

Рівненський державний гуманітарний університет  
Педагогічний факультет

Кафедра теорії і практики фізичної  
культури і спорту

<b>Назва дисципліни</b>	<b>Сучасні фітнес технології</b>
<b>Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни</b>	3,0 кредитів/90 годин
<b>Вид підсумкового контролю</b>	залік
<b>Викладач</b>	Давидюк І. В. , старший викладач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту
<b>CV викладача на сайті кафедри</b>	<a href="http://rshu-som.rv.ua/">http://rshu-som.rv.ua/</a>
<b>E-mail викладача:</b>	<a href="mailto:drozd_I@ukr.net">drozd_I@ukr.net</a>
<b>Мова викладання</b>	українська
<b>Консультації</b>	<i>Очні консультації:</i> розклад присутності на кафедрі згідно з графіком консультацій <i>Онлайн-консультації:</i> розклад присутності викладача на спеціальному форумі (в інтернет мережах) згідно з графіком консультацій.

**Мета навчальної дисципліни**

*Мета навчальної дисципліни «Сучасні фітнес технології»* полягає у формуванні в здобувачів освіти системи знань, умінь і практичних навичок щодо використання інноваційних підходів, методик і засобів фітнесу для зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності та покращення якості життя різних груп населення. Дисципліна спрямована на засвоєння сучасних фітнес-напрямів, принципів побудови тренувальних програм, використання цифрових технологій і фітнес-обладнання, а також на розвиток здатності індивідуалізувати фізичні навантаження з урахуванням віку, рівня підготовленості та стану здоров'я людини. У результаті вивчення дисципліни майбутні фахівці набувають умінь ефективно застосовувати сучасні фітнес технології у професійній діяльності, поєднуючи їх із оздоровчими та профілактичними завданнями.

## ***ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ***

### ***Змістовний модуль 1. Теоретичні основи***

Тема 1. Вступ до дисципліни та сучасні тенденції фітнесу.

Тема 2. Біомеханічні та фізіологічні основи фітнес-тренувань.

Тема 3. Класифікація сучасних фітнес-технологій.

Тема 4. Психологічні та мотиваційні аспекти фітнесу.

Тема 5. Основи безпеки та контролю навантажень.

### ***Змістовний модуль 2. Практичне застосування***

Тема 6. Використання цифрових і технологічних засобів у фітнесі.

Тема 7. Функціональні та персоналізовані тренування.

Тема 8. Групові фітнес-заняття та програми wellness.

Тема 9. Інтеграція фітнесу з оздоровчими та реабілітаційними програмами.

Тема 10. Оцінка ефективності фітнес-програм.