

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра фітнесу та рекреації

Шевців У. С.

**ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
з навчальної дисципліни
„ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ”**

галузь знань 07 «Управління та адміністрування»
спеціальність 073 «Менеджмент»
підготовки бакалаврів
факультет туризму
факультет післядипломної та заочної освіти

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Сучасний стан здоров`я дорослого населення	4	6
2.	Нормативно-правові акти, що регламентують діяльність фітнесу та фізичної рекреації	10	12
3.	Термінологія у фітнесі	4	8
4.	Туризм як основна форма рекреації	4	8
5.	Основи лікувального туризму	6	10
6.	Нетрадиційні системи оздоровлення	4	12
7.	Характеристика фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності аеробної спрямованості	6	10
8.	Характеристика фітнес-програм, заснованих на оздоровчих та східноєвропейських видах рухової активності	6	10
9.	Характеристика фітнес-програм, заснованих на східноєвропейських видах рухової активності	8	10
10.	Характеристика фітнес-програм, заснованих на танцювальних видах рухової активності	8	20
Разом		60	106

Індивідуальні завдання для денної форми навчання (20 годин)

Студенти готують реферати та реферативні повідомлення і виголошують їх на семінарських заняттях. Теми рефератів пропонуються кафедрою:

- 1) Сучасні тенденції розвитку фітнесу в Україні та за її межами,
- 2) Фізична рекреація як вид фізичної культури
- 3) Спосіб життя та здоров'я людини
- 4) Аналіз функціонування регіонального ландшафтного парку "Знесіння".
- 5) Аналіз пам'ятки садово-паркового мистецтва національного значення «Стрийський парк»
- 6) Здоров'я людини та її раціон харчування (аюрведа)
- 7) Особливості використання нетрадиційних систем оздоровлення у рекреаційній роботі.
- 8) Лазня та її оздоровчий вплив.
- 9) Вплив фізичної рекреації на організм людей
- 10) Вплив фітнесу на стан здоров'я населення України
- 11) Організація та проведення рекреаційних занять з дітьми
- 12) Організація та проведення занять з дітьми за програмою дитячого фітнесу
- 13) Танцювальні види гімнастики та їх вплив на організм
- 14) Організаційно-методичні засади проведення основних видів фітнесу: циклічні вправи, рекреаційні ігри, оздоровчі види гімнастики
- 15) Туризм у системі занять рекреацією
- 16) Степ-аеробіка як засіб оздоровлення.
- 17) Характеристика слайд – аеробіки.
- 18) Характеристика спінбайк – аеробіки.
- 19) Стрітбол – як засіб рекреації.
- 20) Бочче, сепактакрау – як засіб рекреації
і обираються студентом самостійно.

Важливою формою організації навчання є *індивідуальні завдання*. Вони мають на меті поглиблення, узагальнення та закріплення знань, які студенти отримують у процесі навчання, а також застосування цих знань на практиці.

Рекомендована література

Основна:

1. Бондар А. С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи : навч. посіб. / Бондар А. С. – Харків, 2016. – 176 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: ЛА «Піраміда», 2018. – 460 с.
3. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 220 с.

4. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / Ю.Беляк, І.Грибовська, Ф.Музика, В.Іваночко, Л.Чеховська. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 208 с.
5. Шевців У. Шейпінг у фізичному вихованні дівчат-старшокласниць : організ.-метод. рек. / У. Шевців, О. Жданова. – Львів : ЛДУФК, 2009. – 52 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. științifice internaționale (6 decembrie 2019). – Chișinău : USEFS, 2019. – Ed. 5. – P. 56–59.
2. Данилевич М. В. Пути совершенствования процесса физического воспитания студентов высших учебных заведений / М. В. Данилевич, И. Б. Грибовская, В. В. Иваночко // The unity of science. – 2015. – Vol. 1. – S. 64 – 67.
3. Данилевич М. Влияние занятий различными видами оздоровительной аэробики на физический стан женщин / М. Данилевич, І. Грибовська, І. Веретко // Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2006. – Вип. 7. – С. 44–48.
4. Данилевич М. В. Характеристика функционального стану жінок, які займаються різними видами аеробіки / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська, І. А. Веретко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2005. – Вип. 8. – С. 78–80.
5. Данилевич М. В. Влияние занятий шейпингом на организм женщин первого периода зрелого віку / М. В. Данилевич, М. Ф. Гук // Здоровий спосіб життя : зб. матеріалів II міжрегіон. наук.–практ. конф. (13–14 вересня 2002 р., м. Славута). – Львів, 2002. – С. 19–20.
6. Эффективность функционирования фитнес-центров / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Олена Мороз, Ростислав Грибовський // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. - 2017. - Вип. 25/26. - С. 137-142.
7. Куцериб Т. Оцінювання рівня фізичного розвитку людини за методом індексів. Методи оцінювання постави / Т. Куцериб, М. Гриньків. Ф. Музика // Анатомія з основами морфології : навч. посіб.-практ. – Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2020. – С. 206–219.
8. Морфологічні прояви адаптації нутрощів, серцево-судинної та лімфатичної систем до фізичних навантажень / уклад. Гриньків М. Я. - Львів, 2020. - 9 с.
9. Оздоровча рухова активність : анот. бібліогр. покажч. друкованих видань / уклад. Ірина Свистельник. – Київ : Кондор , 2014. – 454 с.

10. Приступа Є. Н. Методологія рухової активності людини / Приступа Є. Н., Ріпак І. М. // Патріотичне виховання української молоді засобами фізичної культури та козацької педагогіки : матеріали II Обл. наук.-практ. конф. – Суми, 2001. – С. 161 – 164.
11. Приступа Є. Параметри рухової активності чоловіків першого зрілого віку / Євген Приступа, Ігор Ріпак // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. ВДПУ. – К. ; Вінниця, 2001. – С. 48–52.
12. 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.
13. Цимбал Н.М. Практикум з валеології: методи зміцнення фізичного здоров'я.- Тернопіль: БогДан, 2000.- 167с.
14. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.
15. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.
16. Шевців У. Зміни показників гнучкості у дітей молодшого шкільного віку під впливом занять стретчингом / Уляна Шевців, Яна Заєць, Ірина Свістельник // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). – Львів, 2020. - С. 60-63.
17. 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. – Львів, 2018. – С. 174–177.
18. Шевців У. Особливості застосування модифікованої шейпінг-програми на уроках фізичної культури для дівчат-старшокласниць / Уляна Шевців // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Л., 2008. - Вип. 12, т. 2. - С. 213 - 217.
19. Шевців У. Реакція організму жінок молодого віку на тренувальні навантаження за програмою шейпінг – класік / Уляна Шевців, Олена Садкова, Вероніка Завійська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). – Львів, 2020. – С. 180–184.
20. Шевців У. Підвищення фізичної працездатності жінок віком 20-35 років під впливом занять зумбою / Уляна Шевців, Анастасія Навроцька // Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфери обслуговування : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. – Львів, 2019. – С. 122–124.
21. Шевців У. Вплив програми шейпінг-юні на фізичний стан дівчат середнього шкільного віку / Уляна Шевців // Теоретико-методичні основи

організації фізичного виховання молоді : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2016. – С. 89–90.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення [Електронний ресурс] /Корягін В.М., Блавт О.З., Безгребельна О. П., Людовик В. П. <https://www.google.com/search?q=оздоровча+фізкультура&ie=utf8&oe=utf8&client=firefox>
2. Оздоровча рухова активність студентів : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 78 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9490>
3. Оздоровчі заняття за місцем проживання та відпочинку населення : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 32 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9493/1pdf>
4. Оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6146>
5. Сайт статистики Всесвітньої організації туризму [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://statistics.unwto.org/>
6. Фітнес : анот. бібліогр. покажч. друкованих видань [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. - Львів : ЛДУФК, 2013. - 144 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/397>
7. Шевців У. Різновиди фітнесу на уроках фізичної культури зі школярками старших класів загальноосвітніх навчальних закладів [Електронний ресурс] / Уляна Шевців, Ірина Грибовська // Спортивна наука України.– 2015.– № 3(67).– С. 54–61.– Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/issue/archive>