

Міністерство освіти і науки України
Львівський державний університет фізичної культури

Кафедра фітнесу та рекреації

ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ

Програма
нормативної навчальної дисципліни
підготовки БАКАЛАВРІВ

спеціальності 073 – менеджмент
(шифр і назва напрямку)

підготовки	бакалаврів (рівень вищої освіти)
галузь знань	01 Освіта (шифр і назва напрямку)
спеціальності	073 менеджмент (шифр і назва спеціальності)

Львів
2018 рік

Навчальна програма з дисципліни «Фітнес і рекреація» для студентів за спеціальністю 073 менеджмент

III с. (денна форма навчання),

Розробник: доцент, к.фіз.вих. Шевців У.С.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри фітнесу та рекреації

Протокол від “31” серпня 2018 року №

Завідувач кафедри фітнесу та рекреації

(підпис)

(Жданова О.М.)

(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету туризму

Протокол від. “ _____ ” _____ 20__ року № _____

Голова _____
(підпис)

(_____)
(прізвище та ініціали)

ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни “Фітнес і рекреація” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 073 – менеджмент.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є: організація рекреаційної діяльності з різними верствами населення.

Міждисциплінарні зв'язки: навчальна дисципліна вивчається студентами на базі знань, отриманих у попередні роки навчання з: соціології, психології, педагогіки, інформатики, туризму, ін.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Теоретичні основи рекреації
2. Основні види фітнес тренувань

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. **Метою** викладання навчальної дисципліни “Фітнес і рекреація” є: формування професійних, організаційних, педагогічних, методичних знань, вмінь і навичок необхідних у рекреаційно діяльності.

1.2. Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Фітнес і рекреація» є:

- озброїти майбутніх фахівців знаннями з теорії та методики проведення фізкультурно-оздоровчих занять з різними верствами населення;
- сформувати уявлення про різноманітні види рухової активності;
- сформувати у студентів практичні навички щодо різноманітних видів рухової активності;

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми 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 дорослим населенням.

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

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90/30 годин /3 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РЕКРЕАЦІЇ

ТЕМА 1. ВВЕДЕННЯ ДО КУРСУ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ “ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ” – 2 год.

Розглядається як навчальна дисципліна: предмет, завдання, засоби. Дається тлумачення основним поняттям фітнесу і рекреації: рекреація, рекреаційна галузь, рекреаційний потенціал, рекреаційні ресурси, дозвілля, відпочинок, рекреанти, рекреаційна потреба та ін. Висвітлено предмет, сутність, класифікація, форми і засоби, функції рекреації у суспільстві.

ТЕМА 2. ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ – 2 год.

Фізичні вправи - основний засіб фізичної рекреації. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами. Методи фізичної рекреації

ТЕМА 3. РЕКРЕАЦІЯ У МІСЬКИХ ПАРКАХ КУЛЬТУРИ – 2 год.

Типи міських парків. Видатні парки України. Оздоровчо-рекреаційні властивості паркових ландшафтів. Функції міських парків культури і відпочинку. Форми рекреаційно-оздоровчих занять.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2

ОСНОВНІ ВИДИ ФІТНЕС ТРЕНУВАНЬ

ТЕМА 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ІНОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІТНЕСУ – 2 год.

Фітнес. Історія виникнення фітнесу. Його мета і завдання. Структура та зміст фітнес занять. Оздоровчий вплив фітнесу на організм.

ТЕМА 5. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ, ЗАСНОВАНИХ НА ОЗДОРОВЧИХ ВИДАХ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ – 2 год.

Аеробіка, як один із напрямків фітнесу. Особливості методики проведення занять з аеробіки. Аналіз східноєвропейських видів оздоровчої гімнастики та нові (сучасні види) фітнесу.

ТЕМА 6. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ У ВОДІ – 2 год.

Розглянуто 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.

ТЕМА 7. ФІТНЕС ПРОГРАМИ ЗАСНОВАНІ НА КОСМЕТИЧНИХ ВИДАХ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ – 2 год.

Розглядаються особливості використання різноманітних оздоровчих систем: систем: система Пілатеса, бодіфлекс, зумба, босу, укр.. степ, флай фітнес.

САМОСТІЙНА РОБОТА

1. ТУРИЗМ ЯК ОСНОВНА ФОРМА РОД

Класифікація видів туризму: рекреаційний, лікувальний, культурний, спортивний, екологічний, сільський релігійний, ностальгійний, спелео-, дайвінг та ін.

Сутність туристичної діяльності та її значення. Основні поняття туристичної діяльності. Організація турпоходу вихідного дня. Етапи здійснення турпоходу.

Туризм як вид спорту. Рівні категорійності турпоходу. Особливості туристичного спортивного (категорійного) походу.

2. ОСНОВИ ЛІКУВАЛЬНОГО ТУРИЗМУ

Характеристика лікувального туризму та його основним поняттям. Сутність природних лікувальних ресурсів та курортних територій. Класифікація лікувально-туристичних режимів. Особливості організації ближнього туризму в умовах курортного лікування.

3. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ

Засоби відновлення: сутність, класифікація, характеристика. Особливості використання різноманітних засобів відновлення: фізіотерапевтичні процедури (озокерит, електрофорез, ультразвук, динамік, барокамера, кислородні коктейлі та ін.).

Характеристика сауни та бані: сутність, особливості, відмінності. Типи сауни та бані.

Спа процедури.

3. Рекомендована література:

Основна:

1. Булашев А.Я. Спортивный туризм : уч. – Харьков : ХГАФК, 2004. – 388с.
2. Данилевич М.В. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико методичний аспект : монографія / Мирослава Данилевич. – Львів: ЛА «Піраміда», 2018. – 460 с.
3. 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.
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. – Л. : 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. – 234с.
9. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.

Допоміжна:

1. Закон України “Про туризм” 1995.
2. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – Санкт Петербург: Издательский торговый дом «Герда», 1999. – 192 с.
3. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
4. Кабушкин Н.И. Менеджмент туризма: Учебное пособие. – Минск: БГЭУ, 1999. – 644 с.

5. Миндалевич С.В. Туризм для всех. - Москва: Знание, 1988. (Новое в жизни, науке, технике. Серия "Физкультура и спорт", № 10).
6. Пасечный П.С. Путешествуйте на здоровье! – Москва: Знание, 1988. (Новое в жизни, науке, технике. Серия "Физкультура и спорт", № 7).
7. Смирнов В.И. Зовут дороги дальние. – Москва: Знание, 1988. (Новое в жизни, науке, технике. Серия "Физкультура и спорт", № 5).
8. Тімець О.Б. Краєзнавство і туризм. – К.: Знання, 1999. – 120 с.
9. Уваров В.Д., Борисов К.Г. Международные туристические организации: Справочник. – Москва: Международные отношения, 1990. – 288 с.
10. Энциклопедия туриста. – Москва: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 605 с.
11. Лидьрд А., Гилмор Г. Бег с Лидьярдом.- Москва: ФиС, 1987.- 254с.
12. Агаджанян И.А., Шабатура Н.И. Биоритмы, спорт, здоровье.-Москва:ФиС, 1989.- 210с.
13. Болотов Б.В. Я научу вас не болеть и не стареть.- К: Информ- Укратна, 1992.-42с.
14. Залманов А. Тайная мудрость человеческого организма.- Москва: Молодая Гвардия, Дизант, 1991.-221с.
15. Ханна Томас Искусство не стареть: как вернуть гибкость и здоровье.-Санкт Петербург: Питер,1996.-210с.
16. Йосиро Цуцуми. Упрощенная методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями.- Москва: Анфос, 1991.-56с.
17. Ткачев Ф.Т. Профилактико-восстановительная гимнастика.-К: Здоровья.-1983.- 103с.
18. Малахов Г. Законы оздоровления: семь заповедей здоровья.- Санкт Петербург: Невский проспект, 200.-188с.
19. Алешин В.В., Кузьмичева Е.В., Переверзин И.И. Менеджмент зарубежных стадионов и спортивно-оздоровительных центров.- Москва: Институт спортивного менеджмента, 1997.- 82с.
20. Бирюков А.А. Пар костей не ломит.-Москва:Знание, 1988.- (Новое в жизни, науке, технике.-Сер "Физкультура и спорт", №11.
21. Бирюков А.А. Приглашаем попариться.-Москва:Панорама,1986.- 109с.
22. Галицкий А. Баня парит- здоровье дарит.-Москва: Панорама.-1991.- 63с.
23. Динейка К.В. 10 уроков психофизической тренировки. -Москва: ФтС, 1987.-63с.
24. Стрижев А.Н. Туристу о природе.-Москва: Профиздат, 1986.-176с
25. Шимановский В.Ф. Питание в туристическом путешествии.-Москва: Турист, 1975.- 5с.
26. Попиковский В.Ю. Организация и проведение туристических походов.-Москва: Профиздат, 1987.-223с.
27. Лисогор И.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе.-Москва: Пищевая промышленность, 1980.- 95с.
28. Минделевич С.В. Туризм для всех..-Москва:Знание, 1988.- (Новое в жизни, науке, технике.-Сер "Физкультура и спорт", №10.

29. Кодиш Є.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слети и соревнования. Москва: Профиздат.- 109с.
30. Ханс Моль. Семь программ здоровья.-Москва: ФиС, 98.- 72с.
31. Загальна Декларація прав людини (1948р.), Манільська декларація зі світового туризму (1980), “Хартія туризму” (1985р.), Програма “Порядок денний на 21-ше сторіччя” (1992р.), Конвенція з охорони біорізноманітності (1992р.), Закон України “Про туризм” (1995 р.), “Національна програма розвитку туризму до 2005 року”, “Конституція України”, “Основи законодавства України про охорону здоров’я” (1992 року), Закон України “Про фізичну культуру і спорт” (1993 року), Земельний кодекс України (1995 р.), Закон України “Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді України” (1993 р.), Закон “Про охорону навколишнього середовища” (1991 р.), Лісовий кодекс України (1994 р.), Закон “Про природно-заповідний фонд України” (1992 р.), “Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України” (1999р.), “Правила проведення спортивних походів” та ін.

Інформаційні ресурси інтернет

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. відео

Поточний контроль здійснюється під час семінарських занять в усній та письмовій формах.

1. Опитування.
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.
4. Виконання завдань практичних занять.

Підсумковий контроль – залік (ІІІ семестр – денна форма).

Залікові вимоги:

1. Загальна характеристика фізичної рекреації.
2. Основні форми рекреації
3. Основні засоби фізичної рекреації
4. Назвіть функції рекреації
5. Дати визначення поняттям: РОД, рекреаційний потенціал
6. Дати визначення поняттям: рекреаційна галузь, рекреаційна індустрія.
7. Розкрити поняття рекреаційні ресурси
8. Дати визначення поняттям: дозвілля, відпочинок.
9. Дати визначення поняттям: рекреанти, рекреаційна стежка, теренкур.
10. Дайте визначення поняття “фізична вправа”. Фізичні вправи - основний засіб фізичної рекреації.
11. Класифікація фізичних вправ за ознакою їх впливу на прояв фізичних якостей

12. Класифікація фізичних вправ за структурою
13. Класифікація фізичних вправ за потужністю енергообміну
14. Дайте визначення поняття особиста гігієна, гігієна одягу, взуття та спорт споруд
15. Які погодно-кліматичні чинники впливають на ефект занять фізичними вправами?
16. Що таке здоров'я людини?
17. Що таке раціональне харчування?
18. Як розуміють термін «збалансоване харчування»?
19. Назвіть 12 правил здорового харчування, розроблених ВООЗ?
20. Що таке індекс маси тіла? Як визначити цей показник?
21. Дайте характеристику хворобам цивілізації, викликаних неправильним харчуванням (нервова анорексія, нервова булімія, неконтрольована ожерливість, орторексія, порушення апетиту, ожиріння).
22. Дайте визначення поняттю – парк
23. Назвіть види громадських парків
24. Назвіть видатні парки України
25. Історичні витоки виникнення фітнесу.
26. Що таке фітнес, його мета та завдання.
27. На чому базується класифікація фітнес-програм?
28. Оздоровчий вплив фітнесу на організм.
29. Як виник термін «аеробіка»? Яка ідея лежить у його основі?
30. Назвіть напрямки аеробіки
31. Охарактеризуйте гімнастику йогоїв.
32. Що таке бодібеленс? Які основні принципи занять бодібеленсом?
33. Що таке фітбол-аеробіка? В чому проявляється оздоровчий ефект занять фітбол-аеробікою?
34. Які особливості занять босу?
35. Що таке стретчинг? У чому суть і особливості методики проведення занять стретчингом?
36. Які особливості гімнастики ци-гун?
37. Які особливості гімнастики ушу?
38. Особливості занять тай-бо, тай-чі
39. Які особливості гімнастики тай-цзи-цюань?
40. Дайте характеристику системі каларіпаятту.
41. Дайте характеристику різновидам аеробіки оздоровчого спрямування: байлотерапія
42. Дайте характеристику системі будокон.
43. Мета і завдання занять аквафітнесу.
44. Перерахуйте основні напрямки та різновиди аквафітнесу.
45. Зазначте протипоказання до занять різновидами аквааеробіки.
46. Дайте характеристику шейпінгу. У чому полягає його ефективність
47. Назвіть види тренувань шейпінгу та дайте їм коротку характеристику

48. Що таке пілатес. Яка мета занять та основні принципи занять пілатесом
49. Що таке бодіфлекс? Які основні принципи занять бодіфлексом?
50. Що таке калланетика. У чому ефективність занять калланетикою

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік

5. Засоби діагностики успішності навчання: практичні заняття модуля 1, письмова робота модуля 2, реферативні повідомлення на семінарських заняттях.

Fitness and recreation. Спеціальність 073 Менеджмент, рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 2 курсу факультету туризму), кафедра Фітнесу та рекреації, Uliana Shevtsiv, 2018.