Київський 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:	017.00.03 «Фітнес та рекреація»
Форма проведення:	комбінована
Тривалість проведення:	2 год.
Максимальна кількість балів:	40 балів

Київ - 2023

ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ

з дисципліни «Рекреаційні та 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. 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 рухової 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. Поясність 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. Організація та методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи : навчально-методичний посібник. МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці : ЧНУ, 2018. 216 с.

2. 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.

3. 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.

4. Дубогай О. Д., Цьось А. В. 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. Східноєвропейський НУ ім. Лесі Українки. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 324 с.

5. Кенсицька, І. Л. Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 . МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2018. 278 с.

6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Т.2. Київ, Олімпійська література, 2017. 384 с.

7. Лясота Т. І. Моніторинг фізичного стану : навчально-методичний посібник. МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. 136 с.

8. Слобожанінов П.А. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій:дисертація. Київ: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова; 2017. 288 с.

Додаткові:

1. Андрес А. С., Безгребельна О. П., Блавт О. З. Фізичне виховання у закладах вищої освіти : навчальний посібник. МОНУ, Національний університет "Львівська політехніка". Львів, Видавництво Львівської політехніки, 2018. 496 с.

2. Беляк Ю, Грибовська І, Музика Ф, Іваночко В. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Львів: ЛДУФК. 2018. 208 с.

3. Бермудес Д. В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально методичний комплекс: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 216 с.

4. Бондаренко В, Корносенко О. Періодизація становлення професійної освіти фітнес-тренерів як системи. *Педагогічні науки*. 2018. 109 с.

5. 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.

6. Воробйова А., Ковальова Н., Юрченко О., Ковальов В. Фітнес-тренди 2020.*Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал*. 2020, 1. С. 230-237.

7. Гакман А.В. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура.* 2017. С. 42–46.

8. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль фізичному вихованні та спорті. Підручник. ПНПУ ім. К. Д. Ушинського. Одеса. Атлант, 2018. 282 с.

9. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2018 Режим доступу: http://fitnessconnect.com.ua/vkhid

10. 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.

11. Єракова Л.А., Баженков Є.В., Кириченко В.М. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: *матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф.* Львів; 2018; С. 134-138.

12. 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. МОНУ, НУФВСУ. Івано-Франківськ, 2018. 256 с.

13. Калиниченко, І. О., Заікіна Г. Л. Практична валеологія: навчальний посібник. МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми. Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 348 с.

14. Кашуба, В. О., Голованова Н. Л. Інноваційні технології в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді: монографія; МОНУ, НУФВСУ. Луцьк, Вежа-Друк, 2018. 208 с.

15. Кириченко В. М., Гутич І. І., Горпинчук А. М. Методика побудови занять за програмами функціонального тренінгу : методичні рекомендації. НУФВСУ. Київ, 2019. 22 с.

16. Кожокар М. В., Ківерник О. В. Фітнес з методикою викладання : навчально-методичний посібник. Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. 80 с.

17. Корносенко О.К. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів: наукові основи і досвід: монографія. Полтава; 2017. 396 с.

18. Надутий К. О., Лехан В. М., Найда І.В. Обґрунтування концепції безперервного вдосконалення національної системи охорони здоров'я України. *Український медичний часопис* .2019. Т. 2. С. 1–3.

19. 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.

20. 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: ст. викл. Волощенко Ю.М.

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