

Київський національний університет  
будівництва і архітектури  
Кафедра Фізичного виховання і спорту  
«Затверджую»

Шифр Спеціальності <b>017</b>	Назва спеціальності, освітньої програми <b>Фізична культура і спорт</b>	Сторінка 1 з 7
-------------------------------------	---	----------------

Завідувач кафедри  
Шамич О.М.

«31» травня 2023 р.

Розробник силабуса  
Клименко Т.А.



**СИЛАБУС**  
**ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**  
(назва освітньої компоненти (дисципліни))

1) Шифр за освітньою програмою:
2) Навчальний рік: <u>2023-2024</u>
3) Освітній рівень: <b>Магістр</b>
4) Форма навчання: <b>денна, заочна</b> , дуальна, дистанційна, змішана
5) Галузь знань: <b>01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА</b>
6) Спеціальність, назва освітньої програми: <b>017 Фізична культура і спорт. ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ</b>
8) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) <b>вибіркова</b>
9) Семестр: <b>X,X</b>
11) Контактні дані викладача: (зазначається посада, вчений ступінь, ПІБ викладача, корпоративна адреса електронної пошти, телефон, посилання на сторінку викладача на сайті КНУБА) Ст.викладач: Т. А. Клименко <a href="mailto:klymenko.ta@knuba.edu.ua">klymenko.ta@knuba.edu.ua</a> м/т (093)902-63-23
12) Мова викладання: <b>українська</b>
13) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): «Психологія», Анатомія людини, Гігієна фізичного виховання і спорту, Фізіологія людини, Біохімія і біохімічні основи ФВіС, Біомеханіка, Фізіологія рухової активності, Масаж, Рекреація у ФКіС, Спортивна медицина, Фізичне виховання у СМГ, Медико-пед.контроль у ФВіС, Долікарська мед.допомога, Основи ЛФК, Авторські оздоровчі методики.
14) Мета курсу: вивчення навчальної дисципліни є формування у здобувачів вищої освіти спеціальної (фахової, предметної) компетентності із загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчорекреаційної рухової активності, а також сприяння у набутті таких загальних компетентностей: здатність оволодівати сучасними знаннями та застосовувати їх у практичних ситуаціях; готовність до міжособистісної взаємодії; здатність аналізувати економічні процеси та розвиток людського буття, суспільства і природи.

15) Результати навчання:				
№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН5. Розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти..	Опитування, поточні та підсумкові контрольні роботи, Доповіді, тестування, практична перевірка, метод самоконтролю та самооцінки, залік.	Лекційні заняття, Практичні заняття, самостійна робота студентів	ІК ЗК 1,2,4,7 СК 7,8,9
2.	ПРН6. Відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію			ІК ЗК 2,4,6,8 СК 3,4,6,7,8

**16) Структура курсу (для денної/заочної):**

Лекції, год.	Практичні заняття, год.	Лабораторні заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійні робота здобувача, год.	Форма підсумкового контролю
16	14	-	Контрольна робота	60	Залік
10	10		Контрольна робота	70	Залік
<b>Сума годин:</b>				90	
<b>Загальна кількість кредитів ECTS</b>				3	
<b>Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:</b>				30	

**17) Зміст курсу (Д/З форми): (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/КР/СРС)**

**Модуль 1.**

**Змістовий модуль 1. Теоретичні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності**

Лекції:

Тема 1. Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності людини як навчальна та наукова дисципліна.

Тема 2. Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності: мета, цілі, функції та структура.

Тема 3. Фітнес-програми в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Тема 4. Передовий міжнародний досвід, методологічні та законодавчі засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.

**Практичне заняття 1.** Програмування і планування оздоровчо-рекреаційної рухової активності в процесі організації та проведення спортивно-масових заходів.

**Практичне заняття 2.** Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при захворюваннях опорно-рухового апарату.

**Практичне заняття 3.** Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при захворюваннях серцево-судинної системи.

**Практичне заняття 4.** Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при захворюваннях нервової системи.

**Змістовий модуль 2. Сучасні технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності.**

Тема 5. Організаційно-управлінські та економічні засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.

Тема 6. Соціально-психологічні засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.

Тема 7. Загальна характеристика технологій у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Тема 8. Основи технології оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб різного віку.

**Практичне заняття 5.** Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при захворюваннях кишково-шлункового тракту.

**Практичне заняття 6.** Оптимізація оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних верств населення при гіпокінезії та нозологічних формах, які пов'язані із захворюваннями опорно-рухового апарату. Землі рекреаційного призначення.

**Практичне заняття 7.** Правила ведення рекреаційної діяльності в межах територій та об'єктів ПЗФ. Туристичні та рекреаційні ресурси як основа розвитку рекреаційної діяльності.

### Самостійна робота:

№ з/п	Теми	К-ть годин
1.	Програмування і планування оздоровчо-рекреаційної рухової активності в процесі організації та проведення спортивно-масових заходів.	2
2.	Рухова активність. Концепція, визначення, характеристика основних понять, ареал наукового знання.	4
3.	Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при захворюваннях опорно-рухового апарату.	2
4.	Пошукова активність як вид рухової активності.	4
5.	Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при захворюваннях серцево-судинної системи.	2
6.	Медико-біологічні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	4
7.	Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при захворюваннях нервової системи.	2
8.	Технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності в системі ерготерапії.	4
9.	Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при захворюваннях кишково-шлункового тракту.	2
10.	Фітнес-програми в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	4
11.	Оптимізація оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних верств населення при гіпокінезії та нозологічних формах, які пов'язані із захворюваннями опорно-рухового апарату.	2
12.	Значущість оздоровчо-рекреаційної рухової активності для вдосконалення соціальної та біологічної сутності людини.	4
13.	Землі рекреаційного призначення.	2
14.	Якість рекреаційних послуг.	4
15.	Правила ведення рекреаційної діяльності в межах територій та об'єктів ПЗФ.	2
16.	Види рекреації в межах природоохоронних об'єктів.	2
17.	Туристичні та рекреаційні ресурси як основа розвитку рекреаційної діяльності.	2
18.	Правове забезпечення діяльності у сфері рекреаційних послуг.	2
Усього годин		50

### Програма навчальної дисципліни (для заочної форми навчання)

**Змістовий модуль** **Змістовий модуль 1. Теоретичні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності**  
Лекції:

**Лекція 1.** Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності людини як навчальна та наукова дисципліна. Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності: мета, цілі, функції та структура. Фітнес-програми в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

**Лекція 2.** Передовий міжнародний досвід, методологічні та законодавчі засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні. Організаційно-управлінські та економічні засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.

**Практичне заняття 1.** Програмування і планування оздоровчо-рекреаційної рухової активності в процесі організації та проведення спортивно-масових заходів.

Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при захворюваннях опорно-рухового апарату.

**Практичне заняття 2.** Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при захворюваннях серцево-судинної системи.

Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при захворюваннях нервової системи.

**Змістовий модуль 2. Сучасні технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності.**

**Лекція 3.** Соціально-психологічні засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.

**Лекція 4.** Загальна характеристика технологій у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Основи технології оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

**Лекція 5.** Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб різного віку.

**Практичне заняття 3.** Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при захворюваннях кишково-шлункового тракту.

Оптимізація оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних верств населення при гіпокінезії та нозологічних формах, які пов'язані із захворюваннями опорно-рухового апарату.

**Практичне заняття 4.** Землі рекреаційного призначення. Правила ведення рекреаційної діяльності в межах територій та об'єктів ПЗФ.

**Практичне заняття 5.** Туристичні та рекреаційні ресурси як основа розвитку рекреаційної діяльності. Правове забезпечення діяльності у сфері рекреаційних послуг.

**Самостійна робота:**

№ з/п	Теми	К-ть годин
1.	Програмування і планування оздоровчо-рекреаційної рухової активності в процесі організації та проведення спортивно-масових заходів.	2
2.	Рухова активність. Концепція, визначення, характеристика основних понять, ареал наукового знання.	4
3.	Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при захворюваннях опорно-рухового апарату.	4
4.	Пошукова активність як вид рухової активності.	4
5.	Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при захворюваннях серцево-судинної системи.	4
6.	Медико-біологічні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	4
7.	Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при захворюваннях нервової системи.	4
8.	Технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності в системі ерготерапії.	4
9.	Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при захворюваннях кишково-шлункового тракту.	4
10.	Фітнес-програми в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	4
11.	Оптимізація оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних верств населення при гіпокінезії та нозологічних формах, які пов'язані із захворюваннями опорно-рухового апарату.	4
12.	Значущість оздоровчо-рекреаційної рухової активності для вдосконалення соціальної та біологічної сутності людини.	4
13.	Землі рекреаційного призначення.	4
14.	Якість рекреаційних послуг.	4
15.	Правила ведення рекреаційної діяльності в межах територій та об'єктів ПЗФ.	4
16.	Види рекреації в межах природоохоронних об'єктів.	4
17.	Туристичні та рекреаційні ресурси як основа розвитку рекреаційної діяльності.	4
18.	Правове забезпечення діяльності у сфері рекреаційних послуг.	4
Усього годин		70

**Курсовий проект/курсова робота/РГР/Контрольна робота:**

(тематика, зміст) Відповіді на контрольні питання за тематикою курсу в усній та/або в письмовій формі.

**Орієнтовна тематика модульної контрольної роботи у вигляді тесту:**

**Варіант 1**

1) До якого циклу навчальних дисциплін належить дисципліна «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»?

А. До циклу дисциплін з доступних видів спорту;

Б. До циклу дисциплін системи емпіричних та теоретичних знань про сутність, закономірності функціонування і розвитку ОРРА;

В. До циклу дисциплін про сутність функціонування і розвитку системи державного управління;

Г. До циклу дисциплін професійної і практичної підготовки навчального плану підготовки бакалаврів за напрямом здоров'я людини;

- 2) Чому теорія і технології ОРРА є науковою дисципліною?
- А. В силу того, що використовує технічні досягнення інших наук;
  - Б. В силу того, що вивчає та науково обґрунтовує закономірності процесів, що відбуваються в системі рекреаційно-оздоровчого фізичного виховання, використовує наукові досягнення інших наук;
  - В. В силу того, що використовує наукові досягнення інших наук;
  - Г. В силу того, що використовує технічні прилади для проведення наукових досліджень;
- 3) Чому ОРРА є навчальною дисципліною?
- А. Тому, що має свій предмет, об'єкт і суб'єкт вивчення і включена до змісту навчальних планів у освітніх закладах;
  - Б. Тому, що має свій понятійний апарат;
  - В. Тому, що залучає молодь до рухової активності;
  - Г. Тому, що спорт пов'язаний з процесами вивчення спортивних вправ;
- 4) Що є предметом вивчення ОРРА?
- А. Система доступних для населення видів спорту;
  - Б. Підручники і посібники з теорії і технологій ОРРА;
  - В. Теоретико-методологічні положення та практичні питання розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні;
  - Г. Основні положення теорії фізичного виховання;
- 5) Що є об'єктом вивчення ОРРА?
- А. Основні положення теорії фізичного виховання;
  - Б. Технології організованої рухової активності різних груп населення під час дозвілля задля відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращання якості життя;
  - В. Теоретико-методологічні засади фізичного виховання;
  - Г. Спортивні змагання, спортивні споруди, правила суддівства;
- 6) Що є суб'єктом вивчення ОРРА?
- А. Основні положення теорії фізичної культури;
  - Б. Організована рухова активність різних груп населення під час дозвілля;
  - В. Теоретико-методологічні засади фізичного виховання;
  - Г. Учасники процесів, які приймають участь в оздоровчо-рекреаційному фізичному вихованні, тобто всі громадяни країни;
- 7) З якою дисципліною найбільш тісно пов'язана теорія і технології ОРРА?
- А. Загальна педагогіка;
  - Б. Рухова активність різних груп населення під час дозвілля;
  - В. Анатомія;
  - Г. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- 8) За даними МОЗ України скільки українців є інвалідами і скільки відсотків населення вважається практично здоровими?
- А. Кожен 20 українець є інвалідом;
  - Б. Кожен другий українець є інвалідом;
  - В. 10 відсотків населення вважається практично здоровими;
  - Г. 30 відсотків населення вважається практично здоровими;
- 9) Що підтверджує, що ОРРА є ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні?
- А. Наукові та навчальні дисципліни, такі як загальна педагогіка, загальна і вікова психологія, анатомія, фізіологія, біомеханіка, біохімія, математична статистика і ін.;
  - Б. Аналіз світового досвіду та результати низки наукових досліджень;
  - В. Практика фізичного виховання школярів;
  - Г. Процеси, що відбуваються в системі спорту;
- 10) Що розуміють під системою технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
- А. Окремий напрям фізичної культури та його елементи, об'єднані системостворюючим фактором в єдине ціле з можливістю самостійного функціонування;
  - Б. Світовий досвід та результати низки наукових досліджень;
  - В. Систему фізичного виховання дорослих;
  - Г. Процеси, що відбуваються в системі спорту для всіх;

## Варіант 2

- 1) Що означає термін у перекладі з грецької мови "турнкуст"?  
А. Доступні види спорту;  
Б. Система емпіричних та теоретичних знань про ОРРА;  
В. Мистецтво державного управління;  
Г. Мистецтво спритності?;
- 2) Що саме обґрунтували автори Шведська школа фізичного виховання?  
А. Технічний компонент ОРРА;  
Б. Фізіологічні засади фізичних вправ;  
В. Наукові досягнення інших наук;  
Г. Педагогічний бік тренувань.
- 3) Який вклад у розвиток рухової активності внесла Французька школа фізичного виховання?  
А. Розроблено основні принципи уроку "від простого до складного", "доступності", "емоційності";  
Б. Розроблено свій понятійний апарат;  
В. Вперше для проведення уроків був використаний музикальний супровід;  
Г. Чітка схема проведення уроку;
- 4) Який вклад у розвиток рухової активності внесла Сокольська школа фізичного виховання?  
А. Розроблені правила змагань і трьох ступенева структура уроку;  
Б. Створені комбінації вправ та логічних переходів від однієї вправи до іншої;  
В. Запропонована перша класифікація фізичних вправ;  
Г. Розроблена спеціальна термінологія з лаконічними назвами вправ.
- 5) Які специфічні ознаки властиві ОРРА?  
А. Доступність;  
Б. Використання у вільний час;  
В. Групові та/або самостійні заняття;  
Г. Спрямованість на вищі досягнення;
- 6) Що є провідним завданням оздоровчо-рекреаційної рухової активності?  
А. Обґрунтування основних положень теорії фізичної культури; Б. Організація спортивної активності;  
В. Протистояння зростаючій гіподинамії серед населення;  
Г. Контроль процесів в оздоровчо-рекреаційному фізичному вихованні.
- 7) Що є головним компонентом фізичного виховання власне для школярів?  
А. Спеціально організована рухова активність, яка може бути обов'язковою (тобто регламентується відповідними державними навчальними програмами);  
Б. Спеціально організована рухова активність різних груп населення під час дозвілля;  
В. Спеціально організована трудова діяльність;  
Г. Спеціально організована рухова активність, яка може бути добровільною (що проводиться у вільний від навчання час);
- 8) Що є змістом організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності?  
А. Види спорту, чи їх елементи;  
Б. Доступні для використання різними категоріями громадян окремі фізичні вправи та їх комплекси;  
В. Населення різних клімато-географічних зон;  
Г. Здоров'я населення;
- 9) Яким є обсяг ОРРА дорослого населення відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій?  
А. 30-хвилинні заняття;  
Б. 10-хвилинні заняття;  
В. 1-6 днів на тиждень;  
Г. 4-6 днів на тиждень.
- 10) Чи може спортивна діяльність розглядатися як форма організованої рухової активності?  
А. Так;  
Б. Ні;  
В. І так і ні;  
Г. В окремих випадках;

### Варіант 3

- 1) В яких програмах описаний регламент проведення тих чи інших форм ОРПА?
  - А. Рекреаційних;
  - Б. Спортивних;
  - В. Оздоровчих;
  - Г. Фітнес-програмах.
- 2) Що представляють собою спортивні програми?
  - А. Техніку виконання спортивних вправ;
  - Б. Спеціально організовані загальнодоступні масові спортивні заходи;
  - В. Наукові досягнення спортивних наук;
  - Г. Засоби фізичного виховання.
- 3) Що представляють собою фітнес-програми?
  - А. Заняття спортивними вправами;
  - Б. Заняття фізичними вправами;
  - В. Заняття фізичними вправами з направленістю на підвищення функціональних можливостей організму;
  - Г. Заняття фізичними вправами з направленістю на профілактику різноманітних захворювань.
- 4) Що представляють собою рекреаційні програми ?
  - А. Розроблені правила проведення та структура уроку;
  - Б. Створені комбінації вправ та логічних переходів від однієї вправи до іншої;
  - В. Заняття фізичними вправами розважального характеру;
  - Г. Розроблена спеціальна термінологія з назвами вправ рекреаційного характеру.
- 5) Що представляють собою оздоровчі програми?
  - А. Спеціальні заняття фізичними вправами лікувально-реабілітаційного напрямку;
  - Б. Спеціальні заняття фізичними вправами у вільний час;
  - В. Групові та/або самостійні заняття;
  - Г. Спеціальні заняття фізичними вправами, спрямованість на вищі досягнення;
- 6) На які види поділяються спортивні програми?
  - А. Спортивно-оздоровчі;
  - Б. Офіційні, змістом яких є види спорту, офіційно визнані в Україні і визначені наказом державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України;
  - В. З протистояння зростаючої гіподинамії серед населення;
  - Г. Неофіційні – з видів спортивної рухової активності, створених під певний контингент учасників.
- 7) На яких трьох базових елементах рухової активності ґрунтується класифікація фітнес-програм?
  - А. На одному виді рухової активності;
  - Б. На поєднанні кількох видів рухової активності;
  - В. На спеціально організованій трудовій діяльності;
  - Г. На поєднанні рухової активності та оздоровчих сил природи або гігієнічних чинників.
- 8) В чому полягає основна відмінність рекреаційних програм?
  - А. Види спорту не мають чіткого регламенту;
  - Б. Від учасників не вимагається особливої спеціальної підготовки;
  - В. Населення сприймає краще саме рекреаційні програми;
  - Г. Від учасників вимагається особливої спеціальної підготовки.
- 9) При складанні рекреаційних програм рухової активності враховується в першу чергу?
  - А. Емоційна складова;
  - Б. Систематичність занять;
  - В. Контингент учасників;
  - Г. Доступність фізичного навантаження контингенту учасників.
- 10) Де прописаний регламент проведення тих чи інших форм ОРПА?
  - А. В газетах;
  - Б. В спортивних, фітнес, рекреаційних і оздоровчих програмах;
  - В. В спортивній популярній літературі;
  - Г. В окремих літературних джерелах;

#### Варіант 4

- 1) Який з наведених розділів повинен входити першим номером до структури фітнес-програми?
  - А. Установка на досягнення кінцевого результату тренувань;
  - Б. Цільова установка (де вказуються назва програми, мета і завдання, прогнозований кінцевий результат занять, контингент учасників, місце і час проведення, прилади і інвентар);
  - В. Кінцева установка (де вказуються назва програми, мета і завдання, прогнозований кінцевий результат занять, контингент учасників, місце і час проведення, прилади і інвентар);
  - Г. Заключна установка (де вказуються назва програми, мета і завдання, прогнозований кінцевий результат занять, контингент учасників, місце і час проведення, прилади і інвентар).
  
- 2) Який із наведених розділів повинен входити другим номером до структури фітнес-програми?
  - А. Техніка виконання спортивних вправ;
  - Б. Вправи з фітнесу оздоровчого напрямку;
  - В. Етапи тренування (де вказуються назви і зміст етапів тренування із зазначенням конкретних вправ і методики дозування фізичного навантаження, поради і вказівки щодо виконання програмних вправ);
  - Г. Зміст програми (де не вказуються назви і зміст етапів тренування, поради і вказівки щодо виконання програмних вправ).
  
- 3) Який із наведених розділів повинен входити третім номером до структури фітнес-програми?
  - А. Методи контролю та оцінки;
  - Б. Номери занять фізичними вправами;
  - В. Перелік теоретичних і практичних занять;
  - Г. Заходи з профілактики різноманітних захворювань.
  
- 4) Який із наведених розділів повинен входити четвертим номером до структури фітнес-програми ?
  - А. Правила проведення уроків;
  - Б. Комбінацій вправ та логічних переходів від однієї вправи до іншої;
  - В. Теми занять фізичними вправами розважального характеру;
  - Г. Заходи безпеки та застереження.
  
- 5) Який із наведених розділів повинен входити п'ятим номером до структури фітнес-програми?
  - А. Вступ до програми;
  - Б. Головний розділ;
  - В. Спеціальна література та джерела;
  - Г. Заключна частина;
  
- 6) Що є основою стретчингу?
  - А. Спортивно-оздоровчі вправи на витривалість;
  - Б. Система положень певних частин тіла, що спеціально фіксуються з метою покращання еластичності м'язів та розвитку рухливості у суглобах;
  - В. Протистояння зростаючої гіподинамії;
  - Г. Види рухової активності, створених під певний контингент учасників.
  
- 7) Що є невід'ємним компонентом фітнес-програм?
  - А. На одному виді рухової активності;
  - Б. Оцінка фізичного стану тих, хто займається;
  - В. Спеціально організована трудова діяльність;
  - Г. Оцінка фізичного стану тих, хто займається.
  
- 8) Які міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації сприяють розвитку фітнесу?
  - А. Міжнародна асоціація рухової активності і танців (IDEA), освітня організація фітнесу (WFO);
  - Б. Європейська конфедерація "Спорт и здоров'я" (CESS);
  - В. Науковий центр Університету У. Кекконена (Фінляндія);
  - Г. Міжнародна асоціація оздоровчих тенісних і спортивних клубів (IHRSA).
  
- 9) Які з наведених факторів сприяють ефективній реалізації фітнес-програм?
  - А. Стресогенні фактори;
  - Б. Заходи формування свідомого ставлення до участі в програмі;
  - В. Націленість на отримання задоволення від занять;
  - Г. Доступність фізичного навантаження контингенту учасників.



- 10) Які науково-дослідницькі організації України розробляють сучасні фізкультурно-оздоровчі програми?
- А. Київський науково-дослідний інститут медичних проблем фізичної культури;
  - Б. Київський національний університет фізичного виховання і спорту України;
  - В. Інститут передових технологій у фізичному вихованні і спорті Української академії наук;
  - Г. Київський національний університет ім. Драгоманова;

### Варіант 5

- 1) Що означає термін аеробіка?
- А. Система вправ з установкою на досягнення кінцевого результату тренувань;
  - Б. Система вправ, спрямована на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності;
  - В. Гімнастичні вправи (степ-аеробіка, слайд-аеробіка, данс-аеробіка та ін.);
  - Г. Ритмічна гімнастика, аеробні танці, танцювальні вправи.
- 2) На які два типи поділяються фітнес-програми?
- А. Засновані на оздоровчих видах гімнастики різної спрямованості;
  - Б. Засновані на фітнесі оздоровчого напрямку;
  - В. Засновані на видах рухової активності аеробного характеру та засновані;
  - Г. Засновані на вправах з легкої атлетики.
- 3) Які фітнес-програми аеробної спрямованості, що не потребують технічних пристроїв, є найбільш розповсюдженими?
- А. Аеробіка К. Купера;
  - Б. Програма бігу підтюпцем (Хоулі, Френкса, 2000);
  - В. Програма з оздоровчої ходьби;
  - Г. Амреслінг.
- 4) На скільки фаз доцільно розділити заняття з аеробіки ?
- А. Дві;
  - Б. Три;
  - В. Чотири;
  - Г. Вісім.
- 5) Що являє собою тест К. Купера?
- А. 12 хвилин ходьби (бігу, плавання або їзда на велосипеді);
  - Б. 15 хвилин ходьби (бігу, плавання або їзда на велосипеді);
  - В. 30 хвилин ходьби (бігу, плавання або їзда на велосипеді);
  - Г. 60 хвилин ходьби (бігу, плавання або їзда на велосипеді);
- 6) Для якої категорії осіб програма з оздоровчої ходьби є найбільш ефективною?
- А. Осіб з високим рівнем фізичної підготовленості;
  - Б. Осіб з надмірною масою тіла;
  - В. Осіб похилого віку;
  - Г. Осіб з низьким рівнем фізичної підготовленості.
- 7) Якою є необхідна мінімальна добова норма рухової активності дорослої людини?
- А. Яка еквівалентна 1000 кроків;
  - Б. Яка еквівалентна 3000 кроків;
  - В. Яка еквівалентна 5000 кроків;
  - Г. Яка еквівалентна 10000 кроків.
- 8) Як називаються прилади, що відстежують зроблені кроки, пройденої відстань і кількість витрачених калорій?
- А. Кардіо-тренажери;
  - Б. Трекери;
  - В. Спірографи;
  - Г. Манометри.
- 9) Для якої категорії осіб є особливо важливим біг як засіб оздоровлення і рекреації?
- А. Осіб молодіжного і середнього віку;
  - Б. Осіб з відхиленнями у здоров'ї;
  - В. Осіб з високим рівнем фізичної підготовленості;

Г. Осіб, які мають середній рівень фізичної підготовленості.

10) З яких вправ пропонує починати кожне заняття програма бігу підтюпцем?

- А. З ходьби й стретчингу;
- Б. З стрибкових вправ;
- В. З силової гімнастики;
- Г. З аквілібристики;

### Варіант 6

1) Які фактори сприяли введенню катання на роликів ковзанах до числа найбільш популярних видів рухової активності серед молоді?

- А. Можливості травмування під час катання на роликах;
- Б. Ефективний розвиток аеробних спроможностей;
- В. Висока емоційність;
- Г. Аеробні танці, танцювальні вправи.

2) Хто був першим винахідником запатентованих роликів ковзанів з металевими колесами?

- А. Бельгієць Джон-Джозеф Мерлін;
- Б. Брати Олсон;
- В. Французький актор Луїс Лагранж;
- Г. Джеймс Пимптон.

3) В якому році вперше були запатентовані роликів ковзани із металевими колесами?

- А. 1760 році;
- Б. 2000 році;
- В. 1895 році;
- Г. 1955 році.

4) Які чотири види роликів ковзанів пропонують світові виробники спортивного інвентарю для оздоровлення та рекреації?

- А. Для розваг;
- Б. Для прогулянок і фітнесу;
- В. Для екстремального (акробатичного) катання;
- Г. Універсальні.

5) Чому фітнес-програми з використанням технічних пристроїв є більш ефективними?

- А. За рахунок більших навантажень;
- Б. За рахунок високої вартості технічних пристроїв;
- В. За рахунок швидкості переміщення в просторі;
- Г. За рахунок високого емоційного фону занять.

6) Які два типи фітнес-програм дозволяють технічні можливості тренажерів?

- А. З довільним (ручним) регулюванням тренувальних параметрів (швидкості, кута нахилу й дистанції);
- Б. З автоматичним регулюванням тренувальних параметрів (швидкості, кута нахилу й дистанції);
- В. З невизначеним регулюванням тренувальних параметрів (швидкості, кута нахилу й дистанції);
- Г. З дистанційним регулюванням тренувальних параметрів.

7) Де і коли з'явилася програма спінбайк-аеробіки (спіннінг, сайклінг)?

- А. В Європі у 80-х роках;
- Б. В Азії у 70-х роках;
- В. В США у 90-х роках;
- Г. В Бразилії у 95-х роках.

8) Що таке сайклінг і спіннінг?

- А. Тренування на кардіо-тренажерах;
- Б. Тренування на велосипедах;
- В. Індивідуальне тренування на спінбайках;
- Г. Групове тренування на спінбайках.

9) Яка різниця між сайклінгом і спіннінгом?

- А. Сайклінг більше нагадує прогулянкову їзду на велосипеді;
- Б. Під час сайклінга навантаження розподіляться рівномірно на верхню і нижню частини тіла;

- В. Спіннінг нагадує швидкісну їзду, як спортсмени на велогонках;  
Г. Не має різниці.

10) З яких розділів складається програма занять спінбайк-аеробікою?

- А. Розвитку загальної витривалості;  
Б. Розминочно-відновлювального;  
В. Швидкісно-силового;  
Г. Універсального.

**Варіант 7**

1) Коли і хто вперше запропонував використовувати хореографічно упорядковані гімнастичні вправи під музику для занять аеробікою?

- А. У 2006 р. Марко Поло;  
Б. У 1969 р. Дж. Соренсен (США);  
В. У 1975 р. французький актор Луїс Лагранж;  
Г. У 1975 р. Джеймс Бонд.

2) Яка спрямованість лежить в основі класифікації видів аеробіки?

- А. Аеробної витривалості;  
Б. Демократизму і колективізму;  
В. Силової витривалості та корекції фігури;  
Г. Координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації.

3) Що таке Степ-аеробіка?

- А. Тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою 10—30 см.;  
Б. Тренування в атлетичному стилі з штангою;  
В. Тренування в атлетичному стилі з гирями;  
Г. Тренування в атлетичному зі скакалкою.

4) Що таке роуп-скіппінг?

- А. Вправи для розваг;  
Б. Поєднання прогулянок і фітнесу;  
В. Комбінація вправ для екстремального (акробатичного) катання;  
Г. Комбінація різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками.

5) Що таке фітбол-аеробіка?

- А. Комплекс різноманітних рухів;  
Б. Комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою;  
В. Комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з повітряним наповненням, діаметром від 45 см;  
Г. Комплекс різноманітних рухів і статичних поз без опори.

6) Які з наведених програм входять до комплексу програм з аквааеробіки?

- А. Гідрорелаксація (на розслаблення);  
Б. Аквастретчинг (на гнучкість);  
В. Акваатоніка (для підтримки тону м'язів);  
Г. Акваданс (синхронність і ритміка).

7) Що являє собою програма з бодібілдингу?

- А. Система фізичних вправ з каланетики;  
Б. Система фізичних вправ на м'язи брючного пресу;  
В. Система фізичних вправ з різними обтяженнями, що виконуються з метою розвитку силових здатностей і корекції форми тіла;  
Г. Система фізичних вправ направлена на формування функціональних резервів організму.

8) Яка мета занять калланетикою?

- А. Покращання фігури за допомогою статодинамічних вправ на розтягування різних м'язових груп;  
Б. Вдосконалення техніки виконання вправ на гнучкість;  
В. Індивідуальне тренування аеробікою;  
Г. Групове тренування фітнесом.

9) Яка мета занять шейпінгом?

- А. Заняття, спрямовані на досягнення високого рівня витривалості;

- Б. Заняття, спрямовані на досягнення гармонійно розвинених форм тіла у поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості;
- В. Заняття, спрямовані на виховання морально-вольових якостей;
- Г. Заняття, спрямовані на розвиток спритності та координації рухів.

10) В чому полягає особливість виконання вправ за системою Пілатеса?

- А. Свідоме виконання вправ, які сприятливо діють на опорно-руховий апарат, сприяють підвищенню гнучкості, стимулюють розвиток функції зовнішнього дихання;
- Б. Виконання вправ розминочно-відновлювального характеру;
- В. Свідоме виконання вправ, які сприятливо діють на серцево-судинну систему;
- Г. Виконання вправ універсального характеру.

### Варіант 8

1) За якою спеціальністю згідно галузевого стандарту з підготовки магістрів можлива підготовка фітнес-тренерів?

- А. За спеціальністю 8.01020301 (валеологія);
- Б. За спеціальністю 8.01020303 (фітнес та рекреація);
- В. За спеціальністю 8.01020302 (фізична реабілітація);
- Г. За спеціальністю 8.01020201 спорт (за видами діяльності).

2) За якою кваліфікацією згідно державного стандарту можлива підготовка фітнес-тренерів?

- А. За кваліфікацією - 4576 «Фітнес-дизайнер»;
- Б. За кваліфікацією - 3485 «Фітнес-інструктор»;
- В. За кваліфікацією - 5475 «Вчитель фізичної культури, фітнес-тренер»;
- Г. За кваліфікацією - 3475 «Фітнес-тренер».

3) На що направлена професійна діяльність фахівця з рекреації й оздоровчої фізичної культури?

- А. Спеціальну атлетичну підготовку;
- Б. Досягнення високого рівня фізичного стану у представників різних вікових і соціальних груп населення;
- В. Збереження високого рівня фізичного стану у представників різних вікових і соціальних груп населення;
- Г. Тренування в межах фізичних можливостей представників різних вікових і соціальних груп населення.

4) Шляхом організації і проведення яких заходів здійснюється професійна діяльність фітнес-тренера?

- А. Комплексних заходів із формування здорового способу життя;
- Б. Впровадження фізичної культури на підприємствах, за місцем проживання та в зонах масового відпочинку людей;
- В. Фізкультурно-розважальних свят, змагань, конкурсів з урахуванням національних традицій;
- Г. Комбінацією різних видів професій.

5) В яких установах повинен бути готовим працювати фахівець з рекреації й оздоровчої фізичної культури?

- А. В будинках культури, палацах учнівської молоді, місцях відпочинку населення;
- Б. В навчальних і спортивних установах;
- В. В спортивних клубах, колективах фізичної культури на виробництві;
- Г. В санаторіях, будинках відпочинку, пансіонатах, на курортах, туристичних оздоровчих базах пори.

6) До якої роботи повинен бути підготовленим фахівець з рекреації й оздоровчої фізичної культури?

- А. Творчої професійно-педагогічної;
- Б. В екстремальних умовах;
- В. Фізкультурно-оздоровчої;
- Г. Агітаційно-пропагандистської роботи.

7) Які два види комп'ютерних фітнес-програм використовуються у фітнес-індустрії?

- А. Фотошопінгу;
- Б. Навчальні, призначені для підготовки фітнес-тренерів;
- В. Технічні, що використовуються у оснащенні «розумних» тренажерів;
- Г. Адоб-рідеру.

8) Що визначається за допомогою більшості комп'ютерних фітнес-програм?

- А. Склад крові;
- Б. Техніка виконання вправ;
- В. Рівень здоров'я і фізичної підготовленості;

Г. Параметри фізичного навантаження фітнес-тренування.

9) Що не враховують комп'ютерні фітнес-програми?

- А. Нестандартні ситуації та нюанси індивідуальних особливостей, які не були передбачені програмістом;
- Б. Можливість складати уроки за бажанням, перебудувати та аналізувати їх зміст;
- В. Колір спортивної форми;
- Г. Доцільність тих чи інших вправ і альтернативні варіанти комплексів вправ.

10) Що є важливою складовою підготовки фахівців з фітнесу і рекреації?

- А. Знання китайської мови;
- Б. Освоєння сучасних комп'ютерних технологій;
- В. Математична освіта;
- Г. Кулінарне мистецтво.

### Варіант 9

1) Які зміни вносяться за результатами змагань тренувальний процес з оздоровчо-рекреаційних активності?

- А. Корективи проведення занять;
- Б. Перспективні напрямки розвитку;
- В. Рекомендації щодо працевлаштування;
- Г. Зміни до Правил змагань з олімпійських видів спорту.  
у навчально-форм рухової

2) Якою є трійка найпопулярніших та наймасовіших видів спорту у світі?

- А. Спортивна аеробіка, художня гімнастика, гирьовий спорт;
- Б. Легка атлетика, футбол, плавання (в тому числі дайвінг);
- В. Стрибки у воду, біатлон, спортивне орієнтування;
- Г. Парашутний спорт, тріатлон, амреслінг.

3) На який термін складається календарний план спортивних заходів?

- А. На місяць;
- Б. На півріччя;
- В. На рік;
- Г. На чотири роки.

4) В залежності від напрямку (мети), на які види поділяються змагання?

- А. Навчальні, відбіркові, змагання з інваспорту;
- Б. Першості, чемпіонати, спартакіади і універсіади;
- В. Масового спорту, спорту для всіх;
- Г. Матчеві (дружні) зустрічі, а також ті, які проводяться за спрощеною програмою.

5) На підставі якого документу складається Програма змагань?

- А. Плану-календарю спортивних заходів;
- Б. Кошторису витрат;
- В. Оголошення про проведення змагань;
- Г. Вказівок і рекомендацій вищого керівництва.

6) Ким затверджується положення про змагання?

- А. Спортивною командою;
- Б. Управлінням охорони здоров'я;
- В. Фізкультурно-спортивним колективом;
- Г. Керівником організації, що проводить змагання.

7) Що включає в себе етап підготовки спортивних змагань?

- А. Підготовку спортивної форми;
- Б. Підготовку необхідної документації;
- В. Підбір суддів та відповідальних осіб;
- Г. Підготовку місць змагань та інвентарю.

8) Яким чином проходить відкриття змагань?

- А. За сигналом судді-стартера;
- Б. Під музику Чайковського;
- В. Парадом учасників;

Г. За домовленістю організаторів і учасників.

9) Який документ складають по завершенню змагань головний суддя та суддя-секретар?

- А. Скаргу до дисциплінарного комітету змагань;
- Б. Звіт про проведені змагання;
- В. Лист-подяки;
- Г. Декларацію.

10) Суддівство повинно проводитися у суворій відповідності до якого головного документу?

- А. Правил змагань;
- Б. Інструкції по експлуатації приміщення;
- В. Спортивної етики і кодексу честі спортсмена;
- Г. Рекомендацій ветеранів спорту.

### 18) Методичне забезпечення дисципліни

#### Підручники:

1. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Указ Президента України від 28 вересня 2004 року №1148/2004. - 81 с.
2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. Л-ра, 2010. 248 с.
3. Рибковський А. Г., Канишевський С. М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк: ДонНУ, 2003. 436 с.
4. Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. К.: Олімпійська література, 2009. 530 с.
5. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення. К.: Поліграфсервіс, 2014. 280 с.

#### Навчальні посібники:

6. Фізична рекреація: [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту] / Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. (та ін.); за наук. ред. Євгена Приступи. – Львів: ЛДУФК, 2010. – 447 с.
7. Організація рекреаційних послуг: [навчальний посібник] / В.В. Величко. – Харків: ХНУМГ імені О.М. Бекетова, 2013. – 202 с.
8. Кушнірук Ю.С. Рекреологія: Навчальний посібник. Рівне: НУВГП, 2015. 148 с.
9. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчорекреаційної рухової активності: [навчальний посібник для викладачів і студентів]. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.
10. Анатомія опорно-рухового апарату: [навчальний посібник] / В.А. Пастухова, Я.В. Зіневич. – Київ : Олімпійська література, 2019. – 152 с.
11. Фізична реабілітація при захворюваннях серцево-судинної системи : [анотований бібліографічний покажчик] / уклад. І. Свістельник. – Львів: 2015. – 111 с.
12. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : [навчальнометодичний посібник] / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. – 260 с
13. Рекреаційна географія: [навчальний посібник] / М.М. Покоłodна. – Харків: ХНАМГ, 2012. – 275 с.
14. Москаленко Н. В., Власик О. О. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку. Рівне: Рівненський державний гуманітарний університет, 2003. С. 64-68.
15. Юрченко Ю. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини. Львів: НВФ "Українські технології", 2006. С. 57-62.
16. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Пангелов С. Б. Історія розвитку фізичної рекреації. Навч. посібник. К.: Академвидав, 2013. 160 с.

### 19) Додаткові джерела:

#### Інформаційні ресурси:

<http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.

<https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.

<http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3

[http://www.msms.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art\\_id=138349](http://www.msms.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art_id=138349)

Наука в олімпійському спорті [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://sportnauka.org.ua>.

Українська асоціація фізичної терапії: офіційний сайт [електронний ресурс] – Режим доступу: <https://physrehab.org.ua/uk/about-uk/>.

Українська асоціація фахівців фізичної реабілітації: офіційний сайт: [електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.physrehab.org.ua/>

Українське товариство фізичної та реабілітаційної медицини: офіційний сайт: [електронний ресурс] – Режим доступу: <http://utfrm.com.ua/>

<b>20) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів):</b>			
Поточне оцінювання		Модульний контроль	Підсумковий контроль
ПРН.05	ПРН.6	30	100
35	35		
<b>21) Умови допуску до підсумкового контролю:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Відвідувати лекції (онлайн/офлайн);</li> <li>- Відвідувати практичні (семінарські заняття);</li> <li>- Активно працювати на заняттях, відповідати на питання, готувати даткові завдання, робити доповіді);</li> <li>- Вивчати тематичний матеріал передбачений самостійною роботою;</li> <li>- Наявність поточної та підсумкової контрольних робіт;</li> <li>- дотримання умов академічної доброчесності.</li> </ul>			
<b>22) Політика щодо академічної доброчесності:</b>			
<p>Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА <a href="#">Положення-про-заходи-щодо-підтримки-академічної-доброчесності</a>. У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.</p>			
<b>23) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни:</b>			
<a href="https://org2.knuba.edu.ua/enrol/index.php?id=3500">https://org2.knuba.edu.ua/enrol/index.php?id=3500</a>			