Київський університет імені Бориса Грінченка
Факультет здоров’я, фізичного виховання і спорту
***Кафедра спорту та фітнесу***

# ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ

з дисципліни **«Фітнес-технології»**

| | |
|---|---|
| Курс: | 3 |
| Спеціальність | 017 Фізична культура і спорт |
| Освітній рівень | перший (бакалаврський) |
| Освітня програма: | 017.00.03 «Фітнес та рекреація» |
| Форма проведення: | комбінована |
| Тривалість проведення: | 2 год. |
| Максимальна кількість балів: | 40 балів |

Київ - 2023

# ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ

з дисципліни «Фітнес-технології»

## Критерії оцінювання знань студентів

Форма проведення – комбінована.

Екзаменаційне завдання складається з:

- *тестових запитань* (30 питань), що автоматично, випадковим чином генеруються з банку тестових питань у системі дистанційного навчання Moodle (з перемішуванням варіантів відповідей).
- питання *відкритого типу* (одне питання, складається зі стереотипних, діагностичних та евристичних завдань), яке передбачає вирішення типових професійних завдань фахівця на робочому місці та дозволяють діагностувати рівень теоретичної та практичної підготовки здобувача освіти і рівень його компетентності з навчальної дисципліни. Питання відкритого типу генерується випадковим чином з банку тестових завдань у системі електронного навчання Moodle

Відповідь на питання відкритого типу студенти дають в усній формі.

Час складання екзамену:

- тестування 30 хвилин (по 1 хвилині на питання);
- питання відкритого типу:
  - 10 хвилин на підготовку;
  - до 10 хвилин на відповідь.

Кількість спроб – 1.

*Екзамен може проводитись дистанційно.

Максимальна кількість балів за екзамен – 40 балів. Критерії оцінювання – розподіл балів: тестові питання з варіантами відповідей – 30 балів (1 питання – 1 бал); питання з відкритим варіантом відповіді – 10 балів.

| *Кількість балів* | *Критерії оцінювання питання з відкритим варіантом відповіді* |
|---|---|
| 9 - 10 | *Відмінний рівень* (завдання виконано якісно) |
| 6 – 8 | *Добрий рівень* (завдання виконано якісно з достатньо високим рівнем правильних відповідей) |
| 3 – 5 | *Задовільний рівень* (завдання виконано якісно з середнім показником правильних відповідей) |
| 0 - 2 | *Незадовільний рівень* (завдання не виконано, потребує повторного перескладання) |

Оцінка результату екзамену складається з суми балів за результат тестування та відповіді на питання відкритого типу.

**Перелік тем, за якими сформовано тестові питання:**

1. Розкрийте основні поняття сучасних фітнес технологій.
2. Охарактеризуйте поняття фітнесу, велнесу та аеробіки.
3. Назвіть види оздоровчих технологій.
4. Надайте класифікацію напрямків аеробіки.
5. Надайте класифікацію видів оздоровчої аеробіки.
6. Розкрийте класифікацію рухових дій та техніка виконання вправ в оздоровчій аеробіці.
7. Розкрийте класифікацію рухових дій в сучасних фітнес технологіях.
8. Опишіть техніку виконання вправ сучасних фітнес програмах.
9. Визначте методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом в коригуючих групах.
10. Назвіть типи занять.
11. Визначте структуру занять.
12. Опишіть методику побудови комплексів вправ.
13. Розкрийте загальні поняття про навантаження під час занять.
14. Охарактеризуйте зовнішню сторону навантаження.
15. Охарактеризуйте внутрішню сторону навантаження.
16. Визначте режим занять та їх частоту.
17. Опишіть хореографічні методи побудови аеробної частини заняття.
18. Визначте класифікацію основних вправ, що використовуються у степ-аеробіці.
19. Назвіть різновиди степ-аеробіки: Step-Latina, Step-Jogging, Step-Intensive, Double-Step.
20. Назвіть правила поєднання окремих рухів у комбінацію.
21. Визначте функціональні обов’язки інструктора зі степ- та слайд-аеробіки.
22. Опишіть особливості дзеркальної роботи при проведенні занять.
23. Охарактеризуйте спеціальну термінологію, що використовується у степ-аеробіці.
24. Визначте основи побудови підготовчої, основної та заключної частини занять.
25. Визначте особливості поєднання окремих рухів у комбінацію.
26. Розкрийте послідовність виконання вправ основної частини занять.
27. Визначте особливості вибору раціональних параметрів занять.
28. Опишіть методику побудови занять.
29. Надайте характеристику обладнання, що використовується при заняттях аеробної спрямованості.
30. Визначте вимоги до місць проведення занять.
31. Назвіть причини травматизму та засоби запобігання травм.
32. Назвіть розповсюджені помилки при виконанні вправ аеробної спрямованості.
33. Назвіть засоби фітнес-програм аеробної спрямованості.

***34.*** Опишіть методи розвитку рухових якостей, особливості поєднання різних вправ у підготовчій, основній та заключній частині занять.
35. Опишіть алгоритм складання індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм аеробної спрямованості.
36. Опишіть особливості оцінки рівня фізичного стану тих, хто займається.
37. Визначте раціональні параметри занять аеробної спрямованості.
38. Загальна характеристика силового фітнесу.
39. Види силового фітнесу.
40. Обладнання і інвентар, що використовуються в силовому фітнесі.
41. Особливості методики навчання та техніка виконання вправ, у яких використовуються рухи відносно плечового суглобу.
42. Особливості методики навчання та техніка виконання вправ, у яких використовуються рухи відносно кульшового суглобу.
43. Функціональний тренінг як самостійний вид оздоровчих занять.
44. Види функціонального тренінгу.
45. Інвентар, що використовуються в функціональному тренінгу.
46. Техніка виконання вправ з будь-яким інвентарем.
47. Техніка виконання вправ без інвентаря.
48. Визначте особливості проведення занять в умовах водного середовища.
49. Надайте загальну характеристику і класифікацію класів аквафітнесу.
50. Визначте вплив плавання на організм людини.
51. Охарактеризуйте організацію місць занять і правила безпеки під час проведення занять плаванням і аквафітнесом.
52. Визначте анатомо-фізіологічні особливості організму людини, які повинен знати фахівець з аквафітнесу.
53. Опишіть основи методики навчання аквафітнесу.
54. Визначте основи занять аквафітнесом: принципи навчання, методи навчання і викладання, загальні положення і зміст занять.
55. Розкрийте типові помилки у виконанні базових елементів аквафітнесу.
56. Розкрийте методику занять аквафітнесом.
57. Назвіть та охарактеризуйте засоби аквафітнесу.
58. Назвіть та опишіть варіанти зміни навантаження при заняттях аквафітнесом.
59. Опишіть структуру і зміст типового уроку з аквафітнесу та визначення величини інтенсивності навантаження.
60. Назвіть рекомендований «базовий» перелік вправ аквафітнесу.
61. Дайте характеристика пілатесу як популярного виду рухової активності оздоровчого напряму.
62. Опишіть історію виникнення та дайте загальну характеристику пілатесу. Визначте цільову спрямованість пілатесу.
63. Розкрийте особливості техніки виконання вправ та особливості методики навчання пілатесу.
64. Опишіть основні засоби тренування та їх врахування при заняттях пілатесом з особами різного віку.
65. Дайте характеристику інвентарю та обладнанню для занять пілатесом.

66. Розкрийте методику побудови програм занять пілатесом в процесі кондиційного тренування з різним контингентом.
67. Охарактеризуйте фітнес-йогу як самостійну програму оздоровчих занять.
68. Визначте передумови виникнення, історичні відомості, роль та місце фітнес-йоги у системі фітнесу.
69. Дайте характеристику фітнес-йоги як програми занять.
70. Опишіть термінологію, що використовується у фітнес-йозі.
71. Розкрийте методику побудови занять з фітнес-йоги.
72. Розкрийте особливості побудова програм занять фітнес-йогою в процесі кондиційного тренування з різним контингентом.
73. Дайте характеристику стретчингу як самостійній програмі оздоровчих занять.
74. Визначте передумови виникнення, історичні відомості, роль та місце стретчингу у системі фітнесу.
75. Дайте характеристика стретчингу як програми занять.
76. Опишіть термінологію, що використовується у стретчингу.
77. Розкрийте основи побудови занять стретчингом.
78. Опишіть методику побудови програм занять стретчингом в процесі кондиційного тренування з різним контингентом.

**Рекомендовані джерела**

*Основні:*

1. Дубинська, О. Я. Новітні технології фізичного виховання : навчальнометодичний посібник для студентів спец. - 6.01020101 "Фізичне виховання" / О. Я. Дубинська ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 248 с.
2. Дубинська, О. Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді : проектування, розробка та особливості : монографія / О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 352 с.
3. Калиниченко, І. О. Практична валеологія : навчальний посібник / І. О. Калиниченко, Г. Л. Заікіна ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 348 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; ред. Т. Ю. Круцевич. – 3-тє вид., без змін. – Київ : Олімпійська література, 2018. – 384 с.

*Додаткові*:

1. Василенко, М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика : монографія / М. М. Василенко ; МОНУ, НУФВСУ. – Київ : Центр учбової літератури, 2018. – 496 с.
2. Вільчковський, Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Університетська книга, 2019. – 467 с.
3. Глоба, Т. А. Здоров'яформувальна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Тетяна Анатоліївна Глоба ; МОНУ, НУФВСУ. – Запоріжжя, 2018. – 244 с.
4. Давиденко, О. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом : навчальний посібник / О. В. Давиденко, В. П. Семененко, С. В. Трачук. – 2-ге вид. – Київ : ТОВ “Видавничий дім “АртЕк”, 2019. – 248 с Давиденко, О. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом : навчальний посібник / О. В. Давиденко, В. П. Семененко, С. В. Трачук. – 2-ге вид. – Київ : ТОВ “Видавничий дім “АртЕк”, 2019. – 248 с.
5. Дубогай, О. Д. Навчання в русі. Здоров’язбережувальні педагогічні технології для дошкільнят та учнів : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів, вихователів дошкільних навч. закладів, учителів фіз. культури, методистів, батьків / О. Д. Дубогай, А. В. Цьось ; Східноєвропейський НУ ім. Лесі Українки. – Луцьк : Вежа-Друк, 2017. – 324 с.
6. Іванишин, Ю. І. Вплив занять екстремальними видами рухової активності на розвиток координаційних здібностей підлітків : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Юрій Ігорович Іванишин ; МОНУ, НУФВСУ. – Івано-Франківськ, 2018. – 256 с.
7. Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навчальний посібник для студ., які вивчають дисципліну "Фізичне виховання" та студ. зі спец. 227 "Фізична терапія, ерготерапія" / Г. Л. Бойко, І. Ю. Карпюк, Н. А. Дакал [та ін.] ; ред. Ю. М. Вихляєв ; МОНУ, НТУУ "Київський політехнічний інститут ім. І. Сікорського". – Вінниця : ТОВ "ТВОРИ", 2019. – 608 с.
8. Калиниченко, І. О. Практична валеологія : навчальний посібник / І. О. Калиниченко, Г. Л. Заікіна ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 348 с.
9. Кашуба, В. О. Інноваційні технології в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді : монографія / В. О. Кашуба, Н. Л. Голованова ; МОНУ, НУФВСУ. – Луцьк : Вежа-Друк, 2018. – 208 с.
10. Кенсицька, І. Л. Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Ірина Леонідівна Кенсицька ; МОНУ, НУФВСУ. – Київ, 2018. – 278 с.

11. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.
12. Куц-Бурдейна, О. О. Комплексний підхід до вдосконалення фізичної підготовленості студентів з порушенням постави у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Олександра Олександрівна Куц-Бурдейна ; МОНУ, Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського ; МОНУ, НУФВСУ. – Київ, 2017. – 236 с.
13. Методика побудови занять за програмами функціонального тренінгу : методичні рекомендації / В. М. Кириченко, І. І. Гутич, А. М. Горпинчук [та ін.] ; НУФВСУ. – Київ : [б. в.], 2019. – 22 с.
14. Михно, Л. С. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Людмила Сергіївна Михно ; МОНУ, Сумський ДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми, 2017. – 260 с.
15. Моніторинг фізичного стану : навчально-методичний посібник / уклад. Т. І. Лясота ; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. – 136 с.
16. Москаленко, Н. В. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи : монографія / Н. В. Москаленко, О. М. Демідова. – Дніпро : Інновація, 2016. – 198 с.
17. Організація та методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи : навчально-методичний посібник / уклад. А. В. Гакман : МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці : ЧНУ, 2018. – 216 с.
18. Суббота, Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практичний посібник для студ. вищ. навч. закладів III-IV рівнів акредитації. Вип.1 / Ю. В. Суббота ; МОНУ. – Київ : Кондор, 2015. – 164 с.
19. Фізичне виховання у закладах вищої освіти : навчальний посібник / А. С. Андрес, О. П. Безгребельна, О. З. Блавт [та ін.] ; ред. В. М. Корягін ; МОНУ, Національний університет "Львівська політехніка". – Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2018. – 496 с.
20. Фітнес з методикою викладання : навчально-методичний посібник / уклад. М. В. Кожокар, О. В. Ківерник ; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. – 80 с.

Екзаменатор: ст. викл. Волощенко Ю.М.

Завідувач кафедри: к.н.ф.в.с., доцент Білецька В.В.