

Дисципліна	Вибіркова дисципліна 2.2 «ТРЕНАЖЕРИ У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ»
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: 5 кредитів, 150 год. (лекції – 10 год., практичні – 20 год.) Заочна: 5 кредитів, 150 год. (лекції – 4 год., практичні – 6 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>відновлення працездатності спортсменів та гармонійного розвитку м'язів тіла.</p>
<p>Чому це цікаво / треба вивчати</p>	<p>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, хороший настрій, виховання потреби до фізичного самовдосконалення та здорового способу життя.</p>
<p>Чому можна навчитися (результати навчання)</p>	<p>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</p>

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