

Дисципліна	Вибіркова дисципліна 2 «Функціональні системи тренувань в спорті»
Рівень ВО	Магістр
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	017 Фізична культура і спорт / Фізична культура і спорт
Форма навчання	денна / заочна
Курс, семестр, протяжність	Денна / Заочна: 1 курс, 2 семестр, один семестр
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (всього: з них лекції/практичні)	Денна: 6 кредитів, 180 годин (24 лекції, 24 практичних) Заочна: 6 кредитів, 180 годин (6 лекцій, 8 лабораторних)
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	теорії спорту та фізичної культури
Автор дисципліни	Петрович В.В.
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Сучасна система спортивного тренування характеризується прогресивними принципами, широким колом взаємозалежних завдань, науковообґрунтованим підбором засобів і методів, перспективним багаторічним плануванням, високою організацією контролю, забезпеченням гігієнічних умов тощо. Тому функціональні тренування широко використовуються в різних видах спорту для підтримки та покращення загальної та спеціальної фізичної підготовки.
Що буде вивчатися	Дисципліна включає теоретичну та практичну частини. Студенти отримають знання щодо сторін підготовки спортсменів, про хвилеподібність динаміки навантажень. Ознайомляться з напрямленнями функціональних тренувань та з особливостями побудови таких занять. Зможуть навчитись контролювати дозування з допомогою пульсових зон. Навчатися проводити тренування різного формату з

	інвентарем та без нього, визначати параметри навантажень.
Чому це цікаво/треба вивчати	<p>Термін «функціональні тренування» є одним з найпопулярніших понять, яке широко використовується в спорті і фітнесі. Функціональні тренування часто визначають як діяльність, навчаючу рухів. При цьому виді фізичного навантаження відбувається тренування всіх м'язів, як великих, так і дрібних м'язів-стабілізаторів, які відповідають за стійкість, рівновагу і естетику наших рухів. Якщо звичні заняття в тренажерному залі головним чином спрямовані на опрацювання окремих груп м'язів, то функціональний тренінг задіє тіло цілком. Студентам, які займатимуться можна забути про однакову програму тренування. Новий день - нова програма, нові вправи. Такі заняття є цікавими і мотивують студентів до регулярних тренувань.</p>
Чому можна навчитися (результати навчання)	<p>Такі заняття направлені на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гармонійний фізичний розвиток студентів;</li> <li>- зміцнення здоров'я;</li> <li>- розвиток координаційних (точності відтворення і диференціювання просторових, тимчасових і силових параметрів рухів, рівноваги, ритму, швидкості і точності реагування на сигнали, узгодження рухів, орієнтування в просторі) і кондиційних (швидкісних, швидкісно-силових, витривалості і гнучкості) здібностей;</li> <li>- залучення до регулярних занять фізичними вправами;</li> <li>- виховання дисциплінованості, доброзичливого ставлення до товаришів, чесності, чуйності, сміливості під час виконання фізичних вправ.</li> </ul>
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	<p>Набуті знання та вміння привчають студента до режиму та звички активно проводити час. Студент може без допомоги скласти для себе власну програму тренувань з</p>

	урахуванням своїх можливостей. Спортсмен, який у своїй підготовці використовує функціональний тренінг, здатний швидше інших навчитися будь-яким новим навичкам.
Інформаційне забезпечення	Силабус, презентаційні матеріали
Web-посилання на (опис дисципліни) силабус навчальної дисципліни на веб-сайті факультету (інституту)	

Здійснити вибір - [«ПС-Журнал успішності-Web»](#)