

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

*Кафедра спорту та фітнесу*

### **ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ**

з дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»

Курс:	3
Освітній рівень	перший (бакалаврський)
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Освітня програма:	017.00.01 «Фізичне виховання»
Форма проведення:	дистанційна комбінована (комп'ютерне тестування та питання відкритого типу)
Тривалість проведення:	2 год.
Максимальна кількість балів:	40 балів

**Київ - 2024**

## ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ

з дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»

### 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.

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	<i>Відмінний рівень</i> (завдання виконано якісно)
6 – 8	<i>Добрий рівень</i> (завдання виконано якісно з достатньо високим рівнем правильних відповідей)
3 – 5	<i>Задовільний рівень</i> (завдання виконано якісно з середнім показником правильних відповідей)
0 - 2	<i>Незадовільний рівень</i> (завдання не виконано, потребує повторного перескладання)

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

## Перелік питань, за якими сформовано тестові завдання:

1. Що таке здоров'я людини?
2. Що таке фізичне здоров'я людини? Які ви знаєте показники фізичного здоров'я людини?
3. Які чинник належать до основних передумов здоров'я? Дайте характеристику.
4. Що таке здоровий спосіб життя та «активний спосіб життя»?
5. Які Ви знаєте засоби впливу на формування здорового способу життя?
6. Які є можливості реалізації здорового способу життя.
7. Які характеристики є індикатором здорового способу життя?
8. Які Ви знаєте концепції вимірювання якості життя населення? Які переваги та недоліки?
9. Що таке індекс маси тіла? Як визначити цей показник?
10. Як Ви розумієте теорію правильного харчування? Основні положення.
11. Назвіть 12 правил здорового харчування розроблених ВООЗ.
12. Що таке біологічно активні добавки (БАД), на які групи вони поділяються?
13. Дайте визначення методам опитування.
14. Охарактеризуйте метод хронометражу.
15. Як проводять розрахунок добових енерговитрат?
16. На що вказує показник MET?
17. Охарактеризуйте методи педометрії, крокометрії і акселерометрії.
18. На чому базується метод пульсометрії і які його недоліки при визначенні добової рухової активності?
19. Охарактеризуйте методи визначення рівня фізичного стану, що використовується у первинному контролі.
20. Які показники враховуються під час проведення самоконтролю?
21. Наведіть точки зору щодо ефективності використання окремих фізичних вправ в оздоровчому тренуванні.
22. Назвіть способи нормування фізичної активності людини.
23. Розкрийте три рівні нормування рухової активності дітей і підлітків.
24. Розкрийте фізіологічні показники, що свідчать про рівень фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні.
25. Наведіть раціональні (оптимальні) показники ЧСС в оздоровчому тренуванні для осіб різного віку.
26. Розкрийте спрямування вправ оздоровчого тренування залежно від рівня фізичного стану.
27. Зазначте види тренувальних ефектів і чинники, що їх обумовлюють.
28. Розкрийте особливості проведенні оздоровчо-рекреаційних занять.

29. Яким чином під час оперативно-поточного контролю виявляється відповідність тренувальних навантажень індивідуальним можливостям тих, хто займається?

30. Розкрийте особливості проведення занять із дітьми різного віку.

31. Які анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого, середнього та старшого шкільного віку?

32. Розкрийте особливості проведення занять зі школярами?

33. Розкрийте особливості проведення занять зі студентською молоддю.

34. У чому полягають особливості оздоровчого тренування осіб першого зрілого віку?

35. Яким вимогам повинна відповідати організація оздоровчого тренування осіб другого періоду зрілого віку?

36. В чому полягають особливості оздоровчого тренування чоловіків після 40 років?

37. Чим обумовлені особливості методики фізкультурно – оздоровчих занять з особами пенсійного віку?

38. Чим обумовлені особливості методики оздоровчого тренування жінок?

39. Наведіть класифікацію рухливих забав.

40. На які групи поділяються ігри, що проводяться за правилами?

41. Як групуються рекреаційні ігри за інтенсивністю навантаження?

42. Охарактеризуйте методичні засади проведення занять із використанням рекреаційних ігор.

43. Обґрунтуйте використання спортивних ігор як засобі оздоровлення.

44. Наведіть максимально допустимі показники ЧСС в оздоровчому тренуванні з використанням спортивних ігор.

45. Вкажіть методичні заходи для оптимального дозування фізичного навантаження у спортивних іграх.

46. Визначте структуру і зміст оздоровчо-тренувального заняття з використанням спортивних ігор.

47. Дайте характеристику оздоровчого фітнесу.

48. Які різновиди мають аеробні види гімнастики?

49. Які тренажери використовуються для проведення кардіоаеробіки?

50. В чому виявляється оздоровчий ефект фітбол-аеробіки?

51. У чому ефективність степ-аеробіки?

52. Які особливості проведення занять атлетичними видами гімнастики?

53. У чому суть і особливості методики проведення занять стретчингом, каланетікою, пілатесом та ін.?

54. Для чого використовуються корегувальні вправи в системі рекреаційних занять?

55. З якою метою проводяться туристичні походи?

56. Дайте характеристику організаційних форм туризму.

57. Які особливості враховують при виборі туристичного маршруту.

58. Як класифікують туризм за віком, способом пересування, за формою відпочинку?

59. Опишіть класифікацію видів туризму.

60. Назвіть фактори, які впливають на вибір туристичної діяльності.

61. Дайте визначення поняття туристична мотивація.
62. Опишіть основні категорії туризму види й форми туризму.
63. Охарактеризуйте різні види туризму: ностальгічний, екологічний, сільський зелений, плановий, самодіяльний, індивідуальний, груповий, лікувально-оздоровчий, пізнавальний, спортивний, діловий, релігійний.
64. Що таке анімація в туристичній та рекреаційній діяльності?
65. Мета застосування анімаційних технологій в рекреаційній діяльності.
66. Завдання застосування анімаційних технологій в рекреаційній діяльності.
67. Назвіть основні засоби анімаційної діяльності.
68. Назвіть методи анімаційної діяльності.
69. Назвіть види анімаційних заходів.
70. Охарактеризуйте функції анімаційних заходів на сучасному рівні.
71. Охарактеризуйте зміст анімаційних заходів різних видів.
72. Які анімаційні засоби, методи та заходи використовуються при організації оздоровчо-рекреаційної діяльності?
73. В чому сутність використання анімаційних технологій для формування здорового способу життя людини?
74. Охарактеризуйте програмування та управління ефективністю оздоровчо-рекреаційних занять з використанням анімаційних технологій.
75. Охарактеризуйте значення врахування вікових особливостей тих, хто займається при використанні анімаційних технологій організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
76. Охарактеризуйте анімаційні технології при проведенні оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням циклічних вправ.
77. Охарактеризуйте анімаційні технології при проведенні оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням рекреаційних ігор.
78. Охарактеризуйте анімаційні технології при проведенні оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням оздоровчих видів гімнастики.
79. Охарактеризуйте анімаційні технології при проведенні оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням фітнесу.
80. Розкрийте технологію створення анімаційної програми для забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності людини.

### **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. Галасюк С.С., Нездоймінов С.Г. Організація туристичних подорожей та екскурсійної діяльності: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів; МОНУ, Одеський національний економічний університет. 2-ге вид., доп. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 248 с.
3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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. Бейдик О. Безпека в туризмі: курс лекцій / уклад. В. М. Зігунов ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 204 с.

2. Блистів Т.В. Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти туристськокраєзнавчого напрямку : дис. .канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02; МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2019. 256 с.

3. 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.

4. Давиденко О. В., Семененко В. П., Трачук С. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом : навчальний посібник. 2-ге вид. Київ : ТОВ “Видавничий дім “АртЕк”, 2019. 248 с.

5. 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.

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

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

Екзаменатор:

ст.викл. Наталя ПЕТРОВА

Завідувач кафедри:

к.н.ф.в.с., доцент Вікторія БІЛЕЦЬКА