

**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 – 017 - Фізична культура і спорт

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"> - поняття про фітнес і рекреацію; - сферу діяльності фахівця з фітнесу і рекреації; - відмінність змісту діяльності тренера з виду спорту від фітнес-тренера; - вимоги до професії «фітнес-тренер»; - зміст предмету, програмні вимоги, форми контролю, літературу.
ТЕМА 2. Правова база діяльності в сфері фітнесу і рекреації –	8	2	2	4	<ul style="list-style-type: none"> - Закони та законодавчі акти, що регламентують функціонування сфери фізичної культури і спорту; - Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (нова редакція) (2011 р.); - Закон України «Про громадські об'єднання» (2012р.); - Діючу Загальнодержавну цільову соціальну програму розвитку фізичної культури і спорту; - Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».
ТЕМА 3. Галузева термінологія	8	2	2	4	<ul style="list-style-type: none"> - Терміни, які використовує фахівець з фітнесу і рекреації під час проведення організованих форм занять; - Назви різноманітних фітнес програм, різновидів аеробіки; - Найменування різновидів рекреаційних заходів; - Назви обладнання та інвентарю, які використовуються під час занять фітнесом і рекреацією; - Фрагменти галузевої термінології, які необхідно включати до змісту магістерської роботи.
ТЕМА 4. Історія становлення та розвитку фітнесу в світі та Україні -	8	2	2	4	<ul style="list-style-type: none"> - Зародження фітнесу в зарубіжжі; - Поява різних напрямків фітнесу на пострадянському просторі; - Теперішній стан розвитку фітнес-індустрії в Україні.
ТЕМА 5. Підготовка та діяльність фахівців з фітнесу за кордоном та в Україні	8	2	2	4	<ul style="list-style-type: none"> - Підготовку фахівців та зміст їх діяльності в оздоровчих закладах країн зарубіжжя; - Історію формування системи підготовки фахівців у профільних вузах країн пострадянського простору; - Сучасний стан і зміст підготовки фахівців з 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.)
Усього годин	90	12	18	60	

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. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] – К.:ТОВ «НВП Поліграфсервіс»,2014.-280с.
2. Андреева О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення / О. Андреева // 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. Ващук Л. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні / Л.Ващук // 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. Особенности профессиональной деятельности фахівців із оздоровчого фітнесу. Підручник Теорія і методика фізичного виховання. –К., Олімпійська література, 2003, с.350-353.

14. Круцевич Т. Ю. Рекреация 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 рекреация : 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.