

Київський столичний 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:	комп'ютерне тестування
Тривалість проведення:	2 год.
Максимальна кількість балів:	40 балів

Київ - 2025

ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ

з дисципліни «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. 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 напрямку.
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. 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.
2. Жамардій В.О. Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: теорія і практика: монографія. Львів, 2023, 608 с.
3. 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.
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. Cacciatore, T. W., Johnson, P. M., & Cohen, R. G. (2020). Potential mechanisms of the Alexander technique: Toward a comprehensive neurophysiological model. *Kinesiology Review*, 9(3), 199-213.
2. Make The Pool Your Gym, 2nd Edition: No-Impact Water Workouts for Getting Fit, Building Strength, and Rehabbing. Karl Knop. Ulysses Press 2023. 104 p.
3. Organizational support of the health fitness system in Ukraine / Chekhovska L. Ya., Dutchak M. V., Luzhna M. Ya., Protsenko U. M., Zhdanova O. M. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2023. – Вип. 9(169). – С. 9–14.
4. Russell, R. (2020). Perspectives on the Feldenkrais method. *Kinesiology Review*, 9(3), 214-227.
5. Stephens, J., & Hillier, S. (2020). Evidence for the effectiveness of the Feldenkrais method. *Kinesiology Review*, 9(3), 228-235.
6. Voichun, O., Bychkov, O., Tvelina, A., & Petrenko, O. (2023). Implementation of Strength Fitness Components by Means of Functional Training. *Editorial Board*, 96.
7. Water Aerobics For Seniors: Complete Guide To No-Impact Water Exercises For Seniors & Everyone Else To Help You Lose Weight And Tone Your Body. Julia Warnaw. November 3, 2020. 139 p.
8. Андрєєва, О., Дутчак, М., & Благій, О. (2020). Теоретичні засади оздоровчорекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, (2), 59–66.
9. Бермудес Д.В. Формування культури здоров'я студентської молоді. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2021. Вип. 1 (129). С. 11–14.
10. 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>

11. Болотникова, Т. Г., Резнічук, І. А., Кушніренко, А. О., Хрон, А. М., & Степанчук, В. В. (2024). МЕНТАЛЬНИЙ ФІТНЕС ЯК СУЧАСНИЙ НАПРЯМОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (4(177)), 25-29. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).04)
12. 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.
13. Воловик Н. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. 297 с.
14. Воловик, Н. І. Ментальний фітнес – як засіб здоров'язбережувальної технології в здобувачів вищої освіти / Воловик Н. І., Підвальна О. В. // *Освіта і здоров'я підростаючого покоління*. – Київ : Алатон, 2023. – Вип. 5. – С. 37-39.
15. Воробйова А., Ковальова Н., Юрченко О., Ковальов В. Фітнес-тренди 2020. *Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал*. 2020, 1. С. 230-237.
16. Групові жіночі заняття з фітнесу : навч. посібник / Н. В. Борисенко, Д. О. Безкоровайний, О. І. Четчикова; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022. – 183 с.
17. 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.
18. Дубинська, О. Я., Рибалко, П. Ф., Гончаренко, О. М., Бондаренко, О. Є., & Ященко, К. В. (2023). Розроблення методики занять оздоровчим фітнесом силової спрямованості із жінками 21–35 років. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, (3 (357)), 130-138.
19. Єременко, Н. П., Кононенко, О. О., & Щур, Я. О. (2021). Особливості програмування занять силовим фітнесом для юнаків 15-17 років. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. № 6(1).2021:46-48.
20. Жамардй В. О. Теоретико-методичні засади застосування фітнестехнологій на заняттях з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : 56 автореферат дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2021. 45 с.
21. Жамардй В. О., Гордієнко О. В. Проектування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, 2020. (2(333) Ч.1), 90–98.
22. Залойло, І. В., Трачук, С. В., Руденко, А. М., & Хрипко, І. В. (2024). ВПЛИВ ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ МЕНТАЛЬНИМ ФІТНЕСОМ НА ПОКАЗНИКИ

ЯКОСТІ ЖИТТЯ ТИМЧАСОВО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (3(175), 92-97. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).16](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).16)

23. Звонар В. В. Петрушко М. І., Мордвінцев Г. О. Організаційно-методичні основи проведення занять з плавання : навч. посіб / В. В. Звонар, М. І. Петрушко, Г. О. Мордвінцев; рец. : І. І. Маріонда, М. В. Молнар. – Ужгород : УжНУ, 2021. – 88 с.
24. 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. Вихляев ; МОНУ, НТУУ "Київський політехнічний інститут ім. І. Сікорського". – Вінниця : ТОВ "ТВОРИ", 2019. – 608 с.
25. Іщенко, О. (2023). Методика застосування ментального фітнесу як засобу гімнастики у фізичній підготовці студентів. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*, (1), 62-67.
26. Калиниченко, І. О. Практична валеологія : навчальний посібник / І. О. Калиниченко, Г. Л. Заїкіна ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 348 с.
27. Кириченко В. М., Гутич І. І., Горпинчук А. М. Методика побудови занять за програмами функціонального тренінгу : методичні рекомендації. НУФВСУ. Київ, 2019. 22 с.
28. Кожокар, М., & Короляничук, 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>
29. Кравченко Т. Данилко В. Значення мотивації для ефективності використання фітнес-програм, що сприяє підвищенню фізичної підготовки студенток. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Педагогічні науки*, (1), 2022. 118–123
30. 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.
31. 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.
32. Мозолев, 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>.
33. Моніторинг фізичного стану : навчально-методичний посібник / уклад. Т. І. Лясота ; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. – 136 с.
34. Онопрієнко О.М., Онопрієнко О.В. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник. Черкаси, 2020. 194 с.

- 35.Паришкура Ю. В., Сусол О.Ю. Поняття про силовий фітнес для майбутніх фахівців фітнесу та рекреації. Інтеграція науки і освіти: розвиток культурних і креативних індустрій : збірник матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Київ, 14 квітня 2023 року. Київ : КНУТД, 2023. С. 109-110.
- 36.Плавання та методика його викладання : навч. посіб. / [Д. Оленєв, О. Юденко, В. Шемчук та ін.]. – К. : Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2022. – 124 с.
- 37.Родіков, В. Г. Функціональний тренінг як сучасний засіб підвищення рівня фізичної культури студентів в закладах вищої освіти України. In *The XIV International Scientific and Practical Conference" The latest opportunities for learning, broadcasting and social development"*, April 08-10, 2024, Graz, Austria. 365p. Text Copyright© 2024 by the European Conference (<https://eu-conf.com/>). Illustrations© 2024 by the European Conference. (p. 244).
- 38.Самолук, О., & Чебан, Т. (2022). Оздоровчий вплив функціонального тренінгу на організм жінок другого періоду зрілого віку. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (27), 183-189.
- 39.Самохвалова І.Ю., Харченко С.М. Використання фітнес програм у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти під час дистанційного навчання. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation), 2022. (11), 157–162.
- 40.Силові види спорту : конспект лекцій / укладач Р. М. Стасюк. – Суми : Сумський державний університет, 2023. – 67 с.
- 41.Силові види спорту : методичний посібник до практичних занять здобувачів вищої освіти / Ю. С. Сорокін, Т. С. Брюханова. – Краматорськ : ДДМА, 2023. – 72 с.
- 42.Сичов, С. О., & Сиротинська, О. К. (2021). Педагогічні засоби управління силовим фітнесом для підвищення працездатності студентів у процесі навчання. *Rehabilitation and Recreation*, (9), 103-108.
- 43.Сніжко, Ю. (2024). Ментальний фітнес як один із сучасних напрямів оздоровчої фізичної культури у закладах вищої освіти. *Вісник науки та освіти*, (2 (20)):1166-1175.
- 44.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.
- 45.Теорія й методика викладання фітнесу : методичні рекомендації до проведення практичних занять для студентів напряму підготовки 01 – Освіта / Педагогіка спеціальності 017 – Фізична культура і спорт / уклад. Пастушкова Н. А. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 87 с.
- 46.Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. Львів, «Фест-Прінт». 2020. 139 с.
- 47.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.

48. Фоменко О., Школа О., Дяченко Д. Удосконалення педагогічної майстерності здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт засобами фітнесу силового спрямування Outfit. Актуальні проблеми в системі освіти: заклад загальної середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти : VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 17 лютого 2023 р.). Київ : НАУ, 2023. № 2. С. 633-638
49. Харланова, М. О., Джим, В. Ю., & Канунова, Л. В. (2023). The influence of functional training classes on the manifestation of special physical preparedness of qualified sportswomen and fitness models during the preparatory period. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (4 (163)), 179-185.
50. Чеховська Л. Функціональне тренування на заняттях із фізичного виховання у закладах вищої освіти / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Уляна Шевців // Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування : тези доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. (27–28 квітня 2023 року, м. Львів) / за заг. ред. Н. Павленчик. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. – С. 228–231.
51. Ячнюк М. Ю., Ячнюк І.О., Ячнюк Ю.Б. Плавання з методикою викладання : навчально-методичний посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с.

Екзаменатор:



викл. Чубко Р.Л.

Завідувач кафедри:



к.н.ф.в.с., доцент Білецька В.В.