

## «РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ»

Поля форми	Опис поля форми
Київський університет Бориса Грінченка	Факультет здоров'я, фізичного виховання та спорту
Кафедра	Спорту та фітнесу
Програма екзамену з дисципліни:	«Рекреаційні технології»
<u>Курс:</u> <u>Спеціальність:</u>	III, група ФВб-3-18-2,0 д 017 Фізична культура і спорт
Форма проведення:	комбінована (2 теоретичних питання (усно), практичне завдання)
Тривалість проведення:	2 год.
Максимальна кількість балів:	40 балів
Перелік допоміжних матеріалів	- коремати, гантелі, магнітофон
Орієнтовний перелік питань:	<i>додається</i>
Екзаменатор: _____	Кожанова О.С. (к.н.ф.в.с., доцент)
Завідувач кафедри: _____	Білецька В.В. (к.н.ф.в.с., доцент)

### Критерії оцінювання знань студентів

Екзаменаційний білет містить 2 теоретичних питання і 1 практичне. Відповідь на кожне теоретичне завдання оцінюється по 10 балів залежно від рівня знань.

### Критерії оцінювання теоретичних питань:

Рівень знань	Оцінка за 10-бальною шкалою	Критерії оцінювання відповіді
Відмінний рівень	10-8	Відповідь студента: <ul style="list-style-type: none"> <li>- містить повний, розгорнутий, правильний виклад матеріалу з поставленого питання;</li> <li>- демонструє знання основних понять і категорій та взаємозв'язку між ними, вірно розуміння змісту основних теоретичних положень;</li> <li>- вказує на вміння давати змістовний та логічний аналіз матеріалу з поставленого питання;</li> </ul> демонструє здатність самостійно оцінювати різноманітні ситуації та робити власні висновки в разі неоднозначності характеру поставленого питання чи проблеми.
Добрий рівень	7-5	Студент дав досить повну та логічно обґрунтовану відповідь на поставлене питання, але в наявності наступні недоліки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- незначні неточності при поясненні;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- недостатньо розкритий предмет запитання, основні поняття носять тезисний характер;</li> <li>- оформлення екзаменаційної роботи в цілому є акуратним, але містить виправлення;</li> </ul> <p>окремі формулювання є нечіткими; є в наявності інформація, що не відноситься до змісту екзаменаційного питання.</p>
Задовільний рівень	4-3	<p>Студент дав відповідь на поставлене питання, однак допустив суттєві помилки як змістовного характеру, так і при оформленні відповіді на питання, а саме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зміст відповіді свідчить про невірне розуміння окремих аспектів поставленого питання;</li> <li>- відповідь елементарна, свідчить про недостатню обізнаність з основними науковими теоріями і концепціями, що стосуються питання;</li> <li>- відповідь викладена недостатньо аргументовано, не містить аналізу проблемних аспектів поставленого питання;</li> </ul> <p>у роботі багато грубих орфографічних помилок.</p>
Незадовільний рівень	<3	<p>Студент взагалі не відповів на питання, або його відповідь є неправильною, тобто містить грубі змістовні помилки щодо принципових аспектів поставленого питання. Аргументація відсутня взагалі або ж є абсолютно алогічною.</p>

Результат практичного завдання оцінюється в 20 балів. Зміст практичного завдання полягає в умінні підібрати належні вправи, термінологічно їх пояснити, показати і організувати з тим, хто займається на практиці, відкоректовуючи неточності при виконанні і т.п.

### Критерії оцінювання практичного завдання:

Рівень знань	Оцінка за 20-бальною шкалою	Критерії оцінювання
Відмінний рівень	20-16	Студент раціонально підібрав вправи, правильно їх пояснив, зміг показати, рахував при виконанні, коментував вказівки щодо виконання та дихання під час вправи, надавав організаційно-методичні вказівки тим, хто їх виконував.
Добрий рівень	15-11	Студент раціонально підібрав вправи, правильно їх пояснив, зміг показати, рахував при виконанні неточно, недостатньо коментував вказівки щодо виконання та дихання під час вправи, недостатньо надавав організаційно-методичні вказівки тим, хто їх виконував.
Задовільний рівень	10-7	Студент раціонально підібрав вправи, пояснив з неточностями, зміг показати, рахував при виконанні неточно, недостатньо коментував вказівки щодо виконання та дихання під час вправи, недостатньо надавав організаційно-методичні вказівки тим, хто їх виконував.
	6-4	Студент недостатньо за кількістю і точністю підібрав вправи, пояснив з помилками в термінології, допустив помилки при показі, рахував при виконанні неточно, недостатньо

		коментував вказівки щодо виконання та дихання під час вправи, не давав організаційно-методичних вказівок тим, хто їх виконував.
Незадовільний рівень	<3	Студент неадекватно завданню підібрав вправи, не володів термінологією, показав виконання зі значними відхиленнями в техніці, відсутні організаційні-вказівки тим, хто займався і рахунок при виконанні.

Загальна оцінка складається з суми балів, які отримані студентом за кожну відповідь.

## ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ:

### «РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ»

1. Охарактеризуйте систему оздоровчо-рекреаційної рухової активності людини.
2. Наведіть та охарактеризуйте види оздоровчо-рекреаційних програм.
3. Охарактеризуйте фітнес-програми рекреаційних технологій.
4. Охарактеризуйте оздоровчі програми рекреаційних технологій.
5. Охарактеризуйте спортивні програми рекреаційних технологій.
6. Охарактеризуйте особливості застосування сучасних фітнес-технологій.
7. Охарактеризуйте завдання, засоби та форми фізичної рекреації.
8. Охарактеризуйте поняття «SPA» і «Wellness».
9. Охарактеризуйте поняття «фітнес». Види фітнесу, їх характеристика.
10. Охарактеризуйте поняття «спорт для всіх».
11. Охарактеризуйте засоби танцювального фітнесу.
12. Охарактеризуйте фітнес-технології з використанням засобів аеробіки.
13. Охарактеризуйте фітнес-технології з використанням засобів аквафітнесу.
14. Охарактеризуйте фактори, які впливають на ефективність застосування оздоровчих фітнес-програм.
15. Охарактеризуйте особливості побудови занять в оздоровчому фітнесі.
16. Охарактеризуйте види туризму як оздоровчо-рекреаційний засіб.
17. Охарактеризуйте види контролю за інтенсивністю навантаження на заняттях з оздоровчого фітнесу.
18. Охарактеризуйте технології ментального фітнесу.
19. Охарактеризуйте фітнес-програми силового спрямування.
20. Охарактеризуйте особливості використання тренажерних пристроїв в рекреативно-оздоровчих заняттях.
21. Охарактеризуйте основні форми рекреації (фізична або рухова, творча, культурно-розважальна, пізнавальна).
22. Дати визначення поняттям: рекреаційна активність, рекреаційний ефект, рекреаційні технології. Характеристика засобів пасивної та активної рекреації.
23. Охарактеризуйте особливості організації курортно-рекреаційної діяльності.
24. Охарактеризуйте особливості професійної діяльності фахівця із оздоровчого фітнесу. Вимоги до його компетенції.

25. Охарактеризуйте ігрову діяльність та особливості її організації в соціально-культурній сфері людства.
26. Охарактеризуйте види ефектів від рекреативних занять.
27. Наведіть приклади та охарактеризуйте основні функціональних зони та устаткування, які надають сучасні оздоровчі комплекси (водна зона, термальна зона, тренажерна зона, спортивно-ігрова, масажно-процедурна зона, релаксаційна зона, косметологічний салон і т.д.).
28. Охарактеризуйте санаторно-курортні організації як інструмент надання лікувально-профілактичних послуг.
29. Охарактеризуйте форми рекреаційно-оздоровчих занять в паркових зонах міста Києва.
30. Охарактеризуйте різні форми рекреаційної діяльності в період літнього відпочинку із різними групами населення.
31. Охарактеризуйте особливості використання сучасних оздоровчих систем різними верствами населення (цигун, фітотерапія, масаж, гірудотерапія, іглорефлексотерапія, водотерапія, грязетерапія, ароматерапія тощо).
32. Охарактеризуйте популярні форми рекреаційних занять серед дорослого населення.
33. Охарактеризуйте анімаційні послуги у закладах відпочинку.
34. Характеристика сніжно-льодових видів рекреаційних занять.
35. Охарактеризуйте особливості кондиційного тренування (мета, завдання, засоби, структура).
36. Охарактеризуйте форми занять рекреаційними фізичними вправами з дітьми дошкільного та шкільного віку.
37. Охарактеризуйте форми занять рекреаційними фізичними вправами з людьми зрілого та літнього віку.
38. Охарактеризуйте фізкультурно-оздоровчі програми за системою Пілатеса.
39. Охарактеризуйте фізкультурно-оздоровчі заняття з фітбол-аеробіки.
40. Охарактеризуйте фізкультурно-оздоровчі заняття з хатха-йоги.
41. Охарактеризуйте сучасні спа-процедури для дорослого населення.
42. Охарактеризуйте особливості проведення занять зі степ-аеробіки.
43. Охарактеризуйте відмінності проведення дозвілля молоддю та людьми зрілого та літнього віку
44. Охарактеризуйте фактори здорового способу життя людини.
45. Охарактеризуйте суб'єктивні ознаки неадекватності фізичних навантажень.
46. Охарактеризуйте форми фізкультурно-рекреаційних занять у побуті студентів і під час канікул.
47. Охарактеризуйте особливості завдань і змісту фізкультурно-рекреаційних занять з особами літнього віку.
48. Назвіть основні види спортивно-оздоровчих рекреаційних послуг.
49. Охарактеризуйте методику складання індивідуальних оздоровчих і тренувальних програм за обраним видом фізичних вправ.
50. Назвіть основні рекреаційні заходи в системі профілактики професійних захворювань.
51. Охарактеризуйте методику проведення спортивно-оздоровчих заходів у фітнес-центрах, у дитячих спортивних таборах та дитячих спортивних центрах.

52. Охарактеризуйте, в чому полягає рекреаційний ефект та який із видів відпочинку є найбільш ефективним для людини.
53. Охарактеризуйте сучасні фітнес-програми аеробного спрямування у процесі рекреаційних занять.
54. Розкрийте та охарактеризуйте поняття «фітнес» та «велнес».
55. Поясніть зміст поняття «дозвілля сучасної людини».
56. Охарактеризуйте сучасні фітнес-програми у процесі рекреаційних занять.
57. Опишіть, в чому полягає феномен активного відпочинку.
58. Проаналізуйте правила безпеки при проведенні рекреаційних заходів.
59. Проаналізуйте сутність раціонального харчування.
60. Охарактеризуйте критерії позитивних змін, що відбуваються після рекреаційних занять.

### ***Зразок практичного завдання***

1. Розробіть комплекс з 10 спеціальних вправ для корекції та профілактики порушень постави для школярів молодших класів та обґрунтувати їх використання.
2. Розробіть комплекс з 10 вправ стретчингу для жінок I зрілого віку після силового блоку заняття.
3. Розробити та провести комплекс з 8 вправ для покращення силових здібностей черевного пресу, використовуючи масу власного тіла для осіб I зрілого віку.
4. Розробіть комплекс з 10 вправ, спрямованих на розвиток гнучкості для самостійних занять школярів.
5. Розробити та провести частину заняття з танцювальної аеробіки для жінок I зрілого віку.
6. Розробіть комплекс з 6 вправ стретчингу для жінок I зрілого віку для покращення рухливості хребта.
7. Розробіть комплекс з 5 вправ ігрового характеру для проведення їх з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку.
8. Розробіть комплекс вправ для комплексного розвитку рухових якостей в умовах рекреаційної діяльності студентської молоді.
9. Розробіть комплекс з 8 вправ, які застосовуються з особами I зрілого віку в заняттях з аквафітнесу.
10. Розробіть комплекс вправ, спрямованих на переважний розвиток швидко-силових якостей для осіб I зрілого віку з застосуванням засобів функціонального тренінгу.
11. Розробити та провести комплекс з 8 вправ (в партері) для осіб I зрілого віку з застосуванням засобів хатха-йоги.
12. Розробити та провести комплекс з 8 вправ (стоячи) для осіб I зрілого віку з застосуванням засобів хатха-йоги.
13. Розробіть комплекс з 5 - 8 вправ на розвиток рівноваги для осіб I зрілого віку з застосуванням засобів хатха-йоги.
14. Розробіть комплекс з 8 – 10 вправ, спрямованих на переважний розвиток силових здібностей людей зрілого віку методом колового тренування.

15. Розробити та провести комплекс з 8 вправ для покращення силових здібностей нижніх кінцівок, використовуючи вагу власного тіла для осіб І зрілого віку.
16. Розробіть комплекс з 8 -10 спеціальних вправ для корекції та профілактики плоскостопості у дітей дошкільного віку та обґрунтувати їх використання.
17. Розробити та провести комплекс з 6 - 8 вправ для покращення силових здібностей верхніх кінцівок, використовуючи масу власного тіла для осіб І зрілого віку.
18. Розробіть комплекс з 6 вправ (естафети), спрямованих на переважний розвиток швидкості учнів середніх класів.
19. Розробіть комплекс з 5 – 8 базових вправ Пілатесу для осіб І зрілого віку.
20. Підберіть та проведіть 2-3 рухливі ігри для розвитку швидкості і спритності на свіжому повітрі для учнів 1-4 класів.
21. Розробіть комплекс з 8-10 вправ для розвитку силових якостей юнаків-підлітків.
22. Розробіть анкету для вивчення мотивів та інтересів до рекреаційно-оздоровчих занять молоді та дорослого населення.
23. Розробіть програму індивідуальних оздоровчих занять для жінки віком 50 років з низьким рівнем фізичної підготовленості.
24. Розробіть програму самостійних оздоровчих занять для школярів старшого шкільного віку з низьким рівнем фізичного розвитку.
25. Розробити та провести частину заняття з базової аеробіки для жінок І зрілого віку (в комбінації не менше 6 базових кроків).
26. Розробити та провести силовий блок заняття (8 вправ) з базової аеробіки для жінок І зрілого віку.
27. Складіть комплекс ранкової гігієнічної гімнастики для школярів початкової школи.
28. Розробіть комплекс з 5 – 8 базових вправ Пілатесу для осіб літнього віку.
29. Розробити комплекс з 8 вправ функціонального тренінгу для осіб І зрілого віку, використовуючи вагу власного тіла.
30. Складіть програму фізкультурно-оздоровчих занять для осіб І зрілого віку з застосування новітніх фітнес-технологій за власним вибором. Обґрунтувати свою відповідь.

### **Рекомендовані джерела**

#### ***Основні (базові):***

1. Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 527 с.
2. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.

4. Основы персональной тренировки /под. ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ. И.Андреев.- К.: Олимпийская литература, 2012. - 724с.
5. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.

***Додаткові:***

1. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник / Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К.: КиМУ, 2011. – 160 с
2. Аквааэробика // Водные виды спорта: Учебник для студентов ВУЗов / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – с. 183 – 228.
3. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навчальний посібник/ О. Ю. Дмитрук. - Київ : Альтерпрес, 2008. – 288 с.
4. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
5. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебник для педвузов. / Жуков М. Н. - М.: Академия, 2000. – 254 с.
6. Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. - М.: Недра Коммуникайшен ЛТД, 1999. – 664 с.
7. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. та ін. Валеологія. Навч. посібник. - К.: ІЗМН, 1998. - 395с.
8. Брунгардт К. Бодибилдинг. Тренировка мышц живота. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 256 с.
9. Булич Э.Г., Мурахов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимулировании. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 320 с.
10. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учебн. пособие для студентов ВУЗов. – М.: узд. центр «Академия», 2001 – 352 с.
11. Вейдер Дж. Система строительства тела. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 306 с.
12. Волков Л.В. Спортивна підготовка дітей та підлітків. – К.: Вежа, 1998. – 190 с.
13. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. – К.: Олімпійська література, 2007. – 112 с.
14. Килимистий С.М. Анімація в туризмі: Навч. посібник / С. М. Килимистий. – К.: Вид-во ФПУ, 2007. – 188 с
15. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. /Т.Ю.Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня – К.: Олімпійська література, 2011.- 224 с.
16. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 1999. – 231 с.
17. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – Изд. 2-е, доп. и перераб.. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

18. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М., ВЛАДОС, 2003. – 240 с.
19. Психология здоровья: Методические разработки для студентов и аспирантов / Под общ. ред. Г.В.Ложкина. – К.: НУФВСУ, 2002. – 60 с.
20. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. пос. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. – 206 с.
21. Ромашин О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека: уч. пособие. – М.: Советский спорт, 2009. – 100 с.
22. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку / Мічуда Ю. П. – К.: Олімпійська література, 2007. – 216 с.
23. Основы валеологии: в трех томах / под ред. Петленко В.П. - Киев: Олимпийская литература, 1998.
24. Пафенбергер Р.С. Здоровый образ жизни. / Пафенбергер Р.С., Ольсен Э. – К: Олимпийская литература, 1999 – 319 с.
25. Теорія і методика фізичного виховання: у двох томах / [ред. Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 367 с.
26. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности. / Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504с.
27. Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий. – Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ, 2007. – 45 с.
28. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 336 с.
29. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 208 с.
30. Шапошникова В.И. Биоритмы – часы здоровья. – М.: Советский спорт, 1991. – 63 с.