

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

ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ

з дисципліни «Рекреаційні та фітнес-технології»

Курс:	4
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Освітній рівень	перший (бакалаврський)
Освітня програма:	017.00.02 «Тренерська діяльність з обраного виду спорту»
Форма проведення:	комп'ютерне тестування
Тривалість проведення:	2 год.
Максимальна кількість балів:	40 балів

Київ - 2025

ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ

з дисципліни «Рекреаційні та фітнес-технології»

Критерії оцінювання знань студентів

Форма проведення – комп'ютерне тестування.

Екзаменаційне завдання складається з:

- *тестових запитань* (40 питань), що автоматично, випадковим чином генеруються з банку тестових питань у системі дистанційного навчання Moodle (з перемішуванням варіантів відповідей). Результати оцінювання навчальних досягнень кожного студента автоматично заносяться до електронного журналу після тестування.

Час складання екзамену:

- тестування 40 хвилин (по 1 хвилині на питання).

Кількість спроб – 1.

*Екзамен може проводитись дистанційно.

Максимальна кількість балів за екзамен – 40 балів. Критерії оцінювання – розподіл балів: тестові питання з варіантами відповідей – 40 балів (1 питання – 1 бал).

Перелік тем, за якими сформовано тестові питання:

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 методичні засади кондиційного тренування.
12. Охарактеризуйте засоби танцювального фітнесу.
13. Охарактеризуйте функціональний тренінг з використанням новітніх технологій.
14. Охарактеризуйте фітнес-технології з використанням засобів аеробіки.
15. Охарактеризуйте фітнес-технології з використанням засобів аквафітнесу.

16. Охарактеризуйте фактори, які впливають на ефективність застосування оздоровчих фітнес-програм.
17. Охарактеризуйте особливості побудови занять в оздоровчому фітнесі.
18. Охарактеризуйте види туризму як оздоровчо-рекреаційний засіб.
19. Охарактеризуйте види контролю за інтенсивністю навантаження на заняттях з оздоровчого фітнесу.
20. Охарактеризуйте технології ментального фітнесу.
21. Охарактеризуйте фітнес-програми силового спрямування.
22. Охарактеризуйте особливості використання тренажерних пристроїв в рекреативно-оздоровчих заняттях.
23. Охарактеризуйте основні форми рекреації (фізична або рухова, творча, культурно-розважальна, пізнавальна).
24. Дати визначення поняттям: рекреаційна активність, рекреаційний ефект, рекреаційні технології. Характеристика засобів пасивної та активної рекреації.
25. Охарактеризуйте особливості організації курортно-рекреаційної діяльності.
26. Охарактеризуйте особливості професійної діяльності фахівця із оздоровчого фітнесу. Вимоги до його компетенції.
27. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.
28. Охарактеризуйте ігрову діяльність та особливості її організації в соціально-культурній сфері людства.
29. Охарактеризуйте значення засобів рекреативних технологій у формуванні здорового способу життя людини.
30. Охарактеризуйте роль рекреативних технологій в профілактиці шкідливих звичок.
31. Охарактеризуйте види ефектів від рекреативних занять.
32. 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.).
33. Охарактеризуйте санаторно-курортні організації як інструмент надання лікувально-профілактичних послуг.
34. Охарактеризуйте форми рекреаційно-оздоровчих занять в паркових зонах міста Києва.
35. Охарактеризуйте різні форми рекреаційної діяльності в період літнього відпочинку із різними групами населення.
36. Охарактеризуйте особливості використання сучасних оздоровчих систем різними верствами населення (цигун, фітотерапія, масаж, гірудотерапія, іглорефлексотерапія, водотерапія, грязетерапія, ароматерапія тощо).
37. Охарактеризуйте популярні форми рекреаційних занять серед дорослого населення.

38. Охарактеризуйте анімаційні послуги у закладах відпочинку.
39. Надайте загальну характеристику закладам рекреаційно-оздоровчої діяльності.
40. Охарактеризуйте культурно-освітні види рекреації.
41. Охарактеризуйте напрямки фітнесу.
42. Охарактеризуйте фізкультурно-оздоровчі рекреаційні програми.
43. Характеристика сніжно-льодових видів рекреаційних занять.
44. Охарактеризуйте фітнес-клуби міста Києва.
45. Охарактеризуйте сутність рекреаційно-оздоровчих технологій.
46. Охарактеризуйте особливості кондиційного тренування (мета, завдання, засоби, структура).
47. Охарактеризуйте форми занять рекреаційними фізичними вправами з дітьми дошкільного та шкільного віку.
48. Охарактеризуйте форми занять рекреаційними фізичними вправами з людьми зрілого та літнього віку.
49. Охарактеризуйте туризм як вид рекреації.
50. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості («танцювальні» класи занять).
51. Охарактеризуйте фітнес-програми на кардіотренажерах. Особливості методики проведення занять.
52. Охарактеризуйте фізкультурно-оздоровчі програми за системою Пілатеса.
53. Охарактеризуйте фізкультурно-оздоровчі заняття з фітбол-аеробіки.
54. Охарактеризуйте фізкультурно-оздоровчі заняття з хатха-йоги.
55. Охарактеризуйте сучасні спа-процедури для дорослого населення.
56. Охарактеризуйте особливості проведення занять зі степ-аеробіки.
57. Назвіть види дозвілля та фактори, від яких залежить вибір занять на дозвіллі.
58. Охарактеризуйте відмінності проведення дозвілля молоддю та людьми зрілого та літнього віку.
59. Назвіть методи стимулювання активності до занять спеціально організованою руховою діяльністю з дорослим населенням.
60. Охарактеризуйте фактори здорового способу життя людини.
61. Дайте характеристику поняттю «стиль життя» та «здоровий спосіб життя».
62. Назвіть засоби корекції процесу старіння.
63. Назвіть види гіпокінезії та причини її виникнення.
64. Охарактеризуйте принципи використання спеціально організованої рухової активності у системі оздоровлення населення.
65. Охарактеризуйте види контролю, які використовують під час рекреаційно-оздоровчих занять.
66. Охарактеризуйте суб'єктивні ознаки неадекватності фізичних навантажень.

67. Назвіть найбільш ефективні види циклічних вправ оздоровлення людей зрілого та літнього віку.
68. Обґрунтуйте чому спортивні ігри можуть бути засобом оздоровлення різних груп населення.
69. Охарактеризуйте показники, від яких залежить дозування фізичного навантаження під час рекреаційних занять іграми.
70. Обґрунтуйте чому рекреаційні заняття відносять до позаурочних форм.
71. Охарактеризуйте особливості методики проведення рухливих ігор у різні вікові періоди.
72. Охарактеризуйте форми фізкультурно-рекреаційних занять у побуті студентів і під час канікул.
73. На чому базуються народні ігри, обряди, на свято Трійці.
74. Які народні ігри проводять на свято Івана Купала?
75. Охарактеризуйте особливості завдань і змісту фізкультурно-рекреаційних занять з особами літнього віку.
76. Назвіть основні види спортивно-оздоровчих рекреаційних послуг.
77. Охарактеризуйте методику складання індивідуальних оздоровчих і тренувальних програм за обраним видом фізичних вправ.
78. Назвіть основні рекреаційні заходи в системі профілактики професійних захворювань.
79. Охарактеризуйте спортивно-оздоровчий сервіс як сферу реалізації різного комплексу послуг.
80. Охарактеризуйте методику проведення спортивно-оздоровчих заходів у фітнес-центрах, у дитячих спортивних таборах та дитячих спортивних центрах.
81. Охарактеризуйте, в чому полягає рекреаційний ефект та який із видів відпочинку є найбільш ефективним для людини.
82. Охарактеризуйте сучасні фітнес-програми аеробного спрямування у процесі рекреаційних занять.
83. Розкрийте та охарактеризуйте поняття «фітнес» та «велнес».
84. Поясніть зміст поняття «дозвілля сучасної людини».
85. Охарактеризуйте сучасні фітнес-програми у процесі рекреаційних занять.
86. Надайте визначення поняттю «фізичне здоров'я» в аспекті функціонування резервів біоенергетики організму людини.
87. Опишіть, в чому полягає феномен активного відпочинку.
88. Проаналізуйте правила безпеки при проведенні рекреаційних заходів.
89. Проаналізуйте сутність раціонального харчування.
90. Охарактеризуйте критерії позитивних змін, що відбуваються після рекреаційних занять.

Рекомендовані джерела

Основні:

1. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.
2. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді : проектування, розробка та особливості : монографія. МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 352 с.
3. Вихляєв Ю.М. Рекреаційні технології : навчальний посібник. Вінниця : ТОВ. «ТВОРИ», 2023. 444 с.
4. Вихляєв Ю.М., Дудорова Л.Ю. Рекреаційні технології, їх роль і місце в системі фізичної культури. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022: 1 (145);27-31.
5. Готовність вчителя фізичної культури до організації спортивно-масових заходів: холистичний підхід [Текст] : монографія / В. О. Кисельов ; Сум. держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2023. 247 с
6. Жамардій В.О. Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: теорія і практика: монографія. Львів, 2023, 608 с.
7. Павленко Є.Є. Оздоровчий туризм : навч. посібник для студентів денної форми навчання / Є.Є. Павленко, Г.С. Ільницька, В.О. Павленко. Х. : НФаУ. 2021. 114 с.
8. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять [Текст] : навч. посіб. / уклад.: С. П. Дудіцька ; Чернівець. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича : Рута, 2021. 215 с.
9. Фізичне виховання. Самостійні заняття фізичними вправами та здоровий спосіб життя [Текст] : навч. посіб. / [уклад.: Блащак І. М. та ін.] ; Центр. спілка спожив. т-в України, Львів. торг.-екон. ун-т. - Львів : Вид-во Львів. торг.-екон. ун-ту, 2023. 199 с.

Додаткові:

1. Боднар, А., Юрчишин, Ю., & Мисів, В. (2022). Ставлення здобувачів вищої освіти до занять оздоровчим фітнесом. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (25), 59–63. вилучено із <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/263997>
2. Василенко, М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика : монографія. МОНУ, НУФВСУ. Київ, Центр учбової літератури, 2018. 496 с.
3. Воробйова А., Ковальова Н., Юрченко О., Ковальов В. Фітнес-тренди 2020. *Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал*. 2020, 1. С. 230-237.
4. Гакман А. В. Організація та методика спортивно-масової та

- фізкультурно-оздоровчої роботи : навчально-методичний посібник. МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці : ЧНУ, 2018. 216 с.
5. 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 МОНУ, НУФВСУ. Запоріжжя, 2018. 244 с.
 6. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль фізичному вихованні та спорті. Підручник. ПНПУ ім. К. Д. Ушинського. Одеса. Атлант, 2018. 282 с.
 7. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2018 Режим доступу: <http://fitnessconnect.com.ua/vkhid>
 8. Дубинська, О. Я. Новітні технології фізичного виховання : навчально-методичний посібник для студентів спец. - 6.01020101 "Фізичне виховання" . МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 248 с.
 9. Єракова Л.А., Баженов Є.В., Кириченко В.М. Проблеми активізації
 10. рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: *матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф.* Львів; 2018; С. 134-138.
 11. Рекреація у фізичному вихованні і спорті: методичні вказівки до вивчення курсу / уклад. Р.А. Калениченко, Т.А. Клименко – Київ: КНУБА, Талком., 2022. – 24 с.
 12. Калиниченко, І. О., Заїкіна Г. Л. Практична валеологія: навчальний посібник. МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми. Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 348 с.
 13. Кириченко В. М., Гутич І. І., Горпинчук А. М. Методика побудови занять за програмами функціонального тренінгу : методичні рекомендації. НУФВСУ. Київ, 2019. 22 с.
 14. Кожокар, М., & Королянчук, А. (2021). ПРОБЛЕМИ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ. *Молодий вчений*, 2 (90), 199-201. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-2-90-39>
 15. Кожокар М. В., Ківерник О. В. Фітнес з методикою викладання : навчально-методичний посібник. Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. 80 с.
 16. Методика проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти засобами сучасних фітнес-технологій [для студентів фізичного виховання вищих. навч. закладів] / укл. : Донець О. В. Полтава : Сімон, 2022.– 49 с.
 17. Мозолєв, О. (2022). Фітнес технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (136), 414–418. Retrieved from <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/1963>.
 18. Онопрієнко О.М., Онопрієнко О.В. Основи оздоровчого фітнесу :

навчальний посібник. Черкаси, 2020. 194 с.

19. Маляр Н. С. Фізична рекреація: Методичні рекомендації / Н. С. Маляр, Е. І. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: 2022. – 24 с.
20. Монастирський В.Р. Природні ресурси і рекреаційні комплекси світу : навч. посібник / В.Р. Монастирський // ННБК “АТБ”. Львів, 2022. 200 с.
21. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / [уклад. А.М. Гарлінська, Н.М. Корнійчук, О.В. Солодовник.]. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 68 с.
22. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. Львів, «Фест-Прінт». 2020. 139 с.
23. Andrieieva Olena, Anna Hakman, Vitalii Kashuba, Maryna Vasylenko, Kostiantyn Patsaliuk, Andrii Koshura, Iryna Istyniuk. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*. Supplement Issue 4.July, 2019.P. 1308–1314.
24. Hakman Anna, Olena Andrieieva, Vitalii Kashuba, Tetiana Omelchenko, CarpIon, Vladyslav Danylchenko, Ksenia Levinskaia. Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019, Supplement Issue 6.P. 2159–2166.

Екзаменатор:



викл. Чубко Р.Л.

Завідувач кафедри:



к.н.ф.в.с., доцент Білецька В.В.