

Освітній компонент	Вибірковий освітній компонент 9 «Кардіотренування»
Рівень ВО	перший (бакалаврський) рівень
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	017 Фізична культура і спорт / Фізична культура і спорт
Форма навчання	Денна / Заочна
Курс, семестр, протяжність	4 (7 семестр), 5 кредитів ЄКТС
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (всього: з них лекції/практичні)	Денна: 150 год, з них: лекц. – 10 год, практ. – 20 год. Заочна: 150 год, з них: 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	Кардіо – в перекладі з грецького «серце», тобто кардіо потрібне для тренування серця й адаптації серцево-судинної системи. Не потрібно працювати з великими обтяженнями, потрібно активно рухатись. Серед популярних видів кардіо: різні види фітнесу аеробного навантаження, плавання, сайклінг, біг, заняття на кардіотренажерах і т.д.
Що буде вивчатися	Дисципліна включатиме теоретичну та практичну частини. На лекціях студенти ознайомляться з поняттям кардіотренування, видами, впливом на організм людини. Вивчать особливості таких занять. Зможуть навчитись контролювати дозування. На лабораторних заняттях студенти зможуть оволодіти системою практичних вмінь і навичок запропонованих видів кардіотренувань, що впливають на забезпечення загальної і професійно-

	<p>прикладної фізичної підготовленості, що визначає психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії.</p>
<p>Чому це цікаво/треба вивчати</p>	<p>Однією з причин низької мотивації студентів до занять фізичними вправами є відсутність можливості вибору форм занять. Саме тому кардіотренування є найкращим вибором для тих, хто любить різноманітність. Такі тренування підходять усім, хто хоче стати витривалішим, легше впоратись з повсякденними справами і тримати себе в формі. Найчастіше саме робота серця стає для людей сигналом, що вже точно час піти на фітнес. Завдяки регулярним тренуванням з'являється енергія активно проводити час, починається зовсім інше, більш продуктивне життя.</p>
<p>Чому можна навчитися (результати навчання)</p>	<p>В процесі навчання студент може знати про різновиди фізичних вправ в кардіотренуваннях. Принципи підбору вправ, їх komponування та послідовність їх використання за визначеними цілями.</p> <p>Студент може вміти використовувати фізичні вправи з метою збереження власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності.</p> <p>Застосовувати набуті вміння для розвитку фізичних якостей і побудови гарного тіла.</p>
<p>Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)</p>	<p>Набуті знання та вміння привчають студента до режиму та звички активно проводити час з допомогою різних видів кардіотренувань.</p> <p>Студент може без допомоги інструктора по фітнесу скласти для себе власну програму тренувань з урахуванням особливостей.</p>