

Освітній компонент	Вибірковий освітній компонент 5 «Патерн тренування»
Рівень ВО	другий (магістерський) рівень
Назва спеціальності/ освітньо-професійної програми	017 Фізична культура і спорт / Фізична культура і спорт
Форма навчання	Денна/заочна
Курс, семестр, протяжність	2 (3 семестр), 4 кредити ЄКТС
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (всього: з них лекції/практичні)	120 год, з них: денна: лекц. – 10 год,, практ. – 14 год заочна: лекц. – 4 год,, практ. – 6 год
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	теорії спорту та фізичної культури
Автор дисципліни	Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Петрович Вікторія Володимирівна
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Для успішного вивчення дисципліни "Патерн тренування" здобувачами освіти потрібно мати певні знання та навички. Основні вимоги до початку вивчення цієї дисципліни можуть включати: 1. Знання основних принципів фізичного тренування та спортивної підготовки. 2. Розуміння та досвід у виконанні базових вправ. 3. Знання основних принципів біомеханіки руху та ергономіки. 4. Розуміння фізіологічних аспектів фізичної підготовки та здоров'я. 5. Вміння працювати зі спортивним обладнанням та інструментами, що використовуються в тренуваннях. 6. Здатність до аналізу техніки виконання рухів та розвитку патернів. 7. Знання анатомії та фізіології людського тіла. 8. Знання основних принципів здорового способу життя та правильного харчування.
Що буде вивчатися	Дисципліна «Патерн тренування» є

	<p>важливою для здобувачів освіти, оскільки вона допомагає розуміти та застосовувати наукові принципи та методики тренування. Основна мета дисципліни - навчити студентів розуміти патерни (шаблони) рухів, які використовуються в спортивних вправах, та розвинути їх здатність до аналізу та оптимізації техніки виконання рухів. Під час вивчення дисципліни студенти навчаються розпізнавати патерни рухів та аналізувати їх ефективність для досягнення максимальних результатів. Вони досліджують різні методи тренування, включаючи техніки розвитку сили, швидкості та витривалості, та вчать використовувати їх у практиці.</p>
<p>Чому це цікаво/треба вивчати</p>	<p>Дисципліна "Патерн тренування" буде цікавою для здобувачів освіти з кількох причин:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розвиток професійних навичок: вивчення патернів дозволяє студентам навчитися виконувати різноманітні вправи з використанням спортивного обладнання та інструментів, що є необхідним для їх майбутньої професійної діяльності. 2. Розширення знань про фізичну підготовку: студенти матимуть можливість ознайомитися з сучасними підходами до тренувань, розвивати фізичні якості, використовуючи різні патерни. 3. Розуміння принципів побудови тренувального процесу: вивчення патернів дозволить студентам краще зрозуміти принципи побудови тренувального процесу та структуру вправ. 4. Підвищення ефективності тренувань: вивчення патернів дозволяє студентам підвищити ефективність своїх власних тренувань та тренувань клієнтів чіспортсменів у майбутньому.
<p>Чому можна навчитися (результати навчання)</p>	<p>Дисципліна "Патерн тренування" має і практичну спрямованість, що дозволяє студентам навчитися не лише теорії, але і практичної роботи зі спортивним обладнанням та інструментами, яке сприяє розвитку фізичних якостей та має</p>

	<p>позитивний вплив на серцево - судинну систему, регуляцію дихання і на стан опорно-рухового апарату. Крім того, відбувається і розвиток креативності та творчого мислення. Адже використання патернів дає можливість створювати власні вправи та тренувальні програми. Вивчення дисципліни «патерн тренування» допоможе здобувачам освіти отримати розуміння про фізіологію та роботу м'язів. Вони навчатимуться ефективно працювати зі своїм тілом та здобудуть нові знання про здоровий спосіб життя.</p>
<p>Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)</p>	<p>Набуті знання та вміння привчають здобувачів освіти до регулярних занять, дають можливість займатись індивідуально, формують відповідні знання щодо здорового способу життя, розвитку фізичних якостей, правильної постави та впливу занять на психоемоційний стан. Крім цього, знання і вміння, допоможуть їм здобути нові навички, які можуть застосовувати у своєму житті та кар'єрі. Наприклад, вони можуть стати інструкторами з корекційного фітнесу, фітнес-тренерами чи фізіотерапевтами.</p>