

## АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<b>Назва дисципліни (курсу)</b>	Велнес технології у системі підготовки спортсменів
<b>Кредити ЄКТС, години</b>	2-й сем.: 3 кредити ЄКТС, 30 годин – аудиторних: 4 години – лекції, 6 годин – практичні, 20 годин – лабораторні; 3-й сем.: 6 кредити ЄКТС, 30 годин – аудиторних: 2 години – лекції, 6 годин – практичні, 22 години – лабораторні
<b>Рівень вищої освіти</b>	Другий (магістерський)
<b>Семестр</b>	Другий, третій
<b>Кафедра</b>	Теорії та практики фізичної культури і спорту
<b>Цільова аудиторія</b>	Здобувачі вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
<b>Мова викладання</b>	Українська
<b>Методи викладання</b>	Словесні, наочні
<b>Форми організації занять</b>	Лекція, презентація, дискусія, бесіда, інтегративне поєднання з іншими дисциплінами, групова робота
<b>Актуальність дисципліни</b>	<p>Велнес технології у системі підготовки спортсменів являють собою довготривалий, багатокомпонентний процес.</p> <p>У зв'язку з цим майбутній фахівець в галузі фізичної культури і спорту має бути озброєний основними аспектами велнес технологій; основними принципами раціональної побудови тренування спортсменів на різних етапах їх підготовки; системою змагань і змагальної діяльності; розуміння закономірностей формування адаптації у спортсменів; енергозабезпеченням м'язової діяльності, об'ємом навантажень, вмінням визначати втому і відновлення у спорті; розвитком рухових якостей спортсменів, структури та методики побудови процесу їх удосконалення.</p>
<b>Мета</b>	<p><i>Метою</i> вивчення навчальної дисципліни «Велнес технології у системі підготовки спортсменів» 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.</p>
<b>Завдання</b>	<p>озброєння майбутніх фахівців знаннями теоретичних основ використання Wellness-технологій;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отримання уявлення про сукупність процесів, методів і засобів системи сервісу на ринку Wellness-послуг;</li> <li>- формування уявлень про раціональний зміст та обсяги рухової активності різних груп населення в процесі використання Wellness-технологій;</li> <li>- ознайомлення з аспектами комунікативної поведінки для ефективного спілкування зі споживачами Wellness-продукту;</li> <li>- оволодіння практичними навичками використання у майбутній професійній діяльності різноманітних засобів Wellness-технологій.</li> </ul>
<b>Загальні компетентності</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здатність використовувати педагогічні та психологічні прийоми для організації навчально- тренувального процесу.</li> <li>2. Здатність ефективно спілкуватися та представляти професію</li> </ol>

	<p>та наукову інформацію іноземною мовами.</p> <p>3. Здатність застосовувати отримані знання та навички у використанні інформаційних і комунікаційних технологій, володіти навичками роботи в комп'ютерних мережах, уміння створювати бази даних і використовувати інтернет-ресурси для вдосконалення та підвищення своєї педагогічної та спортивної професійної майстерності.</p> <p>4. Здатність працювати в педагогічному та в спортивному колективі, мотивувати людей рухатися до спільної мети, усвідомлювати рівні можливості та гендерні проблеми.</p> <p>5. Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності.</p>
<p align="center"><b>Фахові компетентності</b></p>	<p>1. Здатність організовувати роботу відповідно до вимог безпеки життєдіяльності й охорони праці, надавати долікарську допомогу особам в разі виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі.</p> <p>2. Здатність застосовувати отримані знання на практиці під час викладання у вищих навчальних закладах та спортивних тренуваннях (заняттях).</p> <p>3. Здатність володіти сучасними технологіями та ефективно їх використовувати в процесі професійної діяльності.</p> <p>4. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан, адекватно вибирати засоби і методи для тренування з урахуванням індивідуальних особливостей тих хто займається.</p> <p>5. Здатність здійснювати інструкторську, тренерську та селекційну діяльність у сфері фізичної культури і спорту.</p> <p>6. Здатність самостійно розробляти документи планування педагогічної, тренерської та інструкторської діяльності у галузі фізичної культури та спорту.</p>
<p align="center"><b>Зміст курсу</b></p>	<p>Характеристика основних напрямів велнес технологій. Управління тренувальною діяльністю спортсменів. Структура побудови програм тренувальних занять у сучасному спорті. Адаптація до тренувальних навантажень. Моделювання тренувальних занять у процесі підготовки висококваліфікованих спортсменів. Сучасні засоби відновлення у процесі підготовки висококваліфікованих спортсменів.</p>
<p align="center"><b>Політика курсу</b></p>	<p>Для заохочення здобувачам розроблено систему нарахування додаткових балів (спортивні досягнення, поєднання навчальної роботи з професійною діяльністю, активна участь у спортивному житті ЗВО та ін.). Здобувачі вищої освіти, які без поважних причин не вчасно виконують завдання втрачають право отримати оцінку вище 82 балів, а з поважних причин (хвороба, виїзд на спортивні змагання, навчально-табірний збір) – підтверджується відповідними документами та своєчасним повідомленням викладача у зручній для них формі (наприклад, в усній формі особисто викладачу, зателефонувавши на мобільний телефон, відправивши повідомлення на Viber, Telegram або на електронну пошту). Ми завжди зможемо прийняти альтернативні заходи для виконання завдань. У разі потреби є можливість часткового проходження курсу дистанційно (ознайомлення зі структурою</p>

	курсу, робочою програмою, опрацювання лекцій, виконання практичних та лабораторних завдань. За попередньою домовленістю з викладачем будуть проводитись консультації за допомогою програм ZOOM або Meet..
<b>Вид контролю</b>	Залік – 2 семестр, екзамен 3 – семестр.
<b>Викладач</b>	Доцент, К.П.Н. Панчук Андрій Паладійович моб. тел.. +38 098 409 69 69 e-mail: sportclub.rdgu@ukr.net