

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Вченою радою

Факультету здоров'я, фізичного
виховання і спорту,

протокол № 02 від «21» березня 2023р.

Голова Вченої ради, декан

 Георгій ЛОПАТЕНКО

ПРОГРАМА
КОМПЛЕКСНОГО ЕКЗАМЕНУ
зі спеціалізації "Фітнес"

спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітньої програми «Фізичне виховання»
(освітній рівень перший (бакалаврський))

УХВАЛЕНО

на засіданні кафедри спорту та фітнесу
протокол № 3 від «16» березня 2023р.

 Завідувач кафедри
Вікторія БІЛЕЦЬКА

Погоджено з гарантом освітньої програми
«Фізичне виховання»

Гарант освітньої програми



Лілія ЯСЬКО

Київ – 2023

Перелік програмних результатів навчання

Під час іспиту студент повинен продемонструвати:

знання:

- системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності людини;
- видів оздоровчо-рекреаційних програм;
- засобів та форми фізичної рекреації;
- поняття «SPA» і «Wellness»;
- видів фітнесу;
- відмінностей фітнес-програм аеробної та силової спрямованості;
- особливостей організації курортно-рекреаційної діяльності;
- структури заняття з фітнесу;
- методів контролю та самоконтролю на заняттях з оздоровчого фітнесу;
- особливостей проведення занять зі степ-аеробіки, фітбол-аеробіки, спінбайк аеробіки, стретчингу;
- техніки виконання вправ в різних видах аеробіки;
- особливостей побудови фітнес-програм для людей різного віку та статі.

вміння:

- працювати з літературою загального і спеціального напрямку за тематикою дисциплін «Рекреаційні технології», «Сучасні оздоровчі та фітнес-технології», «Фітнес-програми аеробної спрямованості»;
- творчо використовувати отримані знання під час розв'язування ситуаційних завдань;
- використовувати методичний досвід з проведення фітнес-занять та рекреаційних занять;
- розробити програми оздоровчо-рекреаційних занять з використанням різних видів рухової активності.

Методика та форма проведення екзамену.

Форма проведення – комбінована. Екзамен складається з тестових запитань та типових і комплексних завдань, що потребують творчої відповіді та вміння синтезувати отримані знання і застосовувати їх при вирішенні практичних завдань.

Екзаменаційне завдання складається з:

- тестових запитань (60 питань), що автоматично, випадковим чином генеруються з банку тестових питань у системі дистанційного навчання Moodle (з перемішуванням варіантів відповідей).
- питання *відкритого типу* (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 (за умови дистанційної форми проведення екзамену) або відображаються у екзаменаційному білеті (за умови проведення екзамену аудиторно). Зразок екзаменаційного білету подано у додатку.

Відповідь на питання відкритого типу студенти дають в усній формі.

Час складання екзамену:

- тестування 60 хвилин (по 1 хвилині на питання);
- питання відкритого типу:
 - 15 хвилин на підготовку;
 - до 10 хвилин на відповідь.
- Загальний час на підготовку і відповідь на питання відкритого типу до 25 хвилин для кожного студента.

Для проведення екзамену створюється комісія, яка складається з голови, членів комісії, представника роботодавців та секретаря. Для вибору питання відкритого типу студент має відкрити відповідний ресурс на платформі дистанційного навчання та здійснити вибір питання, натиснувши кнопку «розпочати тестування». Комісія фіксує номер питання і заносить його у атестаційну відомість.

У разі форс-мажорних обставин та неможливості проведення екзамену за описаною процедурою, методика та форма проведення екзамену може бути змінена на:

- *Комп'ютерне тестування та письмову відповідь на питання відкритого типу. Час складання екзамену: 80 хвилин.*
- *Комп'ютерне тестування (дистанційне) та усну відповідь на питання відкритого типу (з використанням телефонного зв'язку).*
- *Усну відповідь на три питання відкритого типу (з використанням відео або телефонного зв'язку).*
- *Інші варіанти проведення екзамену, які не суперечать Положенню про організацію освітнього процесу в Київському університеті імені Бориса Грінченка та Положенню про порядок створення та організацію роботи Екзаменаційної комісії у Київському університеті імені Бориса Грінченка.*

Критерії оцінювання знань студентів.

Критерії оцінювання – розподіл балів:

- тестові питання з варіантами відповідей – 60 балів (1 питання – 1 бал).
- питання з відкритим варіантом відповіді – 40 балів.

Результати оцінювання навчальних досягнень кожного студента автоматично заносяться до електронного журналу після тестування і перевірки відкритого питання членами комісії.

Кількість балів	Критерії оцінювання питання з відкритим варіантом відповіді
	Виставляється за глибокі знання навчального матеріалу,

31-40	вміння чітко і лаконічно аналізувати явища; логічно і послідовно відповідати на поставлені запитання; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач.
21-30	Виставляється за ґрунтовні знання навчального матеріалу; аргументовані відповіді на поставлені запитання, які, однак, містять певні неточності; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язування практичних задач.
11-20	Виставляється за посередні знання навчального матеріалу, мало аргументовані відповіді, слабе застосування теоретичних положень при розв'язанні практичних задач.
1 – 10	Виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, істотні помилки у відповідях на запитання, невміння орієнтуватися під час розв'язання практичних задач, незнання основних фундаментальних положень

Оцінка результату атестаційного екзамену складається з суми балів за результат тестування та відповіді на питання відкритого типу. Оцінювання результату здійснюється за 100-бальною шкалою оцінювання та відповідною рейтинговою оцінкою:

Рейтин- гова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100 балів	Відмінно – високий рівень знань (умінь)
B	82-89 балів	Дуже добре – достатньо високий рівень знань (умінь)
C	75-81 балів	Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь)
D	69-74 балів	Задовільно – посередній рівень знань (умінь)
E	60-68 балів	Достатньо – мінімальний можливий допустимий рівень знань (умінь)
F	0-59 балів	Незадовільний – низький рівень знань, недостатній для подальшого навчання або професійної діяльності

Дисципліни, що виносяться на комплексну атестацію

№ з/п	Шифр навчальної дисципліни за ОПП	Дисципліна, що виносить на комплексну атестацію
1	ВДС3.02	«Сучасні оздоровчі та фітнес технології»
2	ВДС3.03	«Фітнес-програми аеробної спрямованості»
3	ВДС3.06	«Рекреаційні технології»

Орієнтовні питання комплексного екзамену зі спеціалізації «Фітнес»

РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ

1. Охарактеризуйте систему оздоровчо-рекреаційної рухової активності людини.
2. Назвіть 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 функціональний тренінг з використанням новітніх технологій.
13. Охарактеризуйте види туризму як оздоровчо-рекреаційного засобу.
14. Охарактеризуйте види контролю за інтенсивністю навантаження на заняттях з оздоровчого фітнесу.
15. Охарактеризуйте технології ментального фітнесу.
16. Охарактеризуйте фітнес-програми силового спрямування.
17. Охарактеризуйте особливості використання тренажерних пристроїв в рекреативно-оздоровчих заняттях.
18. Охарактеризуйте основні форми рекреації (фізична або рухова, творча, культурно-розважальна, пізнавальна).
19. Дайте визначення поняттям: рекреаційна активність, рекреаційний ефект, рекреаційні технології. Характеристика засобів пасивної та активної рекреації.
20. Охарактеризуйте особливості організації курортно-рекреаційної діяльності.
21. Охарактеризуйте особливості професійної діяльності фахівця із оздоровчого фітнесу. Вимоги до його компетенції.

22. Охарактеризуйте ігрову діяльність та особливості її організації в соціально-культурній сфері людства.

23. Охарактеризуйте значення засобів рекреативних технологій у формуванні здорового способу життя людини.

24. Охарактеризуйте роль рекреативних технологій в профілактиці шкідливих звичок.

25. Охарактеризуйте види ефектів від рекреативних занять.

СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ТА ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ

1. Назвіть та охарактеризуйте вимоги до знань та умінь викладача з фітнесу.

2. Опишіть функціональні обов'язки викладача фітнесу.

3. Назвіть вимоги до місць занять, обладнання та інвентарю при проведенні занять з фітнесу.

4. Охарактеризуйте структуру заняття з фітнесу.

5. Опишіть музичні розміри у оздоровчому танцювально-експресивному тренінгу.

6. Розкрийте історію виникнення та розвитку танцю у оздоровчому фітнесі.

7. Назвіть та охарактеризуйте методи контролю та самоконтролю на заняттях з оздоровчого танцювального фітнесу.

8. Опишіть та назвіть різновиди вправ на розтягування (стретчинг).

9. Розкрийте особливості розвитку пасивної та активної гнучкості на заняттях з танцювального фітнесу.

10. Охарактеризуйте методи застосування та види стретчинга.

11. Опишіть особливості планування стретчинг- тренування.

12. Охарактеризуйте планування тренувального процесу в оздоровчому танцювальному фітнесі.

13. Надайте характеристику командам і рахунку інструктора в оздоровчому танцювальному фітнесі.

14. Опишіть особливості управління масою тіла при заняттях оздоровчим танцювальним фітнесом.

15. Охарактеризуйте та перелічіть базові кроки класичної аеробіки та танцювальну лексику, особливості практичного виконання відповідно до музичного супроводу.

16. Охарактеризуйте практичні аспекти регулювання складу та маси тіла в оздоровчому танцювальному фітнесі.

17. Назвіть правила раціонального харчування в оздоровчому танцювальному фітнесі.

18. Назвіть та охарактеризуйте причини виникнення травм на заняттях, заходи попередження травм, абсолютні протипоказання до занять танцювальним фітнесом.

19. Охарактеризуйте особливості побудови та проведення занять з танцювального фітнесу з дітьми та підлітками.

20. Охарактеризуйте особливості добору вправ для жінок до та після пологового періоду.
21. Опишіть структуру та особливості побудови заняття з танцювального фітнесу.
22. Розкрийте особливості техніки безпеки на заняттях з фітнесу.
23. Надайте загальну характеристику танцювальної аеробіки.
24. Назвіть та охарактеризуйте заборонені вправи та рухи в заняттях танцювальним фітнесом.
25. Охарактеризуйте особливості здійснення контролю за фізичним станом під час занять аеробікою.

ФІТНЕС-ПРОГРАМИ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ

1. Охарактеризуйте різновиди видів танців та танцювальних рухів під музику.
2. Розкрийте особливості техніки виконання вправ різних танцювальних напрямків.
3. Охарактеризуйте зміст занять оздоровчою аеробікою та танцювальним фітнесом.
4. Назвіть та опишіть базові рухи аеробіки.
5. Надайте характеристику хореографічним методам побудови аеробної частини занять.
6. Охарактеризувати основні види та напрями оздоровчих фітнес-програм аеробної спрямованості.
7. Класифікація напрямів аеробних та кардіо- програм.
8. Класифікація загальна характеристика базових кроків оздоровчої аеробіки.
9. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ фітнес-програм аеробної спрямованості.
10. Дайте характеристику степ-аеробіки як виду фізкультурно-оздоровчих занять.
11. Дайте характеристику фітбол-аеробіки як виду фізкультурно-оздоровчих занять.
12. Дайте характеристику спінбайк-аеробіки як виду фізкультурно-оздоровчих занять.
13. Види контролю та самоконтролю на заняттях зі степ-аеробіки, фітбол-аеробіки, спінбайк-аеробіки.
14. Техніка виконання вправ степ-аеробіки, фітбол-аеробіки, базової аеробіки.
15. Методичні особливості проведення занять з оздоровчого фітнесу в корегуючих групах вікової категорії 50+ та 60+.
16. Назвіть типи занять. Визначте структуру занять оздоровчих фітнес-програм аеробної спрямованості.
17. Надайте класифікацію навантаження за ЧСС у фітнес-програмах аеробної спрямованості.

18. Охарактеризувати проведення інтервального тренування (аеробне та силове навантаження).
19. Охарактеризуйте фітнес-технології з використанням засобів аеробіки.
20. Охарактеризуйте фактори, які впливають на ефективність застосування оздоровчих фітнес-програм.
21. Охарактеризуйте особливості побудови занять в оздоровчому фітнесі.
22. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.
23. Охарактеризуйте засоби танцювального фітнесу.
24. Надайте характеристику інвентарю, який використовується на заняттях аеробним фітнесом.
25. Надайте характеристику фітнес-програмам аеробної спрямованості, які використовуються для осіб похилого віку.

Зразок практичного завдання

1. Розробіть програму занять з аеробіки для підвищення рівня фізичного стану. Охарактеризуйте методи визначення рівня фізичного стану (методика Пирогової, Контрекс 1).
2. Розробіть програму занять з аеробіки для підвищення рівня фізичної підготовленості. Охарактеризуйте методи визначення рівня фізичної підготовленості.
3. Складіть план-конспект підготовчої частини заняття з дистанційного плавання для чоловіків зрілого віку, використовуючи вправи на суші та у воді.
4. Складіть план-конспект підготовчої частини заняття з танцювальної аеробіки для жінок зрілого віку, які мають низький рівень фізичного стану.
5. Складіть план-конспект підготовчої частини заняття для осіб з надлишковою масою тіла, використовуючи основні та підготовчі вправи з оздоровчого бігу.
6. Складіть програму занять оздоровчим бігом та ходьбою для людей з мінімальними відхиленнями в стані здоров'я.
7. Складіть план-конспект оздоровчого заняття, використовуючи вправи з аеробіки, для дівчат 17-20 років з високим рівнем фізичного стану.
8. Складіть програму занять оздоровчим плаванням для людей похилого віку (60-65 років), що мають низький рівень фізичної підготовленості. Складіть програму занять оздоровчими видами гімнастики для осіб похилого віку (70-74 років), що мають низький рівень фізичної підготовленості.
9. Складіть програму занять аеробної спрямованості для осіб 40-45 років, які мають середній рівень фізичної підготовленості.
10. Складіть програму занять силовим фітнесом для людей 50-55 років, які мають середній рівень фізичної підготовленості.
11. Складіть програму занять оздоровчим плаванням для людей 20-30 років, що мають низький рівень фізичної підготовленості.
12. Складіть програму занять силовим фітнесом для підлітків.
13. Складіть програму занять з фітбол-аеробіки для жінок зрілого віку, які

мають надлишкову масу тіла.

14. Складіть програму занять степ-аеобікою для людей, які мають високий рівень фізичної підготовленості.

15. Складіть програму занять силової спрямованості для жінок з А-подібним типом тіло будови.

16. Складіть програму занять силової спрямованості для жінок з Н-подібним типом тіло будови.

17. Складіть програму занять силової спрямованості для жінок з Х-подібним типом тіло будови.

18. Складіть програму занять силової спрямованості для жінок з Т-подібним типом тіло будови.

19. Складіть програму занять силової спрямованості для чоловіків з мезоморфним типом тіло будови.

20. Складіть програму занять силової спрямованості для чоловіків з ендоморфним типом тіло будови.

21. Складіть програму занять силової спрямованості для чоловіків з екторморфним типом тіло будови.

22. Розробіть програму фізкультурно-оздоровчих занять, використовуючи вправи у парах з партнером та силовим обладнанням.

23. Визначте алгоритм складання персональних програм тренувань.

24. Складіть програму занять стретчингом для людей, які мають високий рівень фізичної підготовленості.

25. Розробіть програму занять з танцювального фітнесу для дітей та підлітків.

Перелік рекомендованих джерел

Основні:

1. Дубинська О.Я. Новітні технології фізичного виховання: навчально-методичний посібник. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2020. 248 с.

2. Дубинська О.Я., Петренко Н.В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка та особливості: монографія. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 352 с.

3. Калиниченко І.О., Заїкіна Г.Л. Практична валеологія: навчальний посібник. 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. ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2018. 384 с.

Додаткові:

1. Моніторинг фізичного стану: навчально-методичний посібник. Уклад. Т.І. Лясота. Чернівці: Чернівецький НУ, 2018. 136 с.
2. Інноваційні технології фізичного виховання студентів: навчальний посібник. Ред. Ю.М. Вихляєв. Вінниця: ТОВ "ТВОРИ", 2019. 608 с.
3. Організація та методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи: навчально-методичний посібник. Уклад. А.В. Гакман. Чернівці: ЧНУ, 2018. 216 с.
4. Фізичне виховання у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Ред. В.М. Корягін. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2018. 496 с.
5. Давиденко О.В., Семененко В.П., Трачук С.В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом: навчальний посібник. Київ: ТОВ "Видавничий дім "АртЕк", 2019. 248 с.
6. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: Університетська книга, 2019. 467 с.
7. Методика побудови занять за програмами функціонального тренінгу: методичні рекомендації. Уклад. В. М. Кириченко, І. І. Гутич, А. М. Горпинчук. Київ: НУФВСУ, 2019. 22 с.
8. Фітнес з методикою викладання: навчально-методичний посібник. Уклад. М.В. Кожокар, О.В. Ківерник. Чернівці: Чернівецький НУ, 2018. 80 с.
9. Кашуба В.О., Голованова Н.Л. Інноваційні технології в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 208 с.
10. Василенко М.М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 496 с.