

Дисципліна	Вибіркова дисципліна 8 «Кардіотренування»
Рівень ВО	Бакалавр
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	017 Фізична культура і спорт / Фізична культура і спорт
Форма навчання	денна / заочна
Курс, семестр, протяжність	Денна / Заочна 4 курс, 8 семестр, один семестр
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (всього: з них лекції/практичні)	Денна: 5 кредитів, 150 годин (10 лекцій, 36 лабораторних) Заочна: 5 кредитів, 150 годин (6 лекцій, 20 лабораторних)
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	теорії спорту та фізичної культури
Автор дисципліни	Петрович В.В.
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Кардіо – в перекладі з грецького «серце», тобто кардіо потрібне для тренування серця й адаптації серцево-судинної системи. Не потрібно працювати з великими обтяженнями, потрібно активно рухатись. Серед популярних видів кардіо: різні види фітнесу аеробного навантаження, плавання, сайклінг, біг, заняття на кардіотренажерах і т.д.
Що буде вивчатися	Дисципліна включатиме теоретичну та практичну частини. На лекціях студенти ознайомляться з поняттям кардіотренування, видами, впливом на організм людини. Вивчать особливості таких занять. Зможуть навчитись контролювати дозування. На лабораторних заняттях студенти зможуть оволодіти системою практичних вмінь і навичок запропонованих видів кардіотренувань, що впливають на забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначає психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії.

Чому це цікаво/треба вивчати	Однією з причин низької мотивації студентів до занять фізичними вправами є відсутність можливості вибору форм занять. Саме тому кардіотренування є найкращим вибором для тих, хто любить різноманітність. Такі тренування підходять усім, хто хоче стати витривалішим, легше впоратись з повсякденними справами і тримати себе в формі. Найчастіше саме робота серця стає для людей сигналом, що вже точно час піти на фітнес. Завдяки регулярним тренуванням з'являється енергія активно проводити час, починається зовсім інше, більш продуктивне життя.
Чому можна навчитися (результати навчання)	В процесі навчання студент може знати про різновиди фізичних вправ в кардіотренуваннях. Принципи підбору вправ, їх компонування та послідовність їх використання за визначеними цілями. Студент може вміти використовувати фізичні вправи з метою збереження власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності. Застосовувати набуті вміння для розвитку фізичних якостей і побудови гарного тіла.
Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)	Набуті знання та вміння привчають студента до режиму та звички активно проводити час з допомогою різних видів кардіотренувань. Студент може без допомоги інструктора по фітнесу скласти для себе власну програму тренувань з урахуванням особливостей.
Інформаційне забезпечення	Силабус, презентаційні матеріали
Web-посилання на (опис дисципліни) силабус навчальної дисципліни на веб-сайті факультету (інституту)	https://vnu.edu.ua/uk/faculties-and-institutions/fakultet-fizichnoi-kulturi-sportu-ta-zdorovya

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