

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії НУФВСУ  
С. В. Імас



ПРОГРАМА

фахового вступного випробування  
для здобуття ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт  
спеціалізація – фітнес та рекреація

Відповідальний секретар  
приймальної комісії НУФВСУ  
В. П. Семененко

A handwritten signature in blue ink is written over a horizontal line, identifying the responsible secretary as V. P. Semenenko.

## **Пояснювальна записка**

Програма об'єднує навчальні дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя», «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Оздоровчо-рекреаційні технології».

Організаційні форми контролю: фахове вступне випробування.  
для здобуття ступеня магістра за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Фітнес та рекреація» у формі тестових завдань.

## **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### **Розділ 1. Основи теорії здоров'я та здорового способу життя.**

#### **Тема 1. Здоров'я як медико-біологічна та соціальна категорія.**

Основні дефініції поняття «здоров'я», їх обґрунтування. Біологічна та соціальна сутність здоров'я. Поняття про хворобу (суть, вплив на соціальну активність особистості). Механізми здоров'я на біологічному рівні (гомеостаз, адаптація, компенсація, резистентність, регенерація тощо). Поняття про «безпечний» рівень здоров'я. Теоретичні основи індивідуального та громадського здоров'я.

#### **Тема 2. Основи діагностики здоров'я.**

Поняття про діагноз та діагностику. Діагностичні підходи до оцінки здоров'я. Нозологічна діагностика та донозологічна діагностика. Підходи до оцінки та прогнозування здоров'я. Характеристика поглиблених та експрес-методів оцінки фізичного здоров'я.

#### **Тема 3. Умови та проблеми формування здорового способу життя населення.**

Поняття здорового способу життя. Характеристика основних принципів здорового способу життя. Стан, структура та тенденції захворюваності населення України. Місце раціонального харчування в структурі чинників здорового способу життя. Характеристика загартування як засобу зміцнення та відновлення здоров'я. Профілактика шкідливих

звичок у молоді як важлива функція фахівця зі здоров'я.

#### **Тема 4. Рухова активність як головний чинник здорового способу життя.**

Значення рухової активності у різних періодах життя. Роль рухової активності в профілактиці хронічних неінфекційних захворювань. Наслідки обмеження рухової активності людини. Методи визначення обсягу рухової активності людини.

### **Розділ 2. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності**

#### **Тема 1. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності.**

Загальна характеристика рухової активності людини та її значення. Поняття гіпокінезії та гіподинамії. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність: визначення, характеристика головних ознак та умови залучення. Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності: мета, функції та структура. Загальна характеристика оздоровчого фітнесу, його завдання. Сучасні підходи до класифікації фітнес-програм. Загальна характеристика видів спорту для всіх та їх класифікація. Основні ознаки, предмет, функцій фізичної рекреації у контексті залучення населення до рухової активності. Сучасні підходи до класифікації рекреаційних занять. Передовий міжнародний досвід розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Методологічні та законодавчі засади системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні. Економічні основи системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

#### **Тема 2. Технологічні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.**

Загальна характеристика технологізації процесів у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Основи технології оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Технологічні основи залучення населення

до масових спортивних заходів. Технологічні основи кондиційного тренування. Завдання та зміст різних видів лікарсько-педагогічного контролю. Сучасні підходи щодо оцінки фізичного стану людини. Технологічні основи підготовки та реалізації фітнес-програм й програм з активного дозвілля у дитячому віці.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність людей зрілого, похилого та старшого віку. Технологічні основи підготовки та реалізації фітнес-програм й програм з активного дозвілля для людей похилого віку. Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб з високим ризиком розвитку хронічних захворювань.

### **Розділ 3. Оздоровчо-рекреаційні технології.**

#### **Тема 1. Фітнес-технології з використанням засобів аеробіки.**

Класифікація сучасних видів аеробіки. Характеристика обладнання, яке використовується в аеробіці. Побудова занять з аеробіки (без використання додаткового обладнання). Побудова занять з аеробіки (з використанням додаткового обладнання). Техніка безпеки під час занять з аеробіки. Контроль інтенсивності в заняттях з аеробіки.

#### **Тема 2. Технології силового фітнесу.**

Характеристика напрямків силового фітнесу. Побудова занять з силового фітнесу з урахуванням типу тілобудови жінок. Побудова занять з силового фітнесу з урахуванням типу тілобудови чоловіків. Контроль ефективності занять з силового фітнесу. Характеристика методів розвитку сили.

#### **Тема 3. Технології аквафітнесу.**

Характеристика оздоровчого впливу аквафітнесу на організм людини. Класифікація засобів аквафітнесу. Характеристика обладнання, яке використовується в аквафітнесі. Показання та протипоказання до занять аквафітнесом. Загальна характеристика аквааеробіки. Принципи регуляції інтенсивності навантаження в аквааеробіці. Структура та зміст заняття з аквааеробіки для осіб різного віку.

#### **Тема 4. Технології ментального фітнесу.**

Характеристика напрямків ментального фітнесу. Показання до занять ментальним фітнесом. Поняття та принципи системи Пілатеса. Характеристика обладнання, яке використовується в заняттях з ментального фітнесу. Структура заняття за системою Пілатеса.

#### **Тема 5. Технології функціонального тренінгу.**

Характеристика програм функціонального тренінгу. Характеристика обладнання, яке використовується в заняттях з функціонального тренінгу. Методичні особливості побудови занять з функціонального тренінгу.

#### **Тема 5. Рекреаційні технології.**

Характеристика рекреаційних технологій. Особливості використання рекреаційних ігор під час організації дозвілля різних верств населення. Характеристика анімаційних програм з елементами орієнтування. Характеристика видів активного туризму. Технологія розробки програм туристської анімації. Характеристика зимових видів рекреації.

## Критерії оцінювання знань вступників

Вступникам пропонується виконати тестове завдання яке складається з 4-х рівнів, кожен з яких включає чотири питання.

Правильна відповідь на кожне питання першого рівня оцінюється в чотири бали. Максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання першого рівня – 16 балів.

Правильна відповідь на кожне питання другого рівня оцінюється в п'ять балів. Максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання другого рівня – 20 балів.

Правильна відповідь на кожне питання третього рівня оцінюється в шість балів. Максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання третього рівня – 24 бали.

Правильна відповідь на кожне питання четвертого рівня оцінюється в десять балів. Максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання четвертого рівня – 40 балів.

Загальна оцінка за тестування складається із суми балів, одержаних за правильні відповіді на питання чотирьох рівнів складності.

Максимальна оцінка за правильні відповіді на питання тестового завдання – 100 балів.

№ завд./рівень	I рівень	II рівень	III рівень	IV рівень	
1	4	5	6	10	
2	4	5	6	10	
3	4	5	6	10	
4	4	5	6	10	
Загальна кількість балів	16	20	24	40	100

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення/ Андреева О.В. К.: Поліграфсервіс. - 210 с
2. Апанасенко Л.Г. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для слухачів факультетів післядипломної освіти. / Апанасенко Л.Г., Попова Л.А. , Магльований А.В. – Львів: ПП «Кварт», 2011. – 303с.
3. Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 527 с.
4. Булатова М. М. Фітнес-програми та сучасні рекреаційно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. /Булатова М. М., Андреева О. В., Благий О. Л. В кн. Теорія та методика фізичного виховання. – К.: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – С. 415–439
5. Дерстайн Дж. Ларри Программа действий при высоком уровне холестерина – К.: Олимп. л-ра, 2012. – 176 с.
6. Дивайн Джоун Г. Программа действий при повышенном артериальном давлении. – К.: Олимп. л-ра, 2012. – 160 с.
7. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навчальний посібник/ О. Ю. Дмитрук. - Київ : Альтерпрес, 2008. – 288 с.
8. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
9. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебник для педвузов. / Жуков М. Н. - М.: Академия, 2000.
10. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.

11. Іващенко Л. Я. Фізичне виховання дорослого населення. / Л. Я.Іващенко., Благій О.Л. В кн. Теорія та методика фізичного виховання. – К.: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – С. 264–310.
12. Килимистий С.М. Анімація в туризмі: Навч. посібник / С. М. Килимистий. – К.: Вид-во ФПУ, 2007. – 188 с
13. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.
14. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. /Т.Ю.Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня – К.: Олімпійська література, 2011.-224 с.
15. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку / Мічуда Ю. П. – К.: Олімпійська література, 2007. – 216 с.
16. Основы персональной тренировки /под. ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ. И.Андреев.- К.: Олимпийская литература, 2012 - 724с.
17. Пафенбергер Р.С. Здоровый образ жизни. / Пафенбергер Р.С., Ольсен Э. – К: Олимпийская литература, 1999 – 319 с.
18. Старение и двигательная активность: пер. с англ./ под. ред. С. Джесси Джоунс, Дебры Дж. Роуз.- К: Олимпийская література, 2012.- 440с.
19. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : сборник материалов/ сост. Имас Е.В., Дутчак М.В., Трачук С.В.- К: Олимпийская литература, 2013. – 528 с.
20. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности. / Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504с.
21. Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий. – Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ, 2007. – 45 с.



22. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 375 с.