

Освітній компонент	Вибірковий освітній компонент 5 <i>«Тренажери у спорті та фізичній культурі»</i>
Рівень ВО	<i>бакалавр</i>
Назва спеціальності / освітньо-професійної програми	<i>017 «Фізична культура і спорт» / Фізична культура і спорт</i>
Форма навчання	<i>денна / заочна</i>
Курс, семестр, протяжність	<i>4 курс, 7 семестр, один семестр</i>
Семестровий контроль	<i>залік</i>
Обсяг годин (усього: з них лекції / практичні)	<i>Денна: 5 кредитів, 150 годин (10 лекцій, 20 практичних) Заочна: 5 кредитів, 150 годин (4 лекції, 6 практичних)</i>
Мова викладання	<i>українська</i>
Кафедра, яка забезпечує викладання	<i>Фітнесу та циклічних видів спорту</i>
Автор дисципліни	<i>Пантік В. В.</i>
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	<i>Наявність достатнього освітнього базису з анатомії людини, фізіології людини, біомеханіки, психології фізичної активності</i>
Що буде вивчатися	<i>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, відновлення працездатності спортсменів та гармонійного розвитку м'язів тіла.</i>
Чому це цікаво / треба вивчати	<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</i>

	<p><i>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>Чому можна навчитися (результати навчання)</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 функцій 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.</i></p> <p><i>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</i>

	<p><i>дослідження в ході експериментальної роботи.</i></p> <p><i>5. Уміти ефективно використовувати сучасну методологію наукового пізнання на новітні методи наукових досліджень.</i></p> <p><i>6. Проводити обробку отриманих даних.</i></p> <p><i>7. Володіти правилами написання курсових та магістерських робіт.</i></p> <p><i>8. Здатність професійно презентувати результати своїх досліджень на студентських наукових конференціях.</i></p> <p><i>9. Кваліфіковано відображати результати наукових досліджень у наукових статтях та тезах.</i></p>
Інформаційне забезпечення	<i>Силабус, презентаційні матеріали</i>
Web-посилання на (опис дисципліни) силабус навчальної дисципліни на вебсайті факультету (інституту)	https://vnu.edu.ua/uk/faculties-and-institutions/fakultet-fizichnoi-kulturi-sportu-ta-zdorovya

