

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО  
КАФЕДРА ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ  
СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ»**



**Рівень вищої освіти :** перший (бакалаврський) рівень  
**Ступінь вищої освіти:** бакалавр  
**Галузь знань:** 07 «Управління та адміністрування»  
**Спеціальність:** 073 «Менеджмент»  
**Освітня програма:** Менеджмент  
**Обсяг курсу – 4,0 кредити ЄКТС (120 год., із них:**  
аудиторних – 60 год.; самостійної роботи студента – 60 год.  
**Форма навчання:** денна  
**Рік підготовки – 3, семестр – 5**  
**Компонент освітньої програми:** вибіркова  
**Дні занять – відповідно до розкладу.**  
**Консультації – відповідно до графіку навчального процесу**  
**Мова викладання:** українська

**Керівник курсу:**

Канд.фіз.вих., доцент, кафедри фітнесу та рекреації

Шевців Уляна Станіславівна

**Контактна інформація:**

Адреса: 79007, вул. Костюшка, 11, м. Львів. ауд. 212., тел. (032) 255-32-03, e-mail: Ljanashevtsiv@gmail.com

**Опис дисципліни**

Метою викладання навчальної дисципліни «Фітнес та рекреація» є формування у студентів фундаментальних знань, вмінь та навичок організаційних, педагогічних, необхідних у рекреаційній діяльності. Під час вивчення дисципліни студенти повинні

**знати:**

- основні поняття і терміни фітнесу та рекреації;
- функції рекреації у суспільстві;
- соціальні та економічні функції рекреаційно-оздоровчої діяльності;
- види туризму;
- форми рекреаційного туризму;
- типи міських парків;
- форми рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках;
- сутність сучасних оздоровчих систем;
- засоби занять оздоровчої спрямованості;
- особливості використання різних видів спорту у рекреаційно-оздоровчій роботі.
- основні форми і засоби фітнесу та рекреації;

- рекреаційні зони масового відпочинку;

**вміти:**

- проводити заняття оздоровчої спрямованості;
- застосовувати різні форми рекреаційно-спортивної діяльності;
- реалізувати різні програми спортивно-оздоровчих занять з різними верствами населення.

**застосовувати** засоби відновлення та оздоровлення за необхідністю (сауна, баня, вітаміни, харчування та ін.); застосовувати різноманітні форми і засоби фітнесу та рекреації з різними верствами населенням.

- проводити контроль за оздоровчим ефектом занять
- програмувати оздоровчі заняття з використанням різних видів фітнесу.

### Зміст курсу

Теми	Результати навчання	Оцінювання
1. Введення до курсу навчальної дисципліни “фітнес і рекреація”	Знати : предмет, завдання, засоби. Глумачити основні поняття фітнесу і рекреації: рекреація, рекреаційна галузь, рекреаційний потенціал, рекреаційні ресурси, дозвілля, відпочинок, рекреанти, рекреаційна потреба та ін. Вміти характеризувати структуру рекреації, форми і засоби, функції рекреації у суспільстві	Обговорення на семінарському занятті
2. Засоби та методи фізичної рекреації	Знати методи та засоби в рекреації та роль рекреаційного відпочинку у задоволенні людей. Розуміти зміст рекреації та її місце у житті людини. Вміти аналізувати структуру часу життєдіяльності людини.	Обговорення на семінарському занятті
3. Рекреація у міських парках культури	Знати визначення основних понять, функції парків; види парків. Розуміти роль парків, знати його ознаки та класифікацію.	Онлайн-тестування
4. Характеристика інноваційних технологій фітнесу	Знати що таке фітнес. Історія виникнення фітнесу. Його мета і завдання. Структура та зміст фітнес занять. Оздоровчий вплив фітнесу на організм.	Обговорення на семінарському занятті, презентація
5. Характеристика фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах рухової активності	Знати, що таке аеробіка, як один із напрямків фітнесу. Особливості методики проведення занять з аеробіки. Аналіз східноєвропейських видів оздоровчої гімнастики та нові (сучасні види) фітнесу	Практична робота, презентація
6. Характеристика фітнес-програм у воді	Знати види рухової активності у воді. Оздоровчий ефект на заняттях заснованих на рекреативних видах рухової активності у воді. Характеристика фітнес програм на воді. Особливості програмування занять у воді.	Практична робота, презентація
7. Фітнес програми засновані на	Володіти знаннями про види рухової активності засновані на косметичних видах	Обговорення на семінарському

косметичних видах оздоровчої гімнастики	гімнастики. Оздоровчий ефект від занять. Дати характеристику фітнес програм. Особливості програмування занять заснованих на оздоровчих видах гімнастики. Вміти застосовувати на практиці знання.	занятті, презентація
---	--	----------------------

### Рекомендована література:

#### Основна:

1. Акулова В. Підходи до побудови профілактико-оздоровчих занять жінок другого зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016; 4(54):7-3.
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. Чеховська М. EMS-тренування як вид реабілітаційного фітнесу / Мар'яна Чеховська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). – Львів, 2020. – С. 235–238.
4. Чеховська Л. Рекреаційна діяльність і СПА-послуги у м. Львів / Чеховська Л., Чеховська М., Василяка О. // Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. – Полтава, 2020. – С. 204–207.
5. Чураков А, Зайцев А. Стретчинг как система упражнений, способствующих повышению эластичности мышц. Современ. тенденции развития науки и технологий. 2016; (5-4): 155-156.
6. Fitness in school physical education lessons / Maryana Chekhovska, Liana Shevtsiv, Olga Zhdanova, Liubov Chekhovska // Journal of Physical Education and Sport. – 2020. – Vol. 20, suppl. is. 1. – P. 420–244.

#### Допоміжна:

1. Булашев А.Я. Спортивный туризм : уч. – Харьков : ХГАФК, 2004. – 388с.
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.
3. Квартальнов В.А. Туризм: Учебник. – Москва: Финансы и статистика, 2000
4. 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.
5. Цимбал Н.М. Практикум з валеології: методи зміцнення фізичного здоров'я.- Тернопіль: БогДан, 2000.- 167с.
6. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.

7. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. // Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. – Львів : Українські технології. – 234с.
8. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.

### Політика курсу

Політика щодо дедлайнів та перескладання: Семінарські та практичні роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (60% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності). Перескладання (дострокове складання) курсу відбувається з дозволу деканату за наявності поважних причин.

Політика щодо академічної доброчесності: Списування під час складання заліку заборонене. Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн опитування та виконання практичних робіт. У конспектах самопідготовки до семінарських занять необхідно вказувати джерела отримання інформації.

Політика щодо відвідування: Відвідування занять є одним із компонентів оцінювання, адже дає змогу отримати максимальний бал за усі види робіт. У випадку проведення навчальних екскурсій їх відвідування оцінюється як окремий вид роботи. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

### Оцінювання

Загальна оцінка за дисципліну не перевищує **100** балів. Присутність чи відсутність на заняттях у балах не оцінюється, за відсутність на контрольних заходах виставляється нуль балів. Студент може одноразово отримати до **5** додаткових балів за виконання робіт, не передбачених навчальною програмою (активність на заняттях, наукову роботу, додатково написаний реферат тощо).

- **Поточний контроль** здійснюється під час проведення семінарських занять в усній та письмовій формі
- Опитування (відповідь чи доповнення) – 0-5 балів; макс-15 балів по першому модулю та макс-25 – по другому
- Підсумкова контроль робота – 0-20 балів/30 балів;
- Реферат за темою самостійної роботи – по 5 балів
- **Підсумковий контроль** – залік