

**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) - 34 годин; самостійної роботи аспіранта – 56 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 – сформувані 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. Знати:
	разом	л	п	с.р.	
ТЕМА 1. Теоретичні основи інноваційних технологій	15			15	-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.

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=ZaHlSP2dI7I>.
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-fitnessposluh-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 [Інтернет]. 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. Христинч. 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/visnyknakkim/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>