# **Міністерство освіти і науки України**

Львівський національний університет імені Івана Франка

Кафедра фізичного виховання та спорту

факультету педагогічної освіти

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

На засіданні кафедри фізичного виховання

 та спорту факультету педагогічної освіти

 Львівського національного університету

 імені Івана Франка

 (протокол № \_\_\_ від \_\_\_\_\_\_\_20 \_\_\_ р.)

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Силабус з навчальної вибіркової дисципліни**

**«Інноваційні технології у фітнесі та рекреації»,**

**що викладається для студентів**

**ІІ курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

**Львів**

**Силабус курсу «Інноваційні технології у фітнесі та рекреації»**

 **ІІ курс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Назва курсу** | «Інноваційні технології у фітнесі та рекреації»  |
| **Адреса викладання курсу** | Навчально-спортивний комплекс ЛНУ імені Івана Франка, Черемшини, 31 |
| **Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна** | Факультет педагогічної освіти, кафедра фізичного виховання та спорту |
| **Галузь знань, шифр та назва спеціальності** | 01 Освіта/Педагогіка,02 Культура і мистецтво,03 Гуманітарні науки,05 Соціальні та повіденкові науки,06 Журналістика та інформатика,07 Управління та адміністрування,08 Право,09 Біологія,10 Природничі науки,11 Математика та статистика,12 Інформаційні технології,17 Електроніка та телекомунікації,24 Сфера обслуговування,29 Міжнародні відносини |
| **Викладачі курсу** | Сіренко Романа Романівна, професор, зав. кафедри |
| **Контактна інформація викладачів** | romana.sirenko@ lnu.edu.ua |
| **Консультації по курсу відбуваються** | Щочетверга 17:20-18:20 год. (онлайн)  |
| **Сторінка курсу** | https://students.lnu.edu.ua/sport/instructional-work/sylabusy-2022-2023-navchalnyy-rik/ |
| **Інформація про курс** | Курс розроблено таким чином, щоб студент оволодів необхідними знаннями щодо різновидів фітнесу та рекреаційної діяльності; отримав теоретичні та практичні відомості щодо створення фітнес-програм та застосування засобів активного дозвілля з метою впровадження здорового способу життя; знав особливості проведення фітнес-тренування з метою підвищення фізичних кондицій та забезпечення належного рівня розвитку рухових здібностей; вмів складати програму персонального та групового фітнес-тренування; володів навичками проведення рекреаційної діяльності; вмів складати маршрут туристичного походу. |
| **Коротка анотація курсу** | Дисципліна «Інноваційні технології у фітнесі та рекреації» є вибірковою навчальною дисципліною, яка викладається в 1-му семестрі 2 курсу навчання в обсязі 3 кредитів (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS).Вона покликана сформувати спеціаліста, який не тільки володіє певною системою знань, умінь та практичних навичок з фітнесу та рекреації, а й уміє самостійно мислити, аналізувати, доводити |
| **Мета та цілі курсу** | Метою викладання вибіркової навчальної дисципліни “Інноваційні технології у фітнесі та рекреації” є формування у студентів теоретичних знань та практичних навичок для майбутньої професійної діяльності щодо організації та проведення занять з використанням сучасних фітнес технологій і засобів рекреаційної діяльності |
| **Література для вивчення дисципліни** | 1. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
2. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с
3. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посібн. для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. 2015. 48 с.
4. Овчиннікова Н.А. Основи оздоровчого фітнесу: Методичні рекомендації з дисципліни. К.: НПУ ім. М. Драгоманова. 2006. 43 с.
5. Опришко Н.О. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: методичні рекомендації для самостійної роботи та самоконтролю знань студентів. Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 48 с.
6. Сіренко Р.Р., Левків Л.В. Організація занять оздоровчої спрямованості зі студентами (на прикладі шейпінгу та аквааеробіки) : навч. посібн. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2012. 192 с.
7. Спорт у вищих навчальних закладах : навч. посібн. Авт. кол.: Сіренко Р.Р., Семен Б.В., Нікітенко С.А. [та ін.] ; під заг. ред. Р.Р. Сіренко. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2019. 420 с.
8. Тимошенко Л. О., Лабарткава К.В. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. Львів : ЛДУФК, 2014. Ч. 2. 176 с.
9. 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.
10. Чеховська Л., Сіренко Р. Основи краєзнавчо-туристичної діяльності : навч. посібн. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка. 2007. 172 с.
11. Coffman S. Successful Programs for Fitness and Health Clubs 101 Profitable Ideas. Champaign: Human Kinetics, 2007. 224 pp.
12. Howley E., Don Franks B. Fitness Professional's Handbook. 5th ed. Champaign: Human Kinetics, 2007. 568 pp.
13. Sharkey B.J., Gaskill S.E. Fitness and Health: [aerobic fitness, muscular fitness, nutrition, weght control]. 6th ed. Champaign: Human Kinetics, 2007. 430 pp.
 |
| **Тривалість курсу** | 16 год. лек.+16 год. практ. +58 год с. р. = 90 год |
| **Обсяг курсу** | 16 годин лекційних занять, 16 годин практичних занять та 58 годин самостійної роботи |
| **Очікувані результати навчання** | Після завершення цього курсу студент буде : **Знати:**- мету, завдання, зміст, види, методи різновидів фітнесу та рекреації; - закономірності використання засобів фітнес технологій та рекреаційної діяльності; - досвід організації і впровадження різних форм занять фітнесом;- особливості проведення одоровчо-рекреаційної рухової активності. **Вміти:**- складати комплекси вправ з напрямків оздоровчих технологій та рекреації; - впроваджувати новітні фізкультурно-оздоровчі технології фітнесу та рекреації у власну практичну діяльність; - правильно будувати заняття з фітнесу та рекреації відповідно до вікових, статевих та фізичних кондицій осіб; - складати програму фітнес-тренування та володіти навичками проведення рекреаційної діяльності;- розробити туристичний маршрут. |
| **Ключові слова** | Фітнес, технологія, рекреація, рухова активність, здоров’я |
| **Формат курсу** | Очний  |
|  | Проведення консультації для кращого розуміння теми |
| **Теми** | **Змістовий модуль 1**Тема 1. Фітнес-технології в сучасній фізичній культурі і спорті Тема 2. Загальна теорія побудови тренувальних занять з фітнесуТема 3. Особливості функціонального тренінгу, силового фітнесу та аеробних програмТема 4. Методика проведення занять з аквафітнесу**Змістовий модуль 2** Тема 1. Теорія фізичної рекреаціїТема 2. Спортивні ігри оздоровчо-рекреаційного характеруТема 3. Туризм як засіб рекреаціїТема 4. Подолання стресу засобами фітнесу та рекреації |
| **Підсумковий контроль, форма** | Залік в кінці навчального семеструОцінювання студентів за активністю на заняттях, теоретичною та методичною підготовленістю

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****з/п** | **Критерії оцінки** | Бали |
|  | Активність на заняттях  | **50** |
|  |  Організація та проведення фрагменту фітнес-тренування  | **25** |
|  | Індивідуальне творче завдання - розбір засобів рекреації (ігрової діяльності) | **25** |
|  | Разом | **100** |

 |
| **Пререквізити** | Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з дисципліни «Фізичне виховання»  |
| **Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу** | **Групова форма навчання**1. Методи організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності (пояснення, інструктаж, розповідь, лекція, бесіда, робота з опорним конспектом, практичні роботи).
2. Методи стимулювання навчальної діяльності (навчальна дискусія, створення ситуації інтересу в процесі викладання, створення ситуації новизни, опора на життєвий досвід студентів, стимулювання обов'язку і відповідальності в навчанні).
3. Методи контролю і самоконтролю в навчанні (усний, письмовий, тестовий, самоконтроль і самооцінка у навчанні).

Практичні методи (суворо-регламентованої вправи, ігровий, змагальний). |
| **Необхідне обладнання** | Комп’ютерне обладнання, програмне забезпечення ZOOM, Microsoft Teams, Moodle, спортивний інвентар та обладнання |
| **Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)** | **Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою:** * активність на практичних заняттях – 50 балів:

рухова активність (20 балів); теоретико-методичні знання (30 балів);* написання та проведення фрагменту фітнес-тренування – 25 балів;
* індивідуальне творче завдання - розбір засобів рекреації (ігрової діяльності) – 25 балів.

**Відвідування занять** є важливою складовою навчання. Очікується, що всі студенти відвідають практичні заняття курсу. Студенти повинні інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов’язані дотримуватися усіх строків, визначених для виконання видів робіт, передбачених курсом. **Література.** Уся література, яку студенти не зможуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.**Політика виставлення балів.** Враховуються бали за активність студента під час практичних занять, оцінюється рівень теоретичної підготовленості, оцінюється рівень методичної підготовленості за виконання практичних завдань та самостійних робіт.Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. |
| **Питання до заліку чи екзамену** | **Контрольні питання:**1. *Що розуміють під поняттям фітнес? Фітнес-технологія?*
2. *Які види оздоровчого фітнесу Ви знаєте?*
3. *Які види силового фітнесу Вам відомі?*
4. *Що розуміють під функціональним тренуванням?*
5. *Які компоненти оздоровчого фітнесу Вам відомі? Охарактеризуйте їхню роль у досягненні оптимального стану здоров’я.*
6. *Дайте характеристику компонентам фітнес-програм для розвитку аеробної витривалості.*
7. *Дайте характеристику танцювальному напряму фітнесу. Які його види Вам відомі?*
8. *Поясніть взаємозв’язок між складом тіла та здоров’ям.*
9. *Назвіть норми вмісту жиру в тілі дорослої людини (для чоловічої та жіночої статі).*
10. *Які базові елементи силового фітнес-тренування Ви знаєте?*
11. *Зазначте особливості програмування та методики проведення занять із використанням тренажерів.*
12. *У чому особливість проведення занять пілатесу?*
13. *Що таке фітбол-аеробіка?*
14. *В чому проявляється оздоровчий ефект занять фітбол-аеробікою?*

*16. Дайте характеристику аеробіки з використанням степ-платформи.*1. *У чому ефективність занять степ-аеробікою?*
2. *Що таке стретчинг?*
3. *Охарактеризуйте важливість стретчингу в заняттях оздоровчого фітнесу.*
4. *Які особливості стретчингу в різних частинах фітнес-тренування?*
5. *Дайте визначення поняттю «стрес», «дистрес», «еустрес».*
6. *Назвіть реакції організму на стрес та його позитивну й негативну дії на організм людини.*
7. *Які релаксаційні методики Вам відомі?*
8. *У чому полягає роль фітнесу та рекреації як засобів зниження стресової напруги?*
9. *Які різновиди аквафітнесу Ви знаєте?*
10. *Який вплив занять аквааеробікою на організм людини?*
11. *Які протипокази Ви знаєте до занять аквааеробікою?*
12. *Перерахуйте напрями акваеробіки.*
13. *У чому особливість структури заняття з аквааеробіки?*
14. *Які вправи застосовують у кожній з частин заняття?*
15. *Назвіть критерії дозування навантаження на заняттях аквааеробікою.*
16. *Що таке «фізична рекреація»?*
17. *Назвіть завдання та ознаки рекреації.*
18. *Які Ви знаєте різновиди рекреації?*
19. *Які головні функції виконує рекреаційна активність людини?*
20. *Які ознаки вільного часу розрізняють у соціології вільного часу людини?*
21. *Як Ви розумієте термін «дозвілля»?*
22. *Які методики самоконтролю оцінки власного фізичного стану Ви знаєте?*
23. *Яке місце рухливих та спортивних ігор у рекреаційній діяльності людини?*
24. *Поясніть різницю між поняттями «гра», «розвага», «забава».*
25. *Розкрийте сутність різних підходів до складання програм оздоровчого тренування із використанням спортивних ігор.*
26. *Які особливості та методика проведення занять каланетікою?*

*41. З якою метою проводяться туристські походи?**42. Дайте характеристику організаційних форм туризму.**43. Які особливості враховують для вибору туристського маршруту?**44. Опишіть класифікацію видів туризму.**45. Охарактеризуйте види туризму: пізнавальний, екологічний і сільський.**46.* *Дайте визначення поняття туристична мотивація.**47. Опишіть основні категорії туризму, види та форми туризму.**48. Опишіть основні чинники і проблеми розвитку туризму.**49. Зазначте історичні передумови виникнення і розвитку туризму.**50. Охарактеризуйте концепції розвитку туризму.* |
| **Опитування** | Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано після завершення курсу. |

*\*\* Схема курсу*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тиж. / дата / год.- | Тема, план, короткі тези | Форма діяльності  | Література.\*\*\* Ресурси в інтернеті | Завдання, год | Термін виконання |
| І сем.Вівт. 11.50 – 13.10 | Тема 1. Фітнес-технології в сучасній фізичній культурі і спорті  | *Практичні заняття (групові)* | 1. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
2. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с
3. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посібн. для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2015. 48 с.
4. Овчиннікова Н.А. Основи оздоровчого фітнесу: Методичні рекомендації з дисципліни. К.: НПУ ім. М. Драгоманова. 2006. 43 с.
5. Опришко Н.О. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: методичні рекомендації для самостійної роботи та самоконтролю знань студентів. Тернопіль: ТНЕУ. 2016. 48 с.
6. Сіренко Р.Р., Левків Л.В. Організація занять оздоровчої спрямованості зі студентами (на прикладі шейпінгу та аквааеробіки) : навч. посібн. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2012. 192 с.
7. Спорт у вищих навчальних закладах : навч. посібн. Авт. кол.: Сіренко Р.Р., Семен Б.В., Нікітенко С.А. [та ін.] ; під заг. ред. Р.Р. Сіренко. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2019. 420 с.
8. Тимошенко Л.О., Лабарткава К.В. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. Львів : ЛДУФК, 2014. Ч. 2. 176 с.
9. 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.
10. Чеховська Л., Сіренко Р. Основи краєзнавчо-туристичної діяльності : навч. посібн. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка. 2007. 172 с.
11. Coffman S. Successful Programs for Fitness and Health Clubs 101 Profitable Ideas. Champaign: Human Kinetics, 2007. 224 pp.
12. Howley E., Don Franks B. Fitness Professional's Handbook. 5th ed. Champaign: Human Kinetics, 2007. 568 pp.
13. Sharkey B.J., Gaskill S.E. Fitness and Health: [aerobic fitness, muscular fitness, nutrition, weght control]. 6th ed. Champaign: Human Kinetics, 2007. 430 pp.
 | 4 | *вересень* |
| І сем.Вівт. 11.50 – 13.10 | Тема 2. Загальна теорія побудови тренувальних занять з фітнесу  | *Практичні заняття (групові)* | 22 | *вересень**жовтень* |
| І сем.Вівт. 11.50 – 13.10 | Тема 3. Особливості функціонального тренінгу, силового фітнесу та аеробних програм | *Практичні заняття (групові)* | 4 | *жовтень* |
| І сем.Вівт. 11.50 – 13.10  | Тема 4. Методика проведення занять з аквафітнесу | *Практичні заняття (групові)* | 4 | *Жовтень* |
| І сем.Вівт. 11.50 – 13.10 | Тема 5. Теорія фізичної рекреації | *Практичні заняття (групові)* | 22 | *жовтень**листопад* |
| І сем.Вівт. 11.50 – 13.10 | Тема 6. Спортивні ігри оздоровчо-рекреаційного характеру | *Практичні заняття (групові)* | 4 | *листопад* |
| І сем.Вівт. 11.50 – 13.10 | Тема 7. Туризм як засіб рекреації | *Практичні заняття (групові)* | 4 | *листопад* |
| І сем.Вівт. 11.50 – 13.10 | Тема 8. Подолання стресу засобами фітнесу та рекреації | *Практичні заняття (групові)* | 4  | *грудень* |