# Кафедра фізичного виховання та спорту

***Інноваційні технології у фітнесі та рекреації***

***Курс: 2 Семестр: 3 або 4 Обсяг дисципліни: загальна кількість годин*** – ***90 (кредитів ЄКТС – 3); аудиторні години – 32 (лекції – 16, практичні – 16, лабораторні – н/п)***

***Лектор: доц. Сіренко Р.Р. (ел. адреса*** *romana.sirenko@lnu.edu.ua*)

***Результати навчання:***

***студенти повинні знати:*** сутність різновидів фітнесу та рекреації й застосування їх з метою релаксації і оздоровлення та для збереження високої працездатності у професійній діяльності; сучасні тенденції розвитку фітнес-індустрії та рекреаційно-оздоровчої діяльності в Україні та світі; теоретичні основи складання фітнес-програм та програм рекреаційної діяльності.

***студенти повинні вміти***: обирати і застосовувати форми, методи і засоби фітнесу та рекреації з метою підвищення рівня фізичної та розумової працездатності та покращення здоров’я; враховувати спеціальні принципи та індивідуальні особливості під час розробки програм з фітнесу та рекреації; диференціювати обсяг та інтенсивність тренувального навантаження залежно від психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості; організовувати рекреаційну діяльність.

***набути навичок:*** адекватного використання інноваційних технологій фітнесу та рекреації у процесі фізичного самовдосконалення.

***Анотація навчальної дисципліни:***

Курс «Інноваційні технології у фітнесі та рекреації» є складовою частиною циклу дисциплін вільного вибору студентами, передбачає формування загальних компетентностей щодо використання різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, вивчення теоретичних і практичних аспектів фітнесу та рекреації, сприяє здатності до пошуку та узагальнення інформації щодо інновацій в оздоровчих технологіях засобами фітнесу та рекреації.

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.

***Завдання курсу:*** сформувати знання та уявлення про інноваційні технології в фітнесі та рекреаційній руховій активності; формувати здатність аналізувати та застосовувати на практиці різноманітні технології фітнесу та рекреації з метою покращення здоров’я, підтримання високої фізичної, розумової та професійної працездатності.

***Рекомендована література:***

1. Альошина АІ. Організаційні аспекти функціонування фітнес-індустрії Польщі. Молодіжний науковий вісник. 2019; 5(35)
2. Андрєєва ОВ. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2014. 39 с.
3. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015;2:44–52.
4. «Інноваційні технології фізичного виховання студентів». За заг. ред. Вихляєва Ю.М. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2018. 543 с.
5. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. Слов’янськ: Витоки, 2017. 138 с.
6. Приступа ЄН, Жданова ОМ, Чеховська ЛЯ. Фізична рекреація: навч. посіб. Дрогобич: Коло; 2010, с. 4–56.

***Форми та методи навчання: лекції, практичні заняття, консультації, самостійна робота***

***Форма звітності: \_* залік\_*\_\_\_\_***

***Мова навчання:* українська**

Розглянуто на засіданні кафедри «25 » січня 2022 р. Протокол № 8

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ доц. Сіренко Р.Р.

Затверджено на Вченій раді факультету «8» лютого 2022 р. Протокол №\_\_\_

Декан факультету педагогічної освіти \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ доц.Герцюк Д.Д.