

Дисципліна	Вибіркова дисципліна 2.2 «Тренажери у спорті та фізичній культурі»
Рівень ВО	бакалаврський
Назва спеціальності / освітньо-професійної програми	014 «Середня освіта (Фізична культура)» / Середня освіта. Фізична культура
Форма навчання	денна / заочна
Курс, семестр, протяжність	Денна / Заочна 2-й курс, 3-й семестр, один семестр
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (усього: з них лекції / практичні)	Денна: 4 кредити, 120 годин (лекції – 28 год.; практичні - 26 год) Заочна: 4 кредити, 120 годин (лекції – 8 год.; лабораторні – 18 год.
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Фітнесу та циклічних видів спорту
Автор дисципліни	доцент Пантік Василь Васильович
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Наявність достатнього освітнього базису з анатомії та фізіології людини, вікової фізіології з основами гігієни, біомеханіки, дієтології, психології фізичної активності
Що буде вивчатися	У навчальній дисципліні «Тренажери у спорті та фізичній культурі» розглядаються основні теоретичні та практичні питання використання сучасних тренажерів, тренувальних пристроїв та технічних засобів у спорті та фізичній культурі. Предметом вивчення є теоретико - методичні основи застосування тренажерів і тренувальних пристроїв у фізичній, технічній, тактичній підготовці з метою оздоровлення,

	<p><i>відновлення працездатності спортсменів та гармонійного розвитку м'язів тіла.</i></p>
<p><i>Чому це цікаво / треба вивчати</i></p>	<p><i>Використання технічних засобів навчання й тренування є одним із найважливіших напрямків сучасного фізичного виховання й особливо спортивного тренування. В умовах роботи на тренажерах різко активізується процес самоконтролю, тобто свідомої оцінки кінцевого і проміжного результатів власної діяльності з подальшим її регулюванням для досягнення найбільшого ефекту. Найважливішим у процесі занять на тренажерах є здатність спортсмена здобувати знання, формувати й удосконалювати рухові навички та вміння, розвивати силу й витривалість, впевненість у собі, хорошиї настрої, виховання потреби до фізичного самовдосконалення та здорового способу життя.</i></p>
<p><i>Чому можна навчитися (результати навчання)</i></p>	<p><i>На заняттях вивчатиметься: методика використання технічних засобів навчання й тренування з метою ефективного розвитку рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, вдосконалення спортивної техніки й аналізаторних функції організму. Заняття також спрямовані на пропорційний розвиток людського тіла, нарощення м'язової маси і розвитку м'язів, роблячи їх рельєфними, основи дієтології та відновлення після тренувальних занять. успішного проведення науково-дослідної роботи та захисту курсових та магістерських робіт</i></p>

<p>Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)</p>	<p><i>Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні бути компетентними в таких питаннях:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Уміти робити теоретичний аналіз та узагальнення літературних даних, документальних матеріалів.</i> <i>2. Володіти основними методами досліджень у галузі фізичного виховання та спорту.</i> <i>3. Уміння використовувати загальні відомості про аналіз документальних матеріалів та обробку результатів дослідження.</i> <i>4. Застосовувати різні методи наукового дослідження в ході експериментальної роботи.</i> <i>5. Уміти ефективно використовувати сучасну методологію наукового пізнання на новітні методи наукових досліджень.</i> <i>6. Проводити обробку отриманих даних.</i> <i>7. Володіти правилами написання курсових та магістерських робіт.</i> <i>8. Здатність професійно презентувати результати своїх досліджень на студентських наукових конференціях.</i> <i>9. Кваліфіковано відображати результати наукових досліджень у наукових статтях та тезах.</i>
<p>Інформаційне забезпечення</p>	<p><i>Силабус, презентаційні матеріали</i></p>
<p>Web-посилання на (опис дисципліни) силабус навчальної дисципліни на вебсайті факультету (інституту)</p>	

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