# **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 фітнесу  Тема 3. Особливості функціонального тренінгу, силового фітнесу та аеробних програм  Тема 4. Методика проведення занять з аквафітнесу  **Змістовий модуль 2**  Тема 1. Теорія фізичної рекреації  Тема 2. Спортивні ігри оздоровчо-рекреаційного характеру  Тема 3. Туризм як засіб рекреації  Тема 4. Подолання стресу засобами фітнесу та рекреації |
| **Підсумковий контроль, форма** | Залік в кінці навчального семестру  Оцінювання 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)* | 2  2 | *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)* | 2  2 | *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* |