занять.
27.03	Тема 5. Характеристика фізичного стану людини (2 год.)	03.04	5. Характеристика фізичного стану як основа проведення оздоровчих занять (2 год.) Знати: <ul style="list-style-type: none"> • підходи до визначення поняття «фізичний стан»; • характеристика рівнів фізичного стану людини; • методи визначення рівня фізичного стану людини; • спрямованість рекреаційно-оздоровчої діяльності у залежності від рівня фізичного стану людини. Розрахувати власний рівень фізичного стану за формулою (див. додаток А).
10.04	Тема 6. Особливості методики використання циклічних вправ у рекреаційно- оздоровчій діяльності (2 год.).	17.04	6. Методика проведення оздоровчого тренування з використанням циклічних вправ (2 год.) Знати: <ul style="list-style-type: none"> • особливості циклічних вправ як засобу рекреаційно-оздоровчої діяльності, їх переваги і недоліки; • ходьба та біг як засоби оздоровлення; • характеристику програм оздоровчого тренування з ходьби та бігу; • оздоровча ефективність ходьби на лижах. особливості програмування занять із використанням ходьби на лижах; • їзда на велосипеді та особливості її використання у рекреаційно-оздоровчій діяльності; • плавання як універсальний засіб рекреаційно-оздоровчої діяльності та його вплив на організм; • методичні умови забезпечення оздоровчого ефекту занять плаванням; • особливості програмування занять з плавання. Скласти програму оздоровчого заняття з плавання для осіб різного віку і рівня фізичного стану за методикою К. Купера (див. додаток Б).
24.04	Тема 7. Методика використання спортивних ігор у рекреаційно -	1.05	7. Особливості організації та методика проведення оздоровчого тренування з використанням спортивних ігор (2 год.) Знати: <ul style="list-style-type: none"> • спортивні ігри як засіб зміцнення здоров'я;

	оздоровчій діяльності (2 год.)		<ul style="list-style-type: none"> - особливості дозування навантаження в заняття спортивними іграми; - програмування занять спортивними іграми; - особливості методики проведення занять спортивними іграми в оздоровчих цілях
8.05	Тема 8. Характеристика гімнастичних систем як популярних засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності (2 год.)	15.05	<p>8. Особливості проведення занять з використанням оздоровчих видів гімнастики (2 год).</p> <p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оздоровчі види гімнастики; - особливості використання окремих гімнастичних систем в оздоровчих цілях; - характеристику фітнесу як засобу оздоровлення; - характеристику різновидів сучасних фітнес-класів; - атлетична гімнастика як засіб зміцнення здоров'я та гармонійної тілобудови; - характеристику стретчингу як засобу оздоровлення. <p>Підготувати реферат на тему: Зміст авторських та східних систем оздоровлення (на вибір).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Системи оздоровлення академіка Амосова та академіка О.Мікуліна. 2. Особливості спірокультури В.Бутейка. 3. Характеристика парадоксальної дихальної гімнастики О.Стрельнікової. 4. Система зміцнення хребта за методом Маккензі. 5. Особливості методики навчання і організації занять за системою індійської йоги. 6. Коротка характеристика китайської дихальної гімнастики цигун. 7. Особливості китайської оздоровчої системи тайдзіцюань.
22.05	Тема 9. Особливості проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності різними верствами населення (2 год.)	9. 3 29.05	<p>9. Особливості проведення оздоровчих занять з особами різного віку та статі (2 год).</p> <p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Поняття про біологічний та паспортний вік. Вікова періодизація життя дорослого населення. • Методика оздоровчого тренування осіб зрілого віку. • Особливості організації оздоровчих занять з жінками; • Анатомо-фізіологічні особливості осіб похилого віку; • Методика фізкультурно-оздоровчих занять з людьми похилого віку. ; • Мета, завдання та види контролю за оздоровчим ефектом занять. Самоконтроль рівня фізичного стану (РФС). <p>Провести самоконтроль рівня фізичного стану за методикою КОНТРЕКС-1 (див. додаток В).</p>

Методичні рекомендації до практичного заняття 5

**ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЯК ОСНОВА
ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ**

Студенти проводять розрахунок власного рівня фізичного стану за допомогою методу прогнозування рівня фізичного стану, за показними м'язового спокою (ЧСС, середній артеріальний тиск, зріст, маса тіла і вік), використовуються для практично здорових осіб 20-59 років. Як приклад, наведемо формулу Е.А.Пирогової для розрахунку індексу рівня ФС:

$$\text{ІРФС} = \frac{700 - 3 \times \text{ЧСС}_{\text{сп}} - 2,5 \times \text{АТ}_{\text{сер.}} - 2,7 \times \text{вік} + 0,28 \times \text{масу тіла}}{350 - 2,6 \times \text{вік} + 0,21 \times \text{зріст}}$$

Середній артеріальний тиск визначається за формулою:

$$\text{АТ сер.сп.} = \frac{\text{АТ}_{\text{сиг.}} - \text{АТ}_{\text{діаст.}}}{3} + \text{АТ}_{\text{діаст.}}$$

Після виконання необхідних розрахунків отриманий результат оцінюється за спеціальною шкалою

Шкала оцінки рівня фізичного стану на підставі його прогнозування

№	Рівень фізичного стану	Діапазон значень X
1	низький	< 0,375
2	нижче середнього	0,376 – 0,525
3	середній	0,526 – 0,675
4	вище середнього	0,676 – 0,825
5	високий	0,826 та >

Методичні рекомендації до практичного заняття №6

Методичні рекомендації до практичного заняття № 2

МЕТОДИКА ПРОГРАМУВАННЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ЦИКЛІЧНИХ ВПРАВ

Студенти складають програму оздоровчого тренування з плавання для осіб віком до 30 років за наступною схемою:

Тижні	Дистанція	Час	Очки за 1 заняття	Кількість занять	Очки за тиждень

Програма складатиметься на 6 тижнів і передбачає перехід до наступного РС. Сума очок на 1-му і 6-му тижнях задається згідно рекомендацій К.Купера:

РФС	Стать	Сума очок на 1 тижні	Сума очок на 6 тижні	Стать	Сума очок на 1 тижні	Сума очок на 6 тижні
1	Чол.	7	18	Жін.	6	15
2	Чол.	12	24	Жін.	8	20
3	Чол.	18	30	Жін.	14	26
4	Чол.	24	40	Жін.	18	32

Для складання програми користуються таблицею вартості очок К.Купера:

Дистанція	Час (хв., с)	Очки	Дистанція	Час (хв., с)	Очки
200 м	Більше 6:40	0	900 м	Більше 33:20	0
	6:40 - 5:01	1,25		33:20 - 25:01	8,25
	5:00 - 3:21	1,7		25:00 - 16:40	10,3
	Менше 3:20	2,5		Менше 16:40	14,5
300 м	Більше 11:40	0	1000 м	Більше 36:40	0
	11:40 - 8:46	2,2		36:40 - 27:31	9,4
	8:45 - 5:50	2,9		27:30 - 18:20	14,7
	Менше 5:50	4,3		Менше 18:20	16,25
400 м	Більше 15:00	0	1100 м	Більше 40:00	0
	15:00 - 11:16	2,8		40:00 - 30:01	10,05
	11:15 - 7:30	3,75		30:00-20:00	13,0
	Менше 7:30	5,6		Менше 20:00	18,0
500 м	Більше 18:20	0	1300 м	Більше 48:20	0
	18:20 - 13:46	3,4		48:20-36:16	13,3
	13:45 - 9:10	4,5		36:15-24:10	16,3
	Менше 9:10	6,8		Менше 24:10	22,4
600 м	Більше 21:40	0	1400 м	Більше 51:40	0
	21:40-16:16	4,3		51:40-38:46	14,4
	16:15 - 10:50	5,6		38:45-25:50	17,7
	Менше 10:50	8,4		Менше 25:50	24,1
700 м	Більше 25:00	0	1500 м	Більше 55:00	0
	25:00 - 18:46	5,4		55:00-41:16	15,5
	18:45 - 12:30	7,0		41:15-27:30	19,0
	Менше 12:30	10,1		Менше 27:30	25,9
800 м	30:00 - 22:31	7,1	1700 м	1:00:00-45:01	17,25
	22:30 - 15:00	9,0		45:00-30:00	21,0
	Менше 15:00	12,75		Менше 30:00	28,5

Завдання: обрати з таблиці 2 одну людину, для якої скласти оздоровче заняття з плавання (в першій таблиці) на шість тижнів поступово набираючи бали. Дистанції та кількість балів представлено у таблиці 3.

Методичні рекомендації до практичного заняття № 9

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ОСОБАМИ РІЗНОГО ВІКУ ТА СТАТІ

У самоконтролі особлива увага приділяється використанню інформативних і доступних способів цілісної оцінки ФС організму.

У зарубіжній практиці кондиційного тренування пропонується спрощений спосіб самоконтролю на основі оцінки таких показників:

- * вік (за кожний рік життя нараховується 1 очко);
- * ЧСС у спокою (якщо вона менше 90 уд/хв, за кожную одиницю різниці нараховується 1 очко);
- * індекс відновлення ЧСС – різниця між ЧСС в спокою і ЧСС на 5-й хвилині пасивного відпочинку після 2-х хвилин бігу на місці (якщо ЧСС на 5-й хвилині відпочинку не перевищує вихідну понад 10 одиниць, нараховується 30 очок, якщо вона вище вхідної на 11-15 одиниць – 20 очок, на 16-20 одиниць – 10 очок);
- * число 12-хв. занять на тиждень вправами на витривалість (якщо вправи виконуються щоденно, нараховується 30 очок, при 4-х заняттях на тиждень – 25 очок, при 2-х – 10, при 1 занятті – 5 очок);
- * маса тіла (оцінюється різниця між нормальною і надлишковою вагою; нормальною вважають вагу, що не перевищує різницю між зростом і числом 100; за кожний кг надлишкової маси вираховується по 5 очок);
- * ставлення до куріння (хто не палить, отримує 30 очок; хто палить щоденно пачку сигарет, втрачає із загальної суми 20 очок, за різницю в 1 цигарку вираховується або прибавляється 1 очко).

Загальна сума очок дає змогу оцінити фізичний стан понад 170 – “хороший”, 101-170 очок – “задовільний”, 61-100 – “не зовсім задовільний”, 21-60 – “переднебезпечний”, 20 і менше – “небезпечний”.

Рекомендована література:

ОСНОВНА

1. 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.
2. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навчальний посібник / Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248с.
3. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В.Безверхня. –Київ : Олімпійська література, 2010. – 370 с.
4. Чеховська Л. Основи рекреаційно-оздоровчої діяльності : метод. матеріали / Любов Чеховська. – Львів : ЦПД, 2006. – 84 с.
5. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 220 с.

ДОДАТКОВА

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія / О. В. Андрєєва. – Київ : ТОВ «НВП Поліграф сервіс», 2014.- 280 с.
2. Данилевич М.В. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико методичний аспект : монографія / Мирослава Данилевич. – Львів: ЛА «Піраміда», 2018. – 460 с.
3. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. - Вінниця, 1995. -123с.
4. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: Навч-метод. посіб. для учителів фіз. культури.- Львів: Українські технології, 2003.-148с.
5. Організм і особистість. Діагностика та керування /А.Магльований, В.Белов, А.Котова /. –Львів: Медична газета України, 1998. – С. 250.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1.- Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001, -272с.
7. Основи системи фізкультурно-оздоровчої освіти студентів вищих навчальних закладів / Щур Лідія, Грибовська Ірина, Іваночко Вікторія, Завидівська Наталія // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ, 2014. – Вип. 10(51). – С. 134– 139.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Медико-біологічні основи оздоровчої рухової активності : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 40 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9448/1pdf>
2. Оздоровча рухова активність дошкільнят : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 22 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7221/1pdf>
3. Оздоровча рухова активність осіб різного віку і статі : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 40 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7088/1pdf>
4. Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення [Електронний ресурс] /Корягін В.М., Блавт О.З., Безгребельна О. П., Людовик В. П. <https://www.google.com/search?q=оздоровча+фізкультура&ie=utf8&oe=utf8&client=firefox>
5. Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення [Електронний ресурс] /Корягін В.М., Блавт О.З., Безгребельна О. П., Людовик В. П. <https://www.google.com/search?q=оздоровча+фізкультура&ie=utf8&oe=utf8&client=firefox>
6. Оздоровчі заняття за місцем проживання та відпочинку населення : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 32 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9493/1pdf>
7. Оздоровча рухова активність школярів : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 85 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9491/1pdf>
8. Оздоровча рухова активність студентів : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 78 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9490/1pdf>
9. Правові, організаційні та соціально-економічні засади розвитку оздоровчої рухової активності населення : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 54 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/10469/1.pdf>
10. Фізкультурно-оздоровчі заняття в виробничій сфері : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 24 с. (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного

виховання, спорту і туризму”, вип. 1). – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9495/1.pdf>

11. Фізична рекреація : анот. бібліогр. покажч. друкованих видань трьома мовами / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2013. – 78 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/19140>

Короткий зміст лекцій у репозитарії ЛДУФК за посиланням:

<http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/17942/1/%d0%9b%d0%b5%d0%ba%d1%86-%d0%9e%d0%a4%d0%9a%204-%d1%84%d0%b2-%d1%80%d0%b5%d0%bf%d0%be%d0%b7%d0%b8%d1%82%d0%b0%d1%80%d1%96%d0%b9.pdf>

Залікові вимоги з дисципліни «Рекреаційно-оздоровча діяльність» для студентів 2 курсу спеціальності 073 менеджмент

1. Характеристика сучасного стану здоров'я населення України різних вікових груп.
2. Визначення понять “рекреаційно-оздоровча діяльність”, “рекреанти”, «рекреаційний потенціал», «рекреаційна індустрія», «фізична рекреація».
3. Визначення поняття “здоров'я”. Чинники здоров'я.
4. Визначення поняття “здоровий спосіб життя”. Характеристика компонентів здорового способу життя.
5. Визначення поняття «руховий режим». Норми рухової активності різних груп населення.
6. Етапи формування звички до систематичної рухової активності.
7. Історія формування рекреації.
8. Охарактеризувати зміст теорій походження рекреації.
9. Чинники розвитку та завдання фізичної рекреації. Основні характеристики фізичної рекреації.
10. Різновиди фізичної рекреації і її характеристики;
11. Форми фізичної рекреації.
12. Функції фізичної рекреації.
13. Історія розвитку міжнародного руху спорт для всіх.
14. Основні вимоги до формування оздоровчих програм для країн - учасниць руху спорт для всіх.
15. Характеристика міжнародних організацій, які популяризують рекреаційно-оздоровчу діяльність».
16. Роль МОКу в розвитку міжнародного руху спорт для всіх.
17. Досвід використання рекреаційно-оздоровчої діяльності в Фінляндії.
18. Досвід використання рекреаційно-оздоровчої діяльності в Німеччині.
19. Досвід використання рекреаційно-оздоровчої діяльності у Франції.

20. Досвід використання рекреаційно-оздоровчої діяльності» в Японії.
21. Особливості діяльності центрів спорту для всіх в Україні: завдання та зміст діяльності.
22. Структуру системи менеджменту рекреаційно-оздоровчих послуг. Характеристики та повноваження підсистем.
23. Визначення поняття “фізкультурно-оздоровчі послуги” (ФОП). Характеристики ФОП. Вимоги до надання ФОП
24. Маркетингова діяльність фізкультурно-оздоровчих клубів.
25. Визначення поняття “пропаганда рекреаційно-оздоровчої діяльності”. Етапи проведення пропаганди РОД.
26. Завдання та принципи проведення пропаганди РОД.
27. Форми пропаганди рекреаційно-оздоровчої діяльності та їх характеристика.
28. Визначення поняття “реклама рекреаційно-оздоровчої діяльності”. Етапи та принципи проведення реклами, їх сутність.
29. Характеристика основних елементів рекламних кампаній Сучасні засоби розповсюдження реклами.
30. Варіанти визначення поняття “фізичний стан” (ФС). Рівні ФС. Фактори, які визначають рівень ФС людини.
31. Методи визначення рівня ФС людини.
32. Характеристика комплексних експрес-систем діагностики ФС.
33. Особливості дозування фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні (ОТ) за фізичними показниками.
34. Особливості дозування фізичного навантаження в ОТ за фізіологічними показниками.
35. Спрямованість та кратність оздоровчих занять залежно від рівня ФС людини.
36. Особливості циклічних вправ як засобу рекреаційно-оздоровчої діяльності, їх переваги і недоліки.
37. Характеристика ходьби та бігу як засобів оздоровлення. Режими тренувальних занять.
38. Методичні умови проведенням оздоровчого тренування з ходьби та бігу. Етапи засвоєння техніки оздоровчої ходьби та бігу.
39. Оздоровча ефективність ходьби на лижах. Особливості програмування занять із використанням ходьби на лижах.
40. Ізда на велосипеді та особливості її використання у рекреаційно-оздоровчій діяльності.
41. Плавання як універсальний засіб рекреаційно-оздоровчої діяльності та його вплив на організм.

- 42.Методичні умови забезпечення оздоровчого ефекту занять плаванням.
Особливості програмування занять з плавання.
- 43.Спортивні ігри як засіб рекреаційно-оздоровчої діяльності.
- 44.Особливості дозування навантаження в заняття спортивними іграми;
- 45.Особливості програмування оздоровчих занять з використанням спортивних ігор.
- 46.Методика проведення оздоровчо-рекреаційних занять з використанням спортивних ігор.
47. Характеристика сучасних оздоровчих видів гімнастики.
48. Особливості використання окремих гімнастичних систем в оздоровчих цілях.
49. Характеристика фітнесу як сучасної оздоровчої системи.
- 50.Характеристика різновидів сучасних фітнес-класів.
51. Атлетична гімнастика як засіб зміцнення здоров'я та гармонійної тілобудови.
- 52.Характеристика стретчингу як засобу оздоровлення.
- 53.Поняття про біологічний та паспортний вік. Вікова періодизація життя дорослого населення.
54. Методика оздоровчих занять осіб зрілого віку.
- 55.Методика проведення оздоровчих занять із чоловіками 40-55 років.
- 56.Методика проведення рекреаційно-оздоровчих занять з людьми похилого віку.
- 57.Урахування анатомо-фізіологічних особливостей організму при проведенні оздоровчих занять з жінками.
- 58.Особливості організації і методики проведення занять з жінками (в період вагітності та після пологів, у клімактеричному періоді).
- 59.Характеристика однієї з нетрадиційних систем оздоровлення.
- 60.Характеристика однієї зі східних систем оздоровлення.
- 61.Мета, завдання та види контролю в практиці оздоровчого тренування.
62. Самоконтроль рівня фізичного стану.