

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО  
КАФЕДРА ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**“ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ФАХІВЦЯ З ФІТНЕСУ І  
РЕКРЕАЦІЇ ”**

**Рівень вищої освіти** – Другий (магістерський) рівень

**Ступінь вищої освіти** – магістр

**Галузь знань** - 01 «Освіта»

**Спеціальність** - 014.11 середня освіта (Фізична культура)

**Освітня програма** - Професійна діяльність фахівця з фітнесу і рекреації

**Кількість кредитів** – 3 – 90 годин, із них: аудиторних - 30 годин;  
самостійної роботи студента – 60 годин.

**Форма навчання** – денна

**Рік підготовки** – 5, семестр – 10

**Компонент освітньої програми** – обов’язкова.

**Дні занять** – відповідно розкладу.

**Консультації** – відповідно до графіку навчального процесу.

**Мова викладання** – українська.

**Керівник курсу:**

**Жданова Ольга Миколаївна** – кандидат педагогічних наук, професор,  
завідувачка кафедри фітнесу та рекреації.

**Контактна інформація:**

Адреса: 79007, вул. Костюшка, 11, м. Львів. ауд. 215., тел. (032) 255-32-03  
e-mail: recreation@ldufk.edu.ua

**Опис дисципліни**

Дисципліна передбачає формування якісного фахового рівня майбутнього магістра в області оздоровлення та відновлення людини за допомогою сучасних та новітніх засобів фітнесу і рекреації.

**Метою** викладання є: формування професійних організаційних та методичних знань, вмінь і навичок, які необхідні у подальшій діяльності фахівця системи фітнесу та рекреації.

**Завданнями** вивчення дисципліни є: озброєння майбутніх магістрів знаннями нормативно-правових документів, які регламентують професійну діяльність; використання галузевої термінології; вивчення історії розвитку фітнесу і рекреації та системи підготовки фахівців; засвоєння кваліфікаційної характеристики фахівця, вимог до професії, стандартів освіти.

**Об’єктом дослідження** є: теоретичні та організаційні основи діяльності, кадрове забезпечення суб’єктів оздоровчого фітнесу.

## Навчальний контент

Назви змістових тем	Розподіл годин				Результати навчання. Знати:
	разом	л	с	с.р.	
ТЕМА 1. Вступ до курсу “Професійна діяльність фахівця з фітнесу і рекреації” - (всього годин - 6; лекційних – 2; самостійної підготовки -4	6	2	-	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поняття про фітнес і рекреацію;</li> <li>- сферу діяльності фахівця з фітнесу і рекреації;</li> <li>- відмінність змісту діяльності фахівця з фітнесу і рекреації від викладача фізичного виховання;</li> <li>- вимоги до професії «фітнес-тренер»;</li> <li>- зміст предмету, програмні вимоги, форми контролю, літературу.</li> </ul>
ТЕМА 2. Правова база діяльності в сфері фітнесу і рекреації –	8	2	2	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закони та законодавчі акти, що регламентують функціонування сфери фізичної культури і спорту;</li> <li>- Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (нова редакція) (2011 р.);</li> <li>- Закон України «Про громадські об'єднання» (2012р.);</li> <li>- Діючу Загальнодержавну цільову соціальну програму розвитку фізичної культури і спорту;</li> <li>- Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».</li> </ul>
ТЕМА 3. Галузева термінологія	8	2	2	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Терміни, які використовує фахівець з фітнесу і рекреації під час проведення організованих форм занять;</li> <li>- Назви різноманітних фітнес програм, різновидів аеробіки;</li> <li>- Найменування різновидів рекреаційних заходів;</li> <li>- Назви обладнання та інвентарю, які використовуються під час занять фітнесом і рекреацією;</li> <li>- Фрагменти галузевої термінології, які необхідно включати до змісту магістерської роботи.</li> </ul>
ТЕМА 4. Історія становлення та розвитку фітнесу в світі та Україні -	8	2	2	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Зародження фітнесу в зарубіжжі;</li> <li>- Поява різних напрямків фітнесу на пострадянському просторі;</li> <li>- Теперішній стан розвитку фітнес-індустрії в Україні.</li> </ul>
ТЕМА 5. Підготовка та діяльність фахівців з фітнесу за кордоном та в Україні	8	2	2	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Підготовку фахівців та зміст їх діяльності в оздоровчих закладах країн зарубіжжя;</li> <li>- Історію формування системи підготовки фахівців у профільних вузах країн пострадянського простору;</li> <li>- Сучасний стан і зміст підготовки фахівців з</li> </ul>

					фітнесу і рекреації у ЗВО України.
ТЕМА6. Стандарт освіти фітнес-тренера групових програм	10	2	2	6	- Умови допуску до роботи за професією; - Загальні компетентності фітнес-тренера групових програм; - Трудові функції фітнес-тренера групових програм та трудові дії їх виконання; - Заборони у професійній діяльності фітнес-тренера групових програм.
Тема 7. Організація діяльності оздоровчого закладу, аспекти професійної практичної діяльності фахівця	8	-	2	6	- Порядок утворення оздоровчого закладу; - Порядок денний установчих зборів; - Зміст Статуту та реєстрація закладу в органах виконавчої влади; - Оподаткування діяльності оздоровчого закладу.
Тема 8. Різновиди фітнес-програм та рекреаційних занять	10		2	8	- Класифікацію фітнес-програм; - Структуру і зміст фітнес-програм. - Популярні фітнес програми та найпоширеніші види рекреаційних занять.
Тема 9. Підвищення професійної майстерності	12		2	10	- сучасні заходи підвищення професійної майстерності фітнес-персоналу; - різновиди формальної освіти; - різновиди неформальної освіти; - програму проведення та оцінювання студентів-учасників предметної олімпіади з «фітнесу та рекреації» (для участі у підготовці представників ЛДУФК до другого туру олімпіади).
Тема 10. Новітні фітнес - програми	12		2	10	-Різновиди фітнес-програмами, які культивуються в оздоровчих закладах Львова (зумба, джампінг, босу, флай йога та ін.)
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>60</b>	

### Формування програмних компетентностей

- сформувати навички професійної діяльності з урахуванням положень нормативно-правових актів;
- започатковувати діяльність нових оздоровчих закладів; мотивувати потенційних клієнтів та учасників занять;
- дотримуватися вимог до обладнання місць занять та техніки безпеки, правил використання різного обладнання;
- впроваджувати новітні фітнес-програми та рекреаційні технології;
- якісно виконувати трудові функції та трудові дії фітнес-тренера.

### Політика оцінювання

Передбачає дотримання принципів доброчесності та студентоцентрованого підходу.

### Оцінювання

Оцінювання якості знань студентів здійснюється відповідно до:

- Положення про організацію освітнього процесу ЛДУФК - <http://ldufk.edu.ua/index.php/navchalna-robota.html>;
- Робочої програми - <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11594>
- Порядку оцінювання - <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11597>

### Рекомендована література

#### Основна:

1. Андрєєва О.В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] – К.:ТОВ «НВП Поліграфсервіс»,2014.-280с.
2. Андрєєва О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення / О. Андрєєва // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 1. – С. 4–9.
3. Афтимичук О. Е. Оздоровительная аэробика. Теория и методика : учеб. пособие / О. Е. Афтимичук; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – Кишинев : «Valinex» SRL, 2011. – 310 с.
4. Беляк Ю. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : метод. реком. для студ. / Ю. І. Беляк. – Івано-Франківськ, 2005. – 61 с.
5. Березанская, М. (2013), «Порівняльна характеристика професій фахівців із рухової активності та здорового способу життя у США й Україні», Молода спортивна наука України, Вип. 17., Т. 4, С. 10 –16.
6. Василенко М.М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика : монографія / М.М. Василенко. – Київ : «Центр учбової літератури», 2018. – 495с.
7. Василенко, М.М., Дутчак, М.В. (2018), «Історичні передумови формування системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти», Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 3К (97)18, С. 103–107.
8. Вашук Л. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні / Л.Вашук // Збірник наукових праць Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві № 3 (23), 2013 с.7-9
9. Дутчак М. В., Василенко М. М. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2013, №2, с.17-21.
10. Дутчак М.В. Кадрове забезпечення як актуальна проблема сучасної

фітнес-індустрії // М.В.Дутчак, Л.Я.Чеховська // Слобожанський науково-спортивний вісник. - №6, 2018

10. Жданова, О., Чеховська, Л., Шевців, У. (2016), «Підготовка фахівців з оздоровчого фітнесу за кордоном», Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології, № 3, С. 88 – 91.

11. Концепция подготовки магистров специальности «Фитнес и рекреация» в ЛДУФК / О.Жданова, Л.Чеховская, И.Грибовская, М.Данилевич // Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice: Conferința științifică internațională. – Кишинёв, 2014. – С. 299-302

12. Корносенко О.К. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів: наукові основи і досвід : монографія / О.К. Корносенко. - Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2017. – 396 с.

13. Круцевич Т. Особливості професійної діяльності фахівців із оздоровчого фітнесу. Підручник Теорія і методика фізичного виховання. –К., Олімпійська література, 2003, с.350-353.

14. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.

15. Левицкий, В. В. (2011), «Кадровое обеспечение сферы оздоровительного фитнеса в зарубежных странах», Наука в олимпийском спорте, № 3, С. 72–84.

16. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля ; пер. с англ. И. Андреев. – Киев : Олимпийская литература, 2012. – 724 с.

17. Приступа Є. Аналіз ринку фізкультурно-оздоровчих послуг у Львові / Є.Приступа, О.Жданова, Л.Чеховська // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2017. – №6(62). – С. 79-84

18. Приступа Є., Музика Ф., Жданова О., Чеховська Л. (2017) Сучасний стан підготовки кадрів для сфери оздоровчого фітнесу. Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова, Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 7(89), С.19–22.

19. Твердохліб, О., Кузьменко Н., Лускань О. (2010), «Аналіз сучасних систем підготовки спеціалістів з оздоровчого фітнесу в США, Західній Європі, Росії, Україні», Науковий часопис Національного педагогічного університету ім.М.П.Драгоманова, Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип.6, С.295-299.

20. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник / Ю.Беляк, І.Грибовська, Ф.Музика, В.Іваночко, Л.Чеховська. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 208с.

21. 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. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.

22. Чеховська Л.Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019. 293 с.

#### **Допоміжна:**

1. Данилевич М. Подготовка будущих фитнес-тренеров в учреждениях высшего образования Украины / Данилевич Мирослава, Грибовская Ирина, Свистельник Ирина // Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice : materialele conf. Stiințifice internaționale (6 decembrie 2019). – Chișinău : USEFS, 2019. – Ed. 5. – P. 56–59.

2. Дутчак М. В. Теоретико-методичні засади формування системи спорту для всіх в Україні : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / М. В. Дутчак ; НУФВСУ. – Київ, 2009. – 39 с.

3. 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. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 2. – С. 154 - 211.

4. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навчальний посібник / Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. – Луцьк: Редакційно-видавничий відділ “Вежа” Державного університету імені Лесі Українки, 2000. – С. 175–233.

5. Приймак М. Проблеми кадрового забезпечення фітнес-клубів України в сучасних ринкових умовах// Молода спортивна наука, 2016. Т. 4. - С. 133-138.

6. Твердохліб, О., Кузьменко Н., Лускань О. (2010), «Аналіз сучасних систем підготовки спеціалістів з оздоровчого фітнесу в США, Західній Європі, Росії, Україні», Науковий часопис Національного педагогічного університету ім.М.П.Драгоманова, Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип.6, С.295-299.

7. Хоули Э.Т., Френкс Б.Дон. Пособие инструктора оздоровительного фитнеса. –Киев : Олімпійська література, 2004, – 375с.

8. Чеховська Л.Я. Фітнес-індустрія України: стан і перспективи розвитку / Л. Чеховська // Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 5К (86)17. – С.358–363.