

## Программные требования к экзамену по учебной дисциплине «Физическая рекреация»

- 1.Международный опыт организации физической рекреации.
- 2.Главный системообразующий признак физической рекреации – рекреационный эффект, его характерные черты.
- 3.Понятие «физическая рекреация». Структурные компоненты и элементы физической рекреации, их общая характеристика.
- 4.Специфические функции физической рекреации, функциональная направленность.
- 5.Поддержание оптимального состояния здоровья, повышение работоспособности и функциональных возможностей организма средствами физической культуры, спорта и туризма.
- 6.Понятие «гиподинамия»: ее определение и последствия для здоровья человека.
- 7.Критический минимум и оптимум двигательной активности. Показатель интенсивности физической нагрузки – предел порога анаэробного обмена.
- 8.Недельный объем оптимальной двигательной активности для лиц, занятых умственным, легким и тяжелым физическим трудом.
- 9.Активный отдых: общая характеристика подвижных игр, состязаний и развлечений.
- 10.Общая характеристика классической (базовой), спортивной и танцевальных направлений аэробики.
- 11.Общая характеристика аэробных силовых классов. Аэробика с элементами единоборств.
- 12.Общая характеристика Roup-skipping, spinning, step-аэробика, aqua-аэробика, их характеристика.
- 13.Аэробика: структура, содержание и методика проведения занятий.
- 14.Шейпинг: типы телосложения; тестирование занимающихся и разработка компьютерной программы и видеопрограммы для занятий; построение и методика проведения катаболической и анаболической тренировки; противопоказания к занятиям.
- 15.Фитнес как «аэробные» или «кардио» тренировки с отягощением. Характеристика системы Дейниса Барри.
- 16.Атлетическая гимнастика оздоровительной направленности: влияние нагрузок на организм занимающихся и методические особенности проведения занятий.
- 17.Характеристика системы калланетика: содержание, методические особенности проведения занятий, показания и противопоказания к занятиям.
- 18.Определение понятий «mind body», «wellness». Общая характеристика направлений mind body: wellness, pilates, yoga, bodyflex.
- 19.Характеристика системы К. Купера: система подсчета очков; шестинедельная стартовая программа; оптимальный режим занятий; методика тестирования, особенности построения программы занятий.

20. Характеристика системы природного оздоровления П. Иванова «Детка», ее влияние на организм человека.

21. Система М. Гриненко: обоснование и методика определения физической нагрузки.

22. Система психофизической тренировки К. Динейки: этапы и содержание занятий.

23. Система А. Стрельниковой: особенности дыхания при выполнении упражнений и характеристика методики проведения занятий.

24. Характеристика и отличительные особенности дней спорта и здоровья. Методические особенности их организации и проведения.

25. Спортивный праздник – разовое массовое мероприятие: методические особенности его организации и проведения.

26. Международный опыт: методические особенности организации и проведения спортивных фестивалей.

27. Спортландия: характеристика, содержание, методика, принципы и признаки, лежащие в основе ее проведения.

28. Определение понятия «туризм». Прогулка, турпоход выходного дня и оздоровительный поход: организационно-методические особенности их проведения.

29. Турслет и спортивное ориентирование: общая характеристика.

30. Экскурсия: ее характеристика, особенности организации и проведения.

31. Определение понятия «тур». Виды туров (велнес-тур, фитнес-тур, приключенческий, загадочный, сафари и т.д.), их общая характеристика.

32. Особенности организации фитнес-тура и методики проведения занятий фитнесом: набор группы туристов, составление фитнес-программы, выбор места отдыха с учетом климата и программы занятий тура.

33. Общая характеристика и содержание средств физической рекреации.

34. Массаж и самомассаж: характеристика его видов, воздействие на организм, правила выполнения.

35. Гидробальнеопроцедуры (баня, сауна, души, ванны): их характеристика и оздоровительное воздействие на организм.

36. Закаливание как средство повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодно-климатических условий. Особенности закаливания солнцем, воздухом и водой.

37. Значение психофизической регуляции. Отвлекающий, успокаивающий и тонизирующий периоды сеанса психофизической регуляции.

38. Характеристика релаксации как мышечного расслабления. Три степени релаксации: собственная подача команд; контроль расслабления; отдых в расслаблении.

39. Метод строго регламентированного упражнения: его сущность, подгруппы и педагогические возможности.

40. Метод переменного упражнения: характеристика и его разновидности.

41. Метод интервального упражнения: характеристика и его разновидности.

42. Сущность метода неопределенных нагрузок. Подгруппы метода.

43. Характеристика игрового метода. Различия в организации спортивных и подвижных игр.

44. Характеристика соревновательного метода. Применение его элементарных форм в физической рекреации.

45. Спортивные сооружения: их классификация по назначению и категории объектов.

46. Спортивные сооружения: характеристика, планировка, разметка, строительство спортивных объектов; покрытие площадок и дорожек, уход за ними.

47. Естественные и искусственные бассейны: выбор места для естественного бассейна, оборудование места старта и финиша, очистка, разметка и эксплуатация искусственного бассейна.

48. Сооружения для лыжного спорта: характеристика баз, выбор места, прокладывание и оборудование лыжных трасс, назначение и оборудование лыжных стадионов, мест для судей, прессы, зрителей.

49. Тропы здоровья: их разновидности, назначение. Оборудование станций для занятий. Организация занятий на тропах здоровья.

50. Устройство рекреационно-оздоровительного, оздоровительно-профилактического, восстановительно-профилактического и комплексного рекреационно-оздоровительного центра предприятия.

51. Боулинг-клуб как центр отдыха: проектирование, постройка и покрытие дорожек, желобов, игровой зоны, зоны пинспоттера, платформы для кеглей. Правила подбора шара для боулинга.

52. Фитнес-центр: оборудование и оснащение мест занятий аэробикой, пилатесом и шейпингом и др.

53. Комната эмоциональной разрядки и психофизической регуляции: их назначение, оборудование и оснащение.

54. Полоса препятствий: назначение, оборудование и оснащение туристской полосы препятствий.

55. Этапы полосы препятствий: «постановка палатки», «навесная переправа», «спуск-подъем по склону», «переноска пострадавшего», «преодоление водной преграды», «разжигание костра», «кипячение воды», «укладка рюкзака», «соревнование по топографии». Осуществление действий на этапах.

56. Характеристика системы туристических гостиничных предприятий.

57. Назначение отеля, мотеля, кемпинга, ротеля, флотеля, ботеля, бунгало, туристского приюта, курорта. Услуги, оказываемые туристам.

58. Туристический лагерь, турбаза, национальный парк: общая характеристика объектов.

59. Структура организационно-управленческой деятельности.

60. Агитационно-пропагандистская работа: понятие, цель, формы и средства агитационно-пропагандистской работы.

61. Менеджмент и маркетинг физической рекреации: цель, задачи, средства, методы и направление деятельности.

62. Принципы менеджмента. Виды и объекты менеджерской деятельности в сфере спорта с оздоровительной направленностью.

63. Общая характеристика форм проведения занятий рекреационно-оздоровительной направленности.

64. Методика организации и проведения занятий в рекреационно-оздоровительных группах, группах здоровья, группах общей физической подготовки и женской гимнастики.

65. Значение занятий физической культурой, спортом и туризмом с лицами зрелого и пожилого возраста.

66. Характеристика комплексов упражнений К.Б. Сафоновой для укрепления различных мышечных групп, органов и систем организма.

67. Врачебный контроль: цель и задачи. Первичные, повторные и дополнительные обследования занимающихся физической рекреацией.

68. Применение функциональных проб: ортостатической пробы, степ-теста, PWC<sub>170</sub>. Реакция организма на физическую нагрузку. Регистрация результатов врачебного контроля в «Паспорте здоровья».

69. Самоконтроль во время занятий физической рекреацией. Методика определения показателей состояния здоровья, самочувствия. Ведение «Дневника самоконтроля».

70. Тест К.Купера для коррекции физической нагрузки. Диагностическая система количественного самоконтроля КОНТРЭКС–1.

71. Понятие «физическое состояние». Характеристика экспресс-метода и оценка уровня физического состояния по величине максимального потребления кислорода.

72. Дозирование физической нагрузки в зависимости от уровня физического состояния занимающихся.

73. Определение адаптационного потенциала системы кровообращения по Р.М.Баевскому.

74. Распределение занимающихся по медицинским группам по системе Г.Л.Апанасенко.

Проведение исследований по оценке оздоровительной и экономической эффективности физической рекреации.