

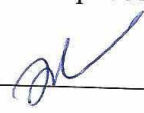
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

ЗАТВЕРДЖЕНО
Приймальною комісією
Протокол № 5 від 29. 03. 2021 року
Голова Приймальної комісії

Віктор ОГНЕВ'ЮК

Програма
фахового випробування із «Рекреаційних технологій»

Освітній рівень: перший (бакалаврський)
Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма: 017.00.03 Фітнес та рекреація
На основі: освітньо-кваліфікаційного рівня
молодший спеціаліст

ПОГОДЖЕНО
Проректор з науково-методичної та
начальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ

РОЗГЛЯНУТО І ЗАТВЕРДЖЕНО
на засіданні кафедри спорту та фітнесу
протокол № 2 від 16 лютого 2021 р.
Завідувач кафедри

Вікторія БІЛЕЦЬКА

Київ – 2021

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Рівень володіння навчальним матеріалом з курсу «Рекреаційні технології» повинен бути відображений в оцінках, що виставляються під час складання фахового випробування.

Загальне оцінювання здійснюється згідно з наступними критеріями:

1. Повнота та глибина володіння програмним матеріалом з курсу.
2. Правильність відповідей на поставлені запитання.
3. Володіння спортивною термінологією.

Форма проведення – фахового випробування у вигляді тестування.

Тривалість тестування – 1 година 20 хвилин.

Оцінювання: завдання оцінюється за 200 бальною шкалою.

Вступники повинні орієнтуватись у теоретичних основах рекреації, програмуванні фізкультурно-оздоровчих занять, особливостях проведення рекреаційних ігор, сучасних Спа та Велнес-технологіях.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ВСТУПНИКІВ

Кількість балів (max - 200)	Критерії
180 – 200	Виставляється за глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих джерелах; вміння аналізувати явища, які вивчаються, у їхньому взаємозв'язку і розвитку, чітко і лаконічно; логічно і послідовно відповідати на поставлені запитання; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач.
160 – 179	Виставляється за ґрунтовні знання навчального матеріалу, аргументовані відповіді на поставлені запитання; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язування практичних задач.
140 – 159	Виставляється за міцні знання навчального матеріалу, аргументовані відповіді на поставлені запитання, які, однак, містять певні неточності; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач.
120 – 139	Виставляється за посередні знання навчального матеріалу, мало аргументовані відповіді, слабе застосування теоретичних положень при розв'язанні практичних задач.
100 – 119	Виставляється за слабкі знання навчального матеріалу, неточні або мало аргументовані відповіді, з порушенням послідовності його викладання, за слабе застосування теоретичних положень при розв'язанні практичних задач.
1 – 99	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.

ПРОГРАМА

Тема 1. Теоретичні основи рекреації

Вступ до дисципліни «Рекреація». Характеристика понять «рекреація», «фізична рекреація», види, форми рекреації, функції, закономірності. Формування мотивів та інтересів до занять оздоровчою фізичною культурою. потреби, мотиви, інтереси до занять руховою активністю. Характеристика сфери рекреації у фізичній культурі. Міжнародний рух “Спорт для всіх”. ознаки фізичної рекреації, мета, тенденції руху. Чинники, що впливають на тривалість життя людини. Лікарсько-педагогічний контроль рід час активних рекреаційних занять. Попередній, поточний, оперативний, етапний контроль. Оцінка стану здоров'я під час активних рекреаційних занять. Методика оцінки фізичного здоров'я. Рухова активність і здоров'я. Методи визначення рівня рухової активності. Фізична активність, рухова активність. Визначення показників фізичного розвитку і фізичної працездатності під час активних рекреаційних занять. Соматометричні, стоматоскопічні та фізіометричні показники фізичного розвитку, загальна та спеціальна фізична працездатність.

Тема 2. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять

Види фізкультурно-оздоровчих занять. Мета, зміст, різновиди занять: рекреаційних, кондиційного тренування, профілактико-оздоровчих занять. Рухова активність дітей і підлітків. Рухова активність, види рухової активності, норми рухової активності. Методика визначення рухової активності. Рекреаційні заняття у фізичному вихованні різних груп населення, форми організації. Оцінка фізичної працездатності, підготовленості, фізичного стану. Проба Руф'є, Гарвардський степ-тест, PWC₁₇₀, методика Пирогової, методика Апанасенка. Вибір фізичних вправ у програмі оздоровчого тренування, кондиційного тренування. кондиційне тренування, завдання, етапи, рівні фізичного стану.

Тема 3. Організація та вимоги до проведення рекреаційних ігор

Основні поняття про рекреаційні ігри, рухливі ігри та естафети. Етапи розвитку, значення та задачі рекреаційних ігор, рухливі та рекреаційні ігри у шкільному педагогічному процесі, анатоμο-фізіологічні і психічні особливості учнів різного шкільного віку. Педагогічні вимоги до організації та проведенню рекреаційних та рухливих ігор. Організація та проведення рухливих ігор у молодших класах. Організація та проведення рухливих ігор у 5-9 класах. Організація та проведення рухливих ігор у 10-11 класах. Методика та техніка проведення рекреаційної гри фрісбі. Алтімат, введення та передача диска, зміна володіння або втрата диска, таймаут, фриз, заміни, суддівство, захоплення, кидки.

Тема 4. Особливості проведення рекреаційних ігор

Оздоровчо-рекреаційний ефект рекреаційних ігор (дартс, пляжний волейбол). Методика організації та проведення рекреаційних ігор. Методика та проведення рекреаційної гри дартс. Мішень, дротик, позиції для кидка, правила гри в дартс. Методика та проведення рекреаційної гри пляжний волейбол. Стійки, передачі, прийоми, подачі, правила гри. Методика та проведення рекреаційної гри падел-теніс. Падел-корт, правила гри. Методика та проведення рекреаційної гри городки. Городкові фігури, город, пригород, правила гри.

Тема 5. Основи СПА та Велнес-технологій в сфері рекреації

Характеристика основ сфери СПА та Велнес в рекреаційних технологіях. Рекреаційні технології, відновлення здоров'я, здоровий спосіб життя, СПА та Велнес-технології, завдання, принципи, функції, форми та види сучасних спа та велнес-технологій в сфері рекреації. Особливості формування мотивів та інтересів у людини до підтримання здорового способу життя. Особливості функціонування сучасних Wellness та SPA центрів. Wellness та SPA центри, особливості розташування, послуги, класифікація. Особливості використання техніки медитації у формуванні стресостійкості в сучасному житті людини. Шляхи подолання стресів. Особливості використання засобів системи Аюрведа, холистичні методи догляду за тілом. Фітнес-програми для корекції фігури та самопочуття. Фітнес –програми аеробної та анаеробної спрямованості, стретчинг, корекція тіло будови.

Тема 6. Сучасні СПА та Велнес-технології для населення в сфері фітнесу

Сучасні види СПА та Велнес-технологій в сфері фітнесу. SPA та Велнес процедури для омолодження, оздоровлення, покращення самопочуття. Масаж, бальнеотерапія, апаратна косметологія, догляд за тілом, медитація, корекція фігури. Особливості використання засобів масажу в SPA та Wellness індустрії.

Особливості використання засобів бальнеотерапії: лазні, сауни, джакузі, японські купелі, контрастні водні доріжки, соляні кімнати та інше. Характеристика та особливості використання засобів сучасної апаратної косметології. основні методики, показання і протипоказання до використання засобів сучасної апаратної косметології. Процедури омолодження та догляду за тілом: талассотерапія, скрабірування, пілінг та інше. Сучасні SPA процедури для дітей, для жінок та чоловіків.

Рекомендовані джерела

Основні:

1. Дубинська, О. Я. Новітні технології фізичного виховання : навчально-методичний посібник для студентів спец. - 6.01020101 "Фізичне виховання" / О. Я. Дубинська ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 248 с.

2. Дубинська, О. Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді : проектування, розробка та особливості : монографія / О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 352 с.
3. 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.
4. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри. Навчальний посібник. Львів. 2018.
5. 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. Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навчальний посібник для студ., які вивчають дисципліну "Фізичне виховання" та студ. зі спец. 227 "Фізична терапія, ерготерапія" / Г. Л. Бойко, І. Ю. Карпюк, Н. А. Дакал [та ін.] ; ред. Ю. М. Вихляєв ; МОНУ, НТУУ "Київський політехнічний інститут ім. І. Сікорського". – Вінниця : ТОВ "ТВОРИ", 2019. – 608 с.
2. Козіна Ж.Л., Поярков Ю.М., Церковна О.В., Воробйова В.О. Спортивні ігри: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор [навч. посібник]. Харків; 2015; .. 200 с.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.
4. Моніторинг фізичного стану : навчально-методичний посібник / уклад. Т. І. Лясота ; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. – 136 с.
5. Приступа Є., Жданова О., Мартин П. Рекреаційні ігри. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Дрогобич : Коло, 2010. Ч. 2, розд. 4. С. 276 – 305.