

Освітній компонент	Вибірковий освітній компонент 6 «Високоінтенсивні інтервальні тренування – НІТ»
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 Петровиц Вікторія Володимирівна
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	НІТ (High intensity interval training) або ж інтервальне тренування із високою інтенсивністю поєднує кардіо і силові навантаження низького, середнього і високого рівня, які чергуються між собою. Така система тренувань може привести в хорошу фізичну форму за короткий термін. Вона широко використовується як спортсменами так і любителями для розвитку фізичних якостей. Цікавим є те, що одне заняття не триває більше, ніж 30 хвилин і головне в інтервальному тренінгу – це робота на межі можливостей.
Що буде вивчатися	Дисципліна включає теоретичну та практичну частини. Студенти отримають знання щодо основ здорового способу життя, розвитку фізичних якостей за допомогою освоєння рухової діяльності. Зможуть навчитись контролювати дозування з допомогою пульсових зон та

	<p>підібрати рівень інтенсивності тренувань до власних здібностей.</p>
<p>Чому це цікаво/треба вивчати</p>	<p>НІПТ не потребує додаткового обладнання чи спеціального місця. Тренуватись можна в спортзалі, в парку чи вдома. Заняття можуть бути як груповими так і індивідуальними. Студенти можуть самі визначитись із набором вправ. Важливим в інтервальному тренінгу є інтенсивність виконання кожної вправи, а не рівень її складності. Ефективними будуть звичайні присіди або спринт, виконаний на межі можливостей, а не надскладні комбінації, де увага розсіюється на усвідомлення алгоритму, а не на саме виконання. Такі заняття є цікавими, простими, ефективними і мотивують студентів до регулярних тренувань.</p>
<p>Чому можна навчитися (результати навчання)</p>	<p>Під час навчання студент зможе дізнатись більше про різновиди та ефективність високоінтенсивних інтервальних тренувань, які можна виконувати з інвентарем чи без нього, вдома, на вулиці чи в тренажерному залі. Крім теоретичних та практичних вмінь студент отримує навантаження, яке сприяє розвитку фізичних якостей та має хороший вплив на серцево-судинну та дихальну систему.</p>
<p>Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)</p>	<p>Набуті знання та вміння привчають студента до режиму та звички активно проводити. Студент може без допомоги скласти для себе власну програму тренувань з урахуванням своїх можливостей і власних інтересів. Адже НІПТ може бути доречним, навіть, на біговій доріжці. Любителі бігу можуть спробувати систему, згідно якої 30-ти секундний спринт на межі можливостей змінюється хвилинним бігом підтюпцем, або таким, що на 40-50 відсотків є спокійнішим за інтенсивний інтервал. Головне – чергування інтенсивного навантаження зі спокійним, контроль дихання та ЧСС.</p>