

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

Силабус курсу

ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ



Освітній ступінь: бакалавр

Галузь знань: 24 Сфера обслуговування

Спеціальність: 241 Готельно-ресторанна справа

Освітня програма: Фітнес і рекреація

Рік підготовки – 2, семестр – 4

Обсяг курсу – 1 кредит (30 годин, з них 14 – лекції, 16 – семінарські)

Керівник курсу:

Канд. наук з фіз. виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу та рекреації

Шевців Уляна Станіславівна

Контактна інформація:

e-mail: Ljanashevtsiv@gmail.com

Опис дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Фітнес і рекреація» є формування у студентів фундаментальних знань, вмінь та навичок організаційних, педагогічних, необхідних у рекреаційній діяльності. Під час вивчення дисципліни студенти повинні

знати:

- основні поняття і терміни фітнесу та рекреації;
- функції рекреації у суспільстві;
- соціальні та економічні функції рекреаційно-оздоровчої діяльності;
- види туризму;
- форми рекреаційного туризму;
- типи міських парків;
- форми рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках;
- сутність сучасних оздоровчих систем;
- засоби занять оздоровчої спрямованості;
- особливості використання різних видів спорту у рекреаційно-оздоровчій роботі.
- основні форми і засоби фітнесу та рекреації;
- рекреаційні зони масового відпочинку;

вміти:

- проводити заняття оздоровчої спрямованості;
- застосовувати різні форми рекреаційно-спортивної діяльності;
- реалізувати різні програми спортивно-оздоровчих занять з різними верствами населення.

застосовувати засоби відновлення та оздоровлення за необхідністю (сауна, баня, вітаміни, харчування та ін.); застосовувати різноманітні форми і засоби фітнесу та рекреації з різними верствами населенням.

- проводити контроль за оздоровчим ефектом занять
- програмувати оздоровчі заняття з використанням різних видів фітнесу.

Зміст курсу

Теми	Результати навчання	Оцінювання
1. Введення до курсу навчальної дисципліни “Фітнес і рекреація”	Знати : предмет, завдання, засоби. Тлумачити основні поняття фітнесу і рекреації: рекреація, рекреаційна галузь, рекреаційний потенціал, рекреаційні ресурси, дозвілля, відпочинок, рекреанти, рекреаційна потреба та ін. Вміти характеризувати структуру рекреації, форми і засоби, функції рекреації у суспільстві	Обговорення на семінарському занятті
2. Засоби та методи фізичної рекреації	Знати методи та засоби в рекреації та роль рекреаційного відпочинку у задоволенні людей. Розуміти зміст рекреації та її місце у житті людини. Вміти аналізувати структуру часу життєдіяльності людини.	Обговорення на семінарському занятті
3. Рекреація у міських парках культури	Знати визначення основних понять, функції парків; види парків. Розуміти роль парків, знати його ознаки та класифікацію.	Онлайн-тестування
4. Характеристика інноваційних технологій фітнесу	Знати що таке фітнес. Історія виникнення фітнесу. Його мета і завдання. Структура та зміст фітнес занять. Оздоровчий вплив фітнесу на організм.	Обговорення на семінарському занятті, презентація
5. Характеристика фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах рухової активності	Знати, що таке аеробіка, як один із напрямків фітнесу. Особливості методики проведення занять з аеробіки. Аналіз східноєвропейських видів оздоровчої гімнастики та нові (сучасні види) фітнесу	Практична робота, презентація
6. Характеристика фітнес-програм у воді	Знати види рухової активності у воді. Оздоровчий ефект на заняттях заснованих на рекреативних видах рухової активності у воді. Характеристика фітнес програм на воді. Особливості програмування занять у воді.	Практична робота, презентація
7. Фітнес програми засновані на косметичних видах оздоровчої гімнастики	Володіти знаннями про види рухової активності засновані на косметичних видах гімнастики. Оздоровчий ефект від занять. Дати характеристику фітнес програм. Особливості програмування занять заснованих на оздоровчих видах гімнастики. Вміти застосовувати на практиці знання.	Обговорення на семінарському занятті, презентація

Рекомендована література

Основна:

1. Булашев А. Я. Спортивный туризм : учебник. – Харьков : ХГАФК, 2004. – 388 с.
2. Данилевич М. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико-методичний аспект : монографія / Мирослава Данилевич. – Львів : Піраміда, 2018. – 460 с.
3. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : навч. посіб. / Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В. І., Котова І. В. – Луцьк : Вежа, 2000. – С. 175-233.
4. Квартальнов В.А. Туризм : учебник. – Москва: Финансы и статистика, 2000
5. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт.кол. : Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
6. Цимбал Н. М. Практикум з валеології: методи зміцнення фізичного здоров'я. – Тернопіль : БогДан, 2000.- 167с.
7. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.
8. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. – Львів : Українські технології. – 234 с.
9. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – Киев : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.
10. Іваночко В. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації : навч. посіб. / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 128 с. – ISBN 978-966-2328-73-8.
11. Сучасний стан підготовки кадрів для сфери оздоровчого фітнесу / Приступа Є., Музика Ф., Жданова О., Чеховська Л. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 7(89). – С. 19–22.

Допоміжна:

12. Данилевич М. В. Дисципліна «Фізична рекреація» як складова підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська // Управління якістю підготовки фахівців : матеріали ХХ Всеукр. міжнар. наук.-метод. конф. – Одеса, 2015. – Ч. 2. – С. 92 – 93.
13. Іваночко В. Використання оздоровчих фітнес-програм у фізичному вихованні студенток із кардіореспіраторними захворюваннями / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Федір Музика // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. –Івано-Франківськ, 2014. –Вип. 19. –С. 149–154.
14. Приступа Є. Н. Структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до роботи у сфері фізичної рекреації / Приступа Євген Никодимович, Данилевич Мирослава Василівна // Науковий

вісник Ужгород. нац. ун-ту. Серія: Педагогіка, соціальна робота : [зб. наук. пр.]. – Ужгород, 2018. – Вип. 1(42). – С. 359–363.

15. Приступа Є. Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини / Є. Приступа, Н. Завидівська // 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. 1, розд. 3. – С. 88–130.
16. Приступа Є. Концепції вільного часу людини, як важливої категорії рекреації / Євген Приступа, Аркадіуш Жепка, Лех Войцех // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2007. – № 1. – С. 106–112.
17. Приступа Є. Рекреація, як соціально-культурне явище, різновид і результат діяльності / Євген Приступа, Аркадіуш Жепка, Владімеж Лара // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2007. – № 1. – С. 112–120.
18. Приступа Є. Соціально-культурні аспекти рекреації / Є. Приступа, Н. Завидівська, П. Мартин // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 1, розд. 2. – С. 57–88.
19. Походження рекреації та її сутність / Є. Приступа, Л. Чеховська, О. Жданова, М. Линець // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н. [та ін.] ; за наук. ред. Є. Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 1, розд. 1. – С. 9–56.
20. Данилевич М. Понятійний апарат професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / Мирослава Данилевич // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2013. – Вип. 4(29). – С. 307–312.
21. Данилевич М. Про використання інноваційних форм та методів навчання у процесі професійної підготовці майбутніх фахівців для сфери фізичної рекреації / Мирослава Данилевич // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей III Міжнар. наук.-метод. конференції – Суми, 2016. – С. 14–15.
22. Данилевич М. Шляхи модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / Мирослава Данилевич // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2015. – Вип. 4(59)15. – С. 22–25.
23. Іваночко В. Вплив занять аеробікою на окремі фізіологічні показники студенток / Вікторія Іваночко, Ігор Блащак, Ірина Грибовська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (16–17 лютого 2012 р.). – Львів, 2012. – С. 155–158.
24. Іваночко В. Оздоровчі види аеробіки, як засіб підвищення фізичної активності студенток / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (13-14 травня 2004 р.). – Львів, 2004. – С. 148–149.

25. Рекреаційна географія (рекреаційний туризм, рекреаційна картографія і топографія) : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 30 с.
26. Фізична рекреація : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2013. – 78 с.
27. Фізична рекреація : програма дисципліни галузі знань 01 "Освіта" спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / розроб. Данилевич М. В., Грибовська І. Б. – 2018. – 8 с.
28. Фізична рекреація : програма дисципліни для студентів другого рівня вищої освіти галузі знань 01 "Освіта" спеціальності 014.14 Середня освіта (Здоров'я людини) / розроб. Данилевич М. В., Грибовська І. Б. – Львів, 2018. – 8 с.
29. Фізична рекреація: метод. вказівки до проведення семінарських занять для магістрів спеціальності 014.14 "Середня освіта (Здоров'я людини)" / розроб. Мирослава Данилевич, Ірина Грибовська. – Львів, 2018. – 6 с.
30. Фітнес : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 144 с.
31. Шевців У. С. Адаптивна фізична рекреація : лекції для студентів / Шевців У. С. – Львів, 2019. – 16 с.
32. Шевців У. С. Лекції з предмету "Фітнес і рекреація" / Шевців У. С. – Львів, 2019. – 10 с.
33. Шевців У. Стретчинг як один із видів оздоровчого фітнесу / Уляна Шевців, Ірина Свістельник, Анастасія Шира // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. (10–11 травня 2018 року, м. Львів). – Львів, 2018. - С. 174-177.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
3. Круцевич Т. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема [Електронний ресурс] / Тетяна Круцевич, Олена Андреева <http://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle>
4. Приступа Є. Н. Концепція вільного часу людини як важлива категорія рекреації [Електронний ресурс] / Є. Н. Приступа // Спортивна наука України. – 2008. – № 5. – С. 9-22. – Режим доступу : www.sportscience.org.ua
5. Приступа Є. Рекреація як соціально-культурне явище, різновид і результат діяльності [Електронний ресурс] / Євген Приступа, Аркадіуш Жепка, Войцех Лара // Спортивна наука України. – 2008. – № 3. – Режим доступу : <http://www.nbu.gov.ua>
6. Шевців У. Різновид фітнесу на уроках фізичної культури зі школярками старших класів загальноосвітніх навчальних закладів [Електронний ресурс] / Уляна Шевчук, Ірина Грибовська // Спортивна наука України. - 2015. - № 3 (67). - С. 54-59. - Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/336>

Політика курсу

Політика щодо дедлайнів та перескладання: Семінарські та практичні роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (60% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності). Перескладання (дострокове складання) курсу відбувається з дозволу деканату за наявності поважних причин.

Політика щодо академічної доброчесності: Списування під час складання заліку заборонене. Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн опитування та виконання практичних робіт. У конспектах самопідготовки до семінарських занять необхідно вказувати джерела отримання інформації.

Політика щодо відвідування: Відвідування занять є одним із компонентів оцінювання, адже дає змогу отримати максимальний бал за усі види робіт. У випадку проведення навчальних екскурсій їх відвідування оцінюється як окремий вид роботи. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Оцінювання

Загальна оцінка за дисципліну не перевищує **100** балів. Присутність чи відсутність на заняттях у балах не оцінюється, за відсутність на контрольних заходах виставляється нуль балів. Студент може одноразово отримати до **5** додаткових балів за виконання робіт, не передбачених навчальною програмою (активність на заняттях, наукову роботу, додатково написаний реферат тощо).

- **Поточний контроль** здійснюється під час проведення семінарських занять в усній та письмовій формі
- Опитування (відповідь чи доповнення) – 0-5 балів; макс-15 балів по першому модулю та макс-25 – по другому
- Підсумкова контроль робота – 0-20 балів/30 балів;
- Реферат за темою самостійної роботи – по 5 балів
- **Підсумковий контроль** – залік