

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Кафедра фітнесу та рекреації

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ»**

спеціальність 073 «менеджмент»
рівень вищої освіти «бакалавр»

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
на засіданні кафедри
31 серпня 2018 р. протокол №

Зав. каф _____ Жданова О.М.

Семінарське заняття 1

ТЕМА: ВВЕДЕННЯ В ПРЕДМЕТ «ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ»

Мета: З'ясувати обізнаність студентів з питань фітнесу і рекреації. У продовж двох годин обговорюються питання: мети та завдань предмету, звязку з іншими навчальними дисциплінами, основних понять і термінів, якими оперується впродовж вивчення предмету.

План

1. Характеристика рекреації: предмет, завдання, основні характеристики, засоби.
2. Класифікація рекреації.
3. Форми і засоби рекреації.
4. Функції рекреації у суспільстві.
5. Тлумачення основних понять рекреації

Література:

Основна

1. 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.
2. 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.

Допоміжна

1. Пасечный П.С. Путешествуйте на здоровье! – Москва: Знание, 1988. (Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 7).
2. Смирнов В.И. Зовут дороги дальние. – Москва: Знание, 1988. (Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 5).
3. Тімець О.Б. Краєзнавство і туризм. – К.: Знання, 1999. – 120 с.

Семінарське заняття 2

ТЕМА 2. ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Мета: З'ясувати питання основного засобу рекреації як виду рухової активності (фізичні вправи), вплив різних чинників на ефективність виконання фізичних вправ, здоров'я людини та підходи до раціонального харчування.

У продовж двох годин обговорюються питання:

План:

1. Фізичні вправи - основний засіб фізичної рекреації.
2. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами
3. Раціональне харчування і здоров'я людини

Література:

Основна

1. 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.
2. 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. - с.

Допоміжна

1. 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., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 1, розд. 1. – С. 9 – 56.

Семінарське заняття 3

ТЕМА: РЕКРЕАЦІЯ У МІСЬКИХ ПАРКАХ КУЛЬТУРИ І ВІДПОЧИНКУ

Мета: З'ясувати питання різновидів парків. Виявити знання студентів стосовно парків і заповідників України, а також властивості паркових ландшафтів.

У продовж двох годин обговорюються питання:

План

1. Типи міських парків.
2. Видатні парки України.
3. Оздоровчо-рекреаційні властивості паркових ландшафтів.
4. Функції міських парків культури і відпочинку (ПКіВ) в організації фізкультурно-оздоровчої діяльності населення. Форми рекреаційно-оздоровчих занять.

Література

Основна

1. Вилькин П.Р., Каневец Т.М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. –М.: Физкультура и спорт, 1985. –176с.

Допоміжна

1. Хрестоматія з географії України: пос. для вчителя /Упор. П.О.Масляк, П.Г. Тищенко. –К.: Генеза. –448с.
2. Чемякина Д.Н. Клуб на открытом воздухе. –М.: Советская Россия, 1988.

Семінарське заняття 4

ТЕМА: ХАРАКТЕРИСТИКА ІНОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІТНЕСУ

Мета: Перевірити знання студентів з питань виникнення фітнесу, історичних витоків. Визначити основну мету та завдання, структуру занять. Та знати вплив оздоровчих занять на організм людей різного віку.

Впродовж двох години обговорюються такі питання.

План

1. Історія виникнення фітнесу.
2. Мета та завдання фітнесу. Класифікація фітнес програм та їх характеристика.
3. Структура та зміст фітнес програм.
4. Оздоровчий вплив фітнесу на організм

Література

Основна

1. 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.
2. 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. - с.

Допоміжна

1. Андерсен Н. «Суэт системз» (Sweat Systems). / Матеріали семінара підготовки інструкторов по аэробике. - М.: Национальная школа аэробики. 1990.

2. Білокопитова Ж., Мовчан Л., Щербакові Н., Гімнастика: краса і здоров'я. – К.: Здоров'я, 1991.- 104с.
3. Виру А.А. Аеробне упражнення. – М.: фізкультура и спорт, 1988. – 142с.
4. Горцев Г. Аеробика. Фітнес. Шейпинг. – М.: Вече, 2001. – 320с.
5. Данілова І.В., Лабскір В.М. обґрунтування засобів індивідуалізації при заняттях фітнесом жінок віком 20-30 років: аспекти особистих індивідуальних цілей занять // Харківський ДІФК. Слобожанський науково – спортивний вісник. – Харків, 1998. – Вип.1.-С13-15.
6. Кислухіна І.І., Трушина М.П. Аеробику и аерофітнес – новое направление в оздоровительной гимнастике // Физкультурное образование Сибири. – 1995.- №2.-С.51-53.
7. Кеннеді Р., Гринвуд – Робінзон М. Фітнес - тренінг. / Пер. с англійського-2-е издание доп. перераб. -М.: Фис, 2000, С.15 – 47.
8. Ким Н. Фітнес и аеробика. - М.: Рипол Классик, 2001, С.49 – 140.
9. Купер К. Аеробике для хорошего самочувствия. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Физ. культура и спорт.1989. - 224с.
10. Лисицкая Т. Ритм +пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 160с.
11. Луценко Д.Ю. Уровень физического и функционального состояния женщин, занимающихся фитнесом // Педагогіка, психологія та методико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць під ред. Єрмакова С.С. – Харків, 2001. №12. – С.32-39.

Семінарське заняття 5

ТЕМА: ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ, ЗАСНОВАНИХ НА ОЗДОРОВЧИХ ВИДАХ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Мета: Дати характеристику фітнес програм, заснованих на оздоровчих видах рухової активності. Зокрема, йоги та її різновидам, босу, футбол і т.д.

У продовж першої години обговорюються питання:

План

1. Аеробіка, як один із напрямків фітнесу
2. Популярні види оздоровчої гімнастики (йога, бодібеленс, степ-аеробіка, слайд, фітбол, босу, стретчінг).
3. Східноєвропейські види оздоровчої гімнастики (ци-гун, ушу, тай-бо, тай-чі, тай-дзі-цюань).

4. Нові види оздоровчої гімнастики (калярі-п'яту, байлотерапія, будокон, джам фіт).

У продовж другої години обговорюється авторські системи

Література:

Основна

1. Іващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика фізкультурно-оздоровчих занять. - К.: УГУФВС, 1994. - 126 с.
2. Хоулі Е.Т., Френкс Б.Д. Оздоровчий фітнес: Пер. з англ. - К.: Олімпійська література, 2000. - 368 с.

Допоміжна

1. Купер До Аеробіка для гарного самопочуття: Пер. з англ. - 2-е вид. доп., перераб. - М.: Фізкультура і спорт, 1989. - 224 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання том 2/За ред. . Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2003. - 392с.
3. Теорія і методика фізичної культури/За ред. Ю.Ф. Курамшина, В.І. Попова. - СПб.: СПбГАФК ім. П.Ф. Лесгафта, - 1999. - 374 с.

Семінарське заняття 6

ТЕМА: ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ У ВОДІ

Мета: Дати загальну характеристику оздоровчим програмам, які проводяться у воді. Перевірити знання студентів з питань історії виникнення аква аеробіки, основних напрямків та різновидів. Позитивні та негативні моменти під час занять аква фітнесом

У продовж двох годин обговорюються питання:

План

1. Історія виникнення та розвитку аквафітнесу
2. Мета і завдання занять
3. Основні напрямки та різновиди аквафітнесу
4. Структура та зміст занять
5. Оздоровчі властивості водного середовища (протипокази)

Література:

Основна:

1. Хоулі Е.Т., Френкс Б.Д. Оздоровчий фітнес: Пер. з англ. - К.: Олімпійська література, 2000. - 368 с.

Допоміжна

1. Білокопітова Ж.А. Основи Теорії шейпінгу. - К.: Науковий світ, 2000. - 32 с.
2. Іващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика фізкультурно-оздоровчих занять. - К.: УГУФВС, 1994. - 126 с.
3. Купер До Аеробіка для гарного самопочуття: Пер. з англ. - 2-ге вид. доп., перераб. - М.: Фізкультура і спорт, 1989. - 224 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання том 2/Под ред. . Т.Ю. Круцевич.- К.: Олімпійська література, 2003. - 392с.
5. Теорія і методика фізичної культури/Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.І. Попова. - СПб.: СПбГАФК ім. П.Ф. Лесгафта, - 1999. - 374 с.

Семінарське заняття 7

**ТЕМА: ФІТНЕС-ПРОГРАМИ, ЗАСНОВАНІ НА КОСМЕТИЧНИХ ВИДАХ
ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ (шейпінг, пілатес, бодіфлекс, калланетика,).**

Мета: Дати загальну характеристику фітнес програма, які засновані на косметичних видах. Перевірити знання студентів з змісту програм, раціону харчування та впливу на організм людини. З'ясувати кому рекомендовані заняття і в яких об'ємах мають бути навантаження для людей різного віку та різного фізичного розвитку.

У продовж двох годин обговорюються питання:

План:

5. Шейпінг, як система фізичного та духовного вдосконалення:
 - а. Зміст шейпінг-програм
 - б. Поняття «шейпінг-моделі»
 - с. Шейпінг-харчування. Енергетичний баланс
 - д. Раціон і режим харчування для створення катаболічних умов
 - е. Раціон і режим харчування для створення анаболічних умов
6. Оздоровча система Пілатес.
7. Оздоровча система Бодіфлекс
8. Оздоровча система Калланетика.

Література

Основна

1. Гумен В. Підготовка та ефективне використання фахівців з шейпінгу в рекреаційно-оздоровчій сфері / Василь Гумен // Проблеми активізації

- рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Л., 2004. – С. 248-250.
2. Гумен В. Шейпінг в рекреаційно-оздоровчій діяльності / Василь Гумен // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали III міжрегіон. наук.-практ. конф. – Л., 2002. – С. 87-89.
 3. Гумен В. М. «Шейпінг» як система фізичного вдосконалення особистості / В. М. Гумен, М. М. Линець // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2002. – Вип. 6, т. 1. – С. 205-208.
 4. Чайлдерс Г. Великолепная фигура за 15 минут в день /Пер. с англ; Е.А.Мартинкевич.-МН,: 000 «Попурри»,2002.- 208с.
 5. Амосов Н. Энциклопедия здоровья.- Д.: «Издательство Сталкер», 2003.-464с.

Допоміжна

1. Хоулі Е.Т., Френкс Б.Д. Оздоровчий фітнес: Пер. з англ. - К.: Олімпійська література, 2000. - 368 с.

Семінарське заняття 8

Підсумковий модуль

Підготувати реферат (теми рефератів – на вибір). Написати підсумкові тести.

Мета: перевірити рівень знань студентів пройденого матеріалу

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