

ПРОГРАМА

фахового вступного випробування

з фітнесу та рекреації

спеціальність – 8.01020303 «Фітнес та рекреація»
освітньо-кваліфікаційний рівень – магістр

1. Здоров'я як медико-біологічна та соціальна категорія.
2. Основні поняття, що визначають закономірності здорового існування людини: здоров'я, хвороба, гомеостаз, адаптація, імунітет та ін.
3. Фізичний стан – як основа програмування занять в оздоровчому фітнесі.
4. Загальні принципи охорони і поліпшення оздоровлення населення.
5. Особливості програмування занять оздоровчим фітнесом з різними групами населення.
6. Сучасні оздоровчі технології.
7. Методика навчання основам здоров'я
8. Фітнес та рекреація. Визначення, напрями сучасного напрямку Фітнес та рекреація.
9. Види оздоровчо-рекреаційної діяльності людини.
10. Теорія оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
11. Види оздоровчого фітнесу.
12. Східні оздоровчі тренування.
13. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні молоді.
14. Курортологія як засіб рекреаційної діяльності людини.
15. Санаторно-профілактичні заклади. Основні напрями діяльності.
16. Кліматотерапія. Визначення, методи кліматотерапії.
17. Види оздоровчої гімнастики.
18. Лікувальна фізична культура. Визначення, особливості ЛФК при різних захворюваннях. Загальнорозвивальні й спеціальні фізичні вправи.
19. Рухова активність як головний чинник здорового способу життя.
20. Організація та проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів.

Список літератури:

1. Бондаренко Г. О. Анатомія і фізіологія людини : навчальний посібник для студ. вищ. мед. навч. закладів I – II рівнів акредитації / Г. О. Бондаренко, С. О. Куц ; за ред. П. І. Сидоренко. – Кіровоград, 2002. – 248 с.
2. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. –С. 320-354.
3. Булич Е. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посібник / Е. Г. Булич, І. В. Муравов. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.

4. Вайнер Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – М. : Флинта – Наука, 2001. – 416 с.
5. Василенко Б. Інноваційний менеджмент: Навч. посіб. - К.: ЦУЛ. - 440 с.
6. Горащук В. П. Формирование культуры здоровья школьников : теория и практика / В. П. Горащук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 376 с.
7. Грибан В. Г. Валеология : підруч. для студ. ВНЗ / В. Г. Грибан. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 213 с.
8. Григорьев В. И. Фитнесс-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПб ГУЭФ, 2010. –228 с.
9. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы: учебное пособие. / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин Г.О. Краснова – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 287 с.
10. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. - К.: Наук. світ, 2008. - 198 с.
11. Кизименко Л. Д. Основи анатомії і фізіології людини: теоретичний та практичний курс: навчальний посібник / Л. Д. Кизименко, І. І. Сняданко. – Львів : Вид-во Львівської політехніки, 2009. – 248 с.
12. Кравців В.С., Гринів Л.С., Копач М.В., Кузик С.П. Науково-методичні засади реформування рекреаційної сфери. – Львів, 1999. – 79 с.
13. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: Навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхняя. –К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
14. Мацола В.І. Рекреаційно-туристичний комплекс України. – Львів: Інститут регіональних досліджень НАНУ, 1997. – 259 с.
15. Николаенко Д. В. Рекреационная география: Учебное пособие / Д. В. Николаенко – М.: ВЛАДОС, 2001. – 288 с.
16. Одрехівський М.В. Валеологічні інноваційні центри: економічні проблеми створення і функціонування / М. В. Одрехівський – Львів: Світ, 1997. – 144 с.
17. Основы валеологии / под общ. ред. акад. В. П. Петленко. – К. : Олимпийская литература, 1998. – Кн. I. – 445 с.
18. Основы валеологии / под общ. ред. акад. В. П. Петленко. – К. : Олимпийская литература, 1999. – Кн. II. – 352 с.
19. Основы валеологии / под общ. ред. акад. В. П. Петленко. – К. : Олимпийская литература, 1999. – Кн. III. – 448 с.
20. Поліщук В. П. ВІЛ / СНІД та формування здорового способу життя : навч. посіб. / В. П. Поліщук, О. В. Молчанець, Г. В. Коротеєва. – К., 2008. – 173 с.
21. Рутинський М. Класифікація та типологія курортів / М. Рутинський // Вісник Львів. ун-ту. Серія географічна. – 2007. – Вип.34. – С.236-246.

22. Тагліна О. В. Основи здоров'я: підручник для 9-го класу загальноосвітніх навчальних закладів / О. В. Тагліна, І. Ю. Кузьміна. – Харків : Ранок, 2009. – 176 с.
23. Фоменко Н. Рекреаційні ресурси та курортологія: навч. посібник / Наталія Фоменко – К. : Центр навчальної літератури, 2007. – 311 с.
24. Эдвард Т. Оздоровительный фитнес / Т. Эдвард, Б. Хоули, Дон Френкс. – Киев. : Олимпийская лит., 2000. – 355 с.