

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

«Затверджено»
на засіданні приймальної комісії
протокол № «____» від _____ р.
Голова Свищ Я.С.



ПРОГРАМА
співбесіди

«ОСНОВИ ФІТНЕСУ І РЕКРЕАЦІЇ»

для здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Розглянуто і затверджено на засіданні
кафедри фітнесу та рекреації ЛДУФК
ім. І. Боберського
протокол №16 від 30.06. 2025 р.
_____ Л. Чеховська

ЛЬВІВ – 2025

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма співбесіди за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація» складена з метою перевірки здатності особи, що поновлюється успішно навчатися. У зміст програми включено перелік питань з освітніх компонентів: «Вступ в спеціальність. Ознайомча практика», «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності».

Співбесіда відбувається у формі усної відповіді на запитання членів приймальної комісії. Рішенням комісії особа, яка поновлюється рекомендується або не рекомендується на навчання у Львівському державному університеті фізичної культури імені Івана Боберського.

Оцінювання	Критерії
Не рекомендується	У відповіді особа, що поновлюється на навчання недостатньо продемонструвала знання основного програмного матеріалу, допустила помилки при формуванні основних положень відповіді
Рекомендується	У відповіді особа, що поновлюється на навчання продемонструвала всебічні, систематизовані, глибокі знання програмного матеріалу; продемонструвала здатність до творчого аналізу узагальнення ключових положень

ЗМІСТ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ

1. Професійна діяльність фітнес-тренера

Знати тлумачення оздоровчий і спортивний фітнес. Мати поняття про професію фітнес-тренера. Особливості та зміст професійної підготовки фітнес-тренера в Україні та закордоном. Професійні компетентності фітнес-тренера.

2. Особливості надання фітнес-послуг

Знати тлумачення понять «послуга» та «фітнес-послуга». Класифікація фітнес-послуг. Особливості функціонування та структура фітнес-клубу.

3. Основи формування здорового способу життя різних груп населення

Загальна характеристика понять: здоров'я, здоровий спосіб життя, рухова активність. Рухова активність дошкільнят, школярів та студентів. Норми рухової активності. Руховий режим. Формування мотивації та звички до систематичної рухової активності.

4. Самостійні та найбільш популярні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Особливості методики проведення самостійних оздоровчих занять (ходьба та її різновиди: скандинавська, даоська, біг, плавання, фітнес та його різновиди тощо). Використання тренажерів у самостійному та груповому оздоровчому тренуванні. Контроль за впливом фізичних навантажень на організм.

5. Особливості проведення фітнес-тренування з особами різного віку

Характеристика і класифікація програм оздоровчого фітнесу. Планування змісту оздоровчого фітнес-тренування в залежності від рівня фізичного стану, поняття про тренувальний ефект. Методика оздоровчого фітнес-тренування для осіб різного віку.

6. Особливості контролю оздоровчої ефективності занять дітей

Біологічний та паспортний вік дитини. Акселерація. Особливості фізичного виховання дитини в сім'ї. Методика проведення контролю та самоконтролю за станом здоров'я і самопочуттям дітей.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва ОВ. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення [автореферат]. Київ, 2014. 39 с.

2. Дутчак М, Баженов Є. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». Спортивна наука України. 2015; 5: 56–63. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/SNU_2015_5_11
3. Дутчак М. Рухова активність: термінологія та класифікація. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів: ЛДУФК, 2016. 351–353.
4. Жданова О. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять / О. Жданова, І. Грибовська, М. Данилевич // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Є. Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 2. – С. 154 - 211.
5. Оздоровча рухова активність осіб різного віку і статі : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. –Львів : [б. в.], 2017. –40 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7088/1pdf>
6. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. Посібник / Жданова О.М. та ін.. –Луцьк, “Вежа”, 2000. – 248с.
7. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. - 208 с.
8. Тлумачний словник: методичні рекомендації з освітнього компонента «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» для студентів першого (бакалаврського) рівня: галузь знань 01 «Освіта / Педагогіка», спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», освітньо-професійна програма «Фітнес та рекреація» /уклад. Чеховська Л., Грибовська І., Жданова О., Данилевич М., Шевців У., Іваночко В., Грибовська Н., Лужна М., Пазичук О. – Львів: ЛДУФК, 2023. – 32 с.

