

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

КАФЕДРА ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**“Інноваційні технології в оздоровчо-рекреаційній
руховій активності ”**

Рівень вищої освіти – третій (освітньо-науковий)

Ступінь вищої освіти – доктор філософії

Спеціальність – 017 „Фізична культура і спорт”

Кількість кредитів – 3 – 90 годин, із них: аудиторних (денна форма) - 36 годин; самостійної роботи аспіранта – 54 години; аудиторних (заочна) – 10 годин; самостійної роботи аспіранта – 80 годин.

Форма навчання – денна (вечірня), заочна

Рік підготовки – 2, семестр – 4

Компонент освітньої програми – вибіркова.

Дні занять – відповідно розкладу.

Консультації – відповідно до графіку освітнього процесу.

Мова викладання – українська.

Керівник курсу:

Чеховська Любов Ярославівна – доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, професор 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

Навчальна дисципліна “Інноваційні технології в оздоровчо-рекреаційній руховій активності ” є логічним продовженням дисциплін освітньої програми аспірантів. Дисципліна передбачає формування загальних та фахових компетентностей, які визначені освітньо-професійною програмою спеціальності; сприяє здатності до пошуку та узагальненню інформації щодо інновацій в оздоровчо-рекреаційній руховій активності різних груп населення.

Ефективність функціонування сфери фізичної культури і спорту України багато в чому залежить від застосування сучасних технологій. Професійна діяльність фахівців сфери фізичної культури і спорту вимагає володіння комплексом сучасних знань, умінь застосовувати теоретичні знання на практиці. Застосування інноваційних технологій сприяють не лише

удосконаленню рухових якостей та дотриманню здорового способу життя різними групами населення, але й підвищенню їх мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, покращенню здоров'я. Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів поточного контролю та заліку.

Мета курсу - забезпечити новими знаннями в області оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення, які можуть бути застосовані у професійній діяльності, наукових дослідженнях.

Завдання курсу – сформувати знання та уявлення про інноваційні технології в оздоровчо-рекреаційній руховій активності; формувати здатність аналізувати та проектувати на сучасному рівні освітній процес, науково-дослідну, організаційно-управлінську, спортивну, рекреаційно-оздоровчу діяльність, у тому числі в умовах інклюзивної освіти.

Об'єктом дослідження є: інноваційні технології в оздоровчо-рекреаційній руховій активності

Освітній контент (денна форма)

Назви змістових тем	Розподіл годин				Результати навчання. Знати:
	разом	л	п	с.р.	
ТЕМА 1. Теоретичні основи інноваційних технологій	2	2			-інноваційну діяльність: етапи її впровадження; - категоріально-понятійний апарат - інноваційні технології у закладах сфери ФКіС ;
ТЕМА 2. Теоретичні основи інноваційних технологій в оздоровчо-рекреаційній руховій активності	14	2	2	10	- теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності; - технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності - сучасні проблеми професійної та дослідницько-інноваційної діяльності з фізичної культури і спорту
ТЕМА 3. Рекреаційні технології в оздоровчій руховій активності	16	2	4	10	- рекреаційні технології: сутність і класифікація - рекреаційно-оздоровчі види - рекреаційно-спортивні види
ТЕМА 4. Фітнес-технології в оздоровчо-рекреаційній руховій активності	18	4	4	11	- фітнес-технології: сутність і класифікацію наукові основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять. - тренди фітнесу - девайси у фітнесі
ТЕМА 6. Smart винаходи в оздоровчому фітнесі	18	2	4	15	- Smart девайси у фітнесі - Smart обладнання у фітнесі - Smart одяг у фітнесі
ТЕМА 7. Міжнародний досвід інноваційних технологій у фітнесі та рекреації	18	4	4	10	- фітнес-індустрія США - фітнес-індустрія країн Європи - стартапи фітнесу
Усього годин	90	16	18	56	

Освітній контент (заочна форма)

Назви змістових тем	Розподіл годин				Результати навчання.
	разом	л	п	с.р.	
ТЕМА 1. Теоретичні основи інноваційних технологій	15			15	Знати: -інноваційну діяльність: етапи її впровадження; - категоріально-понятійний апарат - інноваційні технології у закладах сфери ФКіС ;
ТЕМА 2. Теоретичні основи інноваційних технологій в оздоровчо-рекреаційній руховій активності	17	2		15	- теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності; - технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності - сучасні проблеми професійної та дослідницько-інноваційної діяльності з фізичної культури і спорту
ТЕМА 3. Рекреаційні технології в оздоровчій руховій активності	11		1	10	- рекреаційні технології: сутність і класифікація - рекреаційно-оздоровчі види - рекреаційно-спортивні види
ТЕМА 4. Фітнес-технології в оздоровчо-рекреаційній руховій активності	18	2	1	15	- фітнес-технології: сутність і класифікацію наукові основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять. - тренди фітнесу - девайси у фітнесі
ТЕМА 6. Smart винаходи в оздоровчому фітнесі	15			15	- Smart девайси у фітнесі - Smart обладнання у фітнесі - Smart одяг у фітнесі
ТЕМА 7. Міжнародний досвід інноваційних технологій у фітнесі та рекреації	14	2	2	10	- фітнес-індустрія США - фітнес-індустрія країн Європи - стартапи фітнесу
Усього годин	90	6	4	80	

Формування програмних компетентностей

СК 1. Здатність здійснювати наукове дослідження у сфері фізичної культури та спорту.

СК 2. Здатність інтерпретувати фундаментальні знання сфери фізичної культури і спорту до конкретної проблемної ситуації.

СК 3. Здатність визначати сучасні тенденції розвитку фізичної культури і спорту в Україні та світі.

СК 4. Здатність здійснювати підготовку фахівців у сфері фізичної культури та спорту в системі вищої освіти.

СК 7. Здатність реалізовувати взаємозв'язок наукового знання з практикою сфери фізичної культури та спорту.

Програмні результати навчання

ПРН 2. Розуміти стратегію наукового пізнання, уявляти його проблемне поле, формулювати наукові гіпотези, виокремлювати науково-

практичні завдання.

ПРН 3. Розуміти різноманітність проблем сфери фізичної культури і спорту та шляхів їх вирішення.

ПРН 15. Демонструвати технології впровадження результатів наукових досліджень в практику, актуалізувати методологічні підходи до процесу підготовки спортсменів у дитячому, дитячо-юнацькому, резервному, олімпійському, професійному, неолімпійському, адаптивному, масовому спорті, спорті вищих досягнень, спорті ветеранів тощо; у фізичному вихованні та оздоровчо-рекреаційній активності різних груп населення; в підготовці кадрів галузі відповідно до вимог сьогодення.

Політика оцінювання

Передбачає дотримання принципів академічної доброчесності.

Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу

Лекції, презентації, інтерактивні методи (ситуаційні задачі, мозковий штурм, дискусії тощо).

Оцінювання якості знань аспірантів 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>
- Порядку оцінювання - <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11597>

Форми підсумкового контролю: залік.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ОСНОВНА

1. Абасов З. Понятійно-терминологический аппарат инновационной педагогической деятельности. Философия образования. 2006. № 1(15). С. 56–62

2. Ажиппо О, Пуятіна Г. [Нормативні аспекти розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/21954/1/782-1581-1-SM.pdf). Спортивна наука України. [Інтернет]. 2018 [цитовано 2018 Груд. 2];5(87):3–9. Доступно: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/21954/1/782-1581-1-SM.pdf>

3. Альошина АІ. Організаційні аспекти функціонування фітнес-індустрії Польщі. Молодіжний науковий вісник. 2019; 5(35)

4. Альошина АІ. Діяльність фітнес-клубу для залучення клієнтів засобами сучасної реклами. Молодіжний науковий вісник. 2019; 6(36)

5. Андреева ОВ. [Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення](#) [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2014. 39 с.
6. Горбунов СА, Горбунов СС. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания. Теория и практика физической культуры. 2010;5:33-5.
7. Гуменюк В. Тенденції розвитку ринку фітнес-послуг. [Інтернет]. 2018 [цитовано 2019 Квіт. 4] Доступно: <https://www.youtube.com/watch?v=ZaHISP2dI7I>.
8. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2017 [Інтернет]. 2017 [цитовано 2017 Жовт. 30]. Доступно: <http://fitnessconnect.com.ua/vkhid>
9. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2018 [Інтернет]. 2018 [цитовано 2019 Бер. 2]. Доступно: <http://fitnessconnect.com.ua/vkhid>
10. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2019 [Інтернет]. 2018 [цитовано 2019 Груд. 12]. Доступно: <http://fitnessconnect.com.ua/vkhid>
11. Дутчак М. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні: передумови, методологічні засади та основні завдання. В: Здоровий спосіб життя, фізична культура, спорт. Актуальні питання спортивної медицини. Реабілітація: фізична, медична, психологічна. Матеріали І установчої наук.-практ. конф. Київ; 2014, с. 48–53.
12. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015;2:44–52.
13. Дутчак М, Баженов Є. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». Спортивна наука України [Інтернет]. 2015 [цитовано 2019 Груд. 22];5:56–63. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/SNU_2015_5_11
14. Європейський ринок фітнес-послуг став найбільшим у світі [Інтернет]. 2018 [цитовано 2018 Груд. 12] Доступно: <http://www.fitnessconnect.com.ua/bloh/917-yevropeiskyi-rynok-fitnesposluh-stav-naibilshym-u-sviti>
15. Закон України «Про інноваційну діяльність // Відомості Верховної Ради України». –2002. – № 36.
16. «Інноваційні технології фізичного виховання студентів» / за заг. ред. Вихляєва Ю. М.; – КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2018 – 543 с.
17. Качан О.А. К 30 Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник / О. А. Качан. – Слов'янськ: Витоки, 2017. – 138 с
18. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2017. 2 томи
19. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с

20. Манжелей ИВ. Инновации в физическом воспитании. МоскваБерлин: Directmedia; 2015. 144 с.
21. Москаленко НВ, Степанова ИВ, Власюк ОО, Шиян ОВ. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навчальний посібник. Дніпропетровськ: Інновація; 2011. 238 с.
22. Москаленко Н.В., Борисова Ю.Ю., Сидорчук Т.В., Лядська О.Ю. Інформаційні технології у фізичному вихованні : навч. осібник. Дніпропетровськ : Інновація, 2014. 128 с.
23. Москаленко Н.В. Кожедуб Т.Г. Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні : навчальний посібник. Дніпропетровськ, 2015. 107 с
24. Москаленко НВ. Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015; 2:124–8.
25. Москаленко Н, Торбанюк Г. Інноваційні підходи залучення до рухової діяльності школярів та студентів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019; 2: 115-22
26. Приступа ЄН, Жданова ОМ, Чеховська ЛЯ. Фізична рекреація: навч. посіб. Дрогобич: Коло; 2010, с. 4–56.
27. Павлова ЮО. Теоретико-методичні засади забезпечення якості життя різних груп населення з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій [автореферат]. Львів: ЛДУФК; 2016. 40 с.
28. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація": Указ Президента України [Інтернет]. 2016 [цитовано 2019 Бер. 23]. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
29. Родькин ДА, Колпакова ЕМ. Инновационные технологии физического воспитания и спортивной тренировки. Международный студенческий научный вестник. 2015;5:339-341.
30. Сайкина ЕГ. Исторические этапы развития фитнеса и его идеология. Фитнес: теория и практика [Интернет]. 2013 [цитировано 2018 КАпр. 19];1. Доступно: fitness.esrae.ru/2-4
31. Сайкина ЕГ. Фитнес в системе физической культуры. Известия РГПУ им. Герцена. 2008;11(68):182–90.
32. Сайкина ЕГ, Пономарев ГН. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности. Фундаментальные исследования. 2012;11(4):890–94.
33. Сайкина ЕГ, Смирнова ЮВ. Концептуальные основы фитнеса в теории и практике физической культуры. Современные проблемы науки и образования. 2019;2.
34. Смирнов СИ. Организационно-педагогические факторы управления сферой фитнес-услуг [автореферат]. Санкт-Петербург: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта; 2013. 20 с.

35. Столяров В. Инновационная спартианская технология духовного и физического оздоровления детей и молодежи. Москва: Советский спорт; 2017. 430 с.

36. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. – Львів : Українські технології. – 234 с.

37. Чеховська ЛЯ. Теоретичний аналіз основних дефініцій оздоровчого фітнесу. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2019;8(116)19, с. 64–71.

38. Чеховська ЛЯ. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019. 293 с.

39. Чеховська Л. Фітнес-індустрія: стан і перспективи розвитку у країнах світу. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017; 2(58): 107–12.

40. Чеховська Л. Франчайзинг у сфері оздоровчого фітнесу. Вісник Прикарпатського університету. 2017; 25-26: 302–9

41. Чеховська Л. Фітнес тренди сучасності. В: Фізична активність і якість життя людини : зб. тез доп. II Міжнар. наук.-практ. конф. 2018, с.81.

42. Чеховська ЛЯ. Стан і особливості розвитку оздоровчого фітнесу в країнах Європи (на прикладі Німеччини). Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017; 4(29):74-81.

43. Чеховська Л. Особливості діяльності міжнародних організацій з розвитку масового спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018;3:145–51

44. Чеховська Л. Міжнародний досвід сертифікації фітнес-персоналу. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2018;1(31): 54–62.

45. Чеховська Л, Грибовська І, Маланчук Г. Особливості «bikini body guide» як інноваційної фітнес програми. В: Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали XI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів: ЛДУФК; 2018, с. 203–6.

46. Чеховська ЛЯ, Жданова ОМ, Грибовська ІБ, Данилевич МВ, Шевців УС. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч.посібник. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019. 240 с.

47. Prystupa E, Zhdanova O, Chekhovska L. Innovations in the fitness of industry. Nowoczesne Technologie innowacyjne i informacyjne w rozwoju społeczeństwa: Series of monographs. Katowice. 2018, s.98-108. ISBN: 978 – 83 – 947093 – 7 – 2

48. Prystupa E, Chekhovska L, Zhdanova O, Chekhovska M. Genesis and content of fitness: theoretical and methodological analysis. Sport i turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe, 2019;2;1:147–61. ISSN 2545-3211

ДОДАТКОВА

1. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні 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. – Київ, 2009. – 40 с.

2. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) [Текст] : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова ; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. — 2-е изд., перераб. и доп. — Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. — 284 с. 7. Ким Н. К. Фитнес: учеб./ Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. — М.: Советский спорт, 2006. — 454 с.

3. Ефективність використання йога-терапії в комплексних програмах відновлення здоров'я чоловіків II зрілого віку із захворюваннями опорно-рухового апарату. / О.В. Юденко. Збірник наукових матеріалів інтернет-конференції el-conf.com.ua. «Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки» м. Вінниця. 2019. Том 8. 64 с. С. 56-63. URL : <http://el-conf.com.ua/wpcontent/uploads/2019/01/частина-8.pdf>

4. Ефективність впровадження програми фізичної терапії з обладнанням Black-Roll для осіб 18-35 років міофасціальним больовим синдром у поперековому відділі хребта. / О.В. Юденко, Д.В. Христин. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : матеріали XIV Міжнародної науково-методичної конференції. 2019. С. 113-116.

5. Кудра Т. А. Фитнес: Американская концепция достижения здоровья средствами физической культуры (история, идеология, методология и перспективы развития): Монография / Т.А. Кудра. — Владивосток, 2002. — 222 с.

6. Плахотнюк Н.П. Структурно-функціональний аналіз інноваційної педагогічної діяльності як цілісної системи / Н.П. Плахотнюк // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. 2015. № 42. С. 78-82

7. Про готовність фахівців з фізичної терапії до впровадження технологій «Body&Mind Fitness». / Погонцева О.В., Манжеу Т.О. «Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології – 2018»: XIX Міжнародна науково-практична конференція. 4-5 жовтня 2018. Одеса: ПОЛІГРАФ. 2018. С. 86-89. : <http://repo.odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/3781/Тезиси-2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

8. Суглобова гімнастика – ефективна складова комплексних програм фізкультурно-спортивної реабілітації учасників АТО. / Н.М. Крушинська Я.М. Фролов, А.О. Тесленко, О.В. Юденко. Теоретико-методичні аспекти фізичної культури і спорту : Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю [Збірка матеріалів]. Івано-Франківськ –Київ: НУФВСУ [електронний ресурс]. 2020. С. 96-108.

9. Упровадження інноваційних різновидів рекреаційної рухової активності у школярів і студентської молоді. / О. Юденко, І. Захарчук. Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. Львів : ЛДУФК. 2019. С. 92-94. : http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/22238/1/ZEcon_S3_32.pdf

10. Хоули Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. – К.: “Олимпийская литература”, 2004. – 375с.

11. Шевців У. Стретчинг як один із видів оздоровчого фітнесу / Уляна Шевців, Ірина Свістельник, Анастасія Шира // Проблеми активізації рекреаційнооздоровчої діяльності населення : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. (10–11 травня 2018 року, м. Львів). – Львів, 2018. - С. 174-177

12. Шевців У, Чеховська Л. Zumba у фізичному вихованні студентів вищих закладів освіти. В: Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі. Зб. наук. пр. Ужгород; 2018, с. 81–4.

13. Nordic Power – як інноваційний засіб підготовки спортсменів в адаптивних видах спорту. / Оксана Юденко, Наталія Крушинська, Ігор Єфіменко, Тетяна Сіроткіна. Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології – 2020 / XX ювілейна міжнародна науково-практична конференція, присвячена 120-річчю ОНМедУ. Матеріали конференції. Одеса: ПОЛІГРАФ, 2020. С. 144-152. 36. Physical culture as a phenomenon of personality development. / Y. Muzyka, O. Yudenko, S. Kotov. National Academy of Managerial Staff of Culture and Arts Herald. 2019. № 2. С. 199-202. (Web of Science) DOI: <https://doi.org/10.32461/2226-3209.2.2019.177430> : <http://journals.uran.ua/visnyknakkkim/article/view/177430/177288>

14. Prystupa Y, Zhdanova O, Chekhovska L. Mobile applications for attraction young to motor activity. In: Using Sports, Culture, and Social Studies as Means to Rediscover Lost Values. Abstract book 6th International Conference on Science Culture and Sport. Ankara; 2018, p. 314.

15. Рекомендації щодо оздоровчої рухової активності для всіх вікових категорій населення: наказ Міністерства Молоді та спорту [Інтернет]. 2018 [цитовано 2019 Лют. 14]. Доступно: <http://noc.rv.ua/wp-content/uploads/2018/10/Наказ-4351.pdf>