



**Рівненський державний гуманітарний
університет
Педагогічний факультет
Кафедра теорії і практики фізичної культури і
спорту**

АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни / освітнього компонента	Велнес технології у системі підготовки спортсменів
Освітня програма	A7 «Фізична культура і спорт»
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	3 кредити / 90 годин
Вид підсумкового контролю з	Залік
Мова викладання	Українська
Викладач	Шеретюк Юліана Вікторівна Панчук Андрій Паладійович
CV викладача на сайті кафедри	
E-mail викладача	Juli.sheretiuk@ukr.net sportclub.rdgu@ukr.net

Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Wellness-технології» є отримання студентами спеціальних знань у сфері оздоровчої фізичної культури та оволодіння уміннями і навичками використання Wellness-технологій з метою поліпшення фізичних кондицій і здоров'я різних статевовікових груп населення, профілактики захворювань та ведення здорового способу життя.

Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Wellness-технології» є озброєння майбутніх фахівців знаннями теоретичних основ використання Wellness-технологій;

- отримання уявлення про сукупність процесів, методів і засобів системи сервісу на ринку Wellness-послуг;
- формування уявлень про раціональний зміст та обсяги рухової активності різних груп населення в процесі використання Wellness-технологій;
- ознайомлення з аспектами комунікативної поведінки для ефективного спілкування зі споживачами Wellness-продукту;
- оволодіння практичними навичками використання у майбутній професійній діяльності різноманітних засобів Wellness-технологій.

Міждисциплінарні зв'язки дисципліна «Wellness-технології» має з фізичною рекреацією, туризмом, фітнес-технологіями, здоровим харчуванням, альтернативною медициною та ін.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні засади Wellness-технологій

Тема 1. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти.

Тема 2. Походження фітнесу його мета і завдання.

Тема 3. Поняття Wellness-технології.

Тема 4. Класична аеробіка.

Тема 5. Босу – різнобічне тренування.

Тема 6. Мета і завдання курсу Wellness-технології.

Тема 7. Фізіолого-гігієнічні основи організації раціонального харчування.

Тема 8. Історія виникнення Wellness.

Змістовий модуль 2. Практичне застосування Wellness-технологій.

Тема 9. Базова аеробіка.

Тема 10. Степ аеробіка.

Тема 11. Основні принципи занять аеробікою.

Тема 12. Wellness обладнання і його класифікація за функціями і за призначенням.

Тема 13. SPA як складова Wellness-технологій.

Тема 14. Аква-аеробіка.

Тема 15. Косметологічна складова Wellness.

Тема 16. Оздоровчі фітнес-програми.

Тема 17. Слайд аеробіка.

Тема 18. Фізіотерапевтичні засоби у Wellness –технологіях.

Змістовий модуль 3. Перспективи розвитку Wellness-індустрії.

Тема 19. Пілатес, йога.

Тема 20. Стретчинг.

Тема 21. Перша невідкладна допомога.

Тема 22. Сучасні тенденції розвитку Wellness-технологій.

Тема 23. Сайкл-аеробіка.

Тема 24. Корпоративна культура і SPA етикет.

Тема 25. Скандинавська ходьба.

Тема 26. Перспективи розвитку Wellness-індустрії в Україні.

Тема 27. Кросфіт.

Тема 28. Перспективи розвитку Wellness-індустрії.