КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ВІННИЦЬКИЙ ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник директора з навчальної роботи
_____ Когутюк О. В.
«05» Вересня 2023 р

РОБОЧА ПРОГРАМА ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТРЕНАЖЕРИ У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

підготовки	бакалавра
галузі знань	01 Освіта / Педагогіка
спеціальності	014.11 Середня освіта (Фізична культура)
факультет	педагогіки та фінансово-економічної діяльності

Вінниця – 2023 рік

Робоча програма вибіркової навчальної дисципліни «*Тренажери у спорті та фізичній культурі*» для студентів за спеціальністю: 014.11 Середня освіта (Фізична культура). 2023. – 12 с.

РОЗРОБНИКИ:

Юнаш В. В., доктор філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, викладач вищої категорії Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж».

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання

Протокол від «30» серпня 2023 р. № 1

Завідувач кафедри _____ Ю.Г. Баламудрак

(підпис) (ініціали, прізвище)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання (заочна форма навчання – *не передбачена***)**
Кількість кредитів (денна форма навчання) – 3,0	Галузі знань: 01 Освіта / Педагогіка	Вибіркова
Індивідуальне науково-дослідне завдання *не передбачено*	Спеціальність: 014.11 Середня освіта (Фізична культура)	**РІК ПІДГОТОВКИ**
		2-й
		СЕМЕСТР
Загальна кількість годин: денна форма навчання – 90 годин		3-й, 4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: 3 год ***аудиторних -51*** ***самостійної роботи студента – 39***	Освітня програма: Середня освіта. Фізична культура. Ступінь вищої освіти: бакалавр	**ЛЕКЦІЇ**
		14 годин
		СЕМІНАРСЬКІ ЗАНЯТТЯ
		14 години
		ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ
		23 годин
		ЛАБОРАТОРНІ РОБОТИ
		Не передбачено
		ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ
		Не передбачено
		САМОСТІЙНА РОБОТА
		39 години
		ВИД КОНТРОЛЮ: Залік

Види контролю: Е – екзамен, ДЗ – диф. залік, З – залік, КР – обов’язкова контрольна робота, ПО – підсумкова семестрова оцінка

2. Мета, завдання, компетентності та програмні результати навчання

Програма визначає обсяги знань, що повинен засвоїти студент адекватно вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики; алгоритм вивчення навчального матеріалу дисципліни; необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Мета дисципліни – надати студентам теоретичні знання та сформувати у них практичні навички щодо організації та проведення занять з використанням сучасних тренажерних засобів притаманних фізичній культурі та спорту.

2.1. **Завдання** вибіркової навчальної дисциплін «Тренажери у фізичній культурі та спорті»:

- розкрити зміст основних тренажерних пристроїв, ознайомитися із сучасними тренажерами;
- сформувати у студентів загальні уявлення про особливості використання технічних засобів, їх значення у тренувальному процесі підготовки спортсменів та формуванні спеціальних рухових умінь та навичок у житті людини;
- потреби вести здоровий спосіб життя, підтримувати високий рівень працездатності протягом усього періоду навчання, використовуючи тренажерні засоби;
- створити у студентів уявлення про сучасні тренажери у фізичній культурі та спорті;
- проаналізувати цілі оздоровчих, реабілітаційних тренувань на тренажерах;
- проаналізувати історію розвитку тренажерів, їх різновиди, функції та принципи використання у фізичній культурі та спорті;

2.2.Компетентності

2.2.1. Загальні компетентності

ЗК 1. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
ЗК 3. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
ЗК 11. Здатність до пошуку інформації, її аналізу та критичного оцінювання.

2.2.2. Фахові компетентності .

ФК 12. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвиту рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

2.3.Програмні результати навчання передбачають набуття заявлених вище загальних та фахових компетентностей вибіркової навчальної дисципліни «Сучасні фітнес-технології».

ПРН 3. Знати правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіти основними методами захисту персоналу та населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.
ПРН 12. Інтерпретувати принципи, функції та методи управління; визначати особливості структури управляння у сфері фізичної культури і спорту; обґрунтовувати проекти управлінських рішень для забезпечення ефективної діяльності окремих суб’єктів сфери фізичної культури і спорту; використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар; проводити моніторинг змін у законодавстві, орієнтуватися у нормативних актах сфери фізичної культури і спорту.
ПРН 15. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.
ПРН 17. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

3. Програма навчальної дисципліни

Розділ 1. Теоретичні основи застосування тренажерів у фізичній культурі

Тема 1. Історія розвитку тренажерів.
Тема 2. Найпростіші тренажери.
Тема 3. Різновиди тренажерів і їх застосування.
Тема 4. Функції та принципи використання тренажерів у фізичній культурі.

Розділ 2. Тренажери та методика їх використання

Тема 1. Використання тренажерів для розвитку витривалості.
Тема 2. Використання тренажерів для розвитку сили.
Тема 3. Використання тренажерів з оздоровчою спрямованістю.
Тема 4. Використання тренажерів у лікувальній фізкультурі.

4. Структура навчальної дисципліни

Назва розділів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	Усього	у тому числі				
		ЛК	**ПЗ**	**СЗ**	**ІНД**	**С.Р.**
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1. Теоретичні основи застосування тренажерів у фізичній культурі						
Тема 1. Історія розвитку тренажерів.	4	2		2		4
Тема 2. Найпростіші тренажери.	2		2			4
Тема 3. Різновиди тренажерів і їх застосування.	8	2	4	2		5
Тема 4. Функції та принципи використання тренажерів у фізичній культурі.	8	2	4	2		4
Модуль 2. Тренажери та методика їх використання						
Тема 1. Використання тренажерів для розвитку витривалості.	8	2	4	2		6
Тема 2. Використання тренажерів для розвитку сили.	8	2	4	2		6
Тема 3. Використання тренажерів з оздоровчою спрямованістю	7	2	3	2		6
Тема 4. Використання тренажерів у лікувальній фізкультурі.	6	2	2	2		4
УСЬОГО ГОДИН	**51**	14	23	14		**39**

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількістьгодин
		Денна форманавчання
	Модуль 1	
1.	Тема 2. Найпростіші тренажери	2
2.	Тема 3. Різновиди тренажерів і їх застосування.	4
3.	Тема 4. Функції та принципи використання тренажерів у фізичній культурі	4
	Модуль 2	
4.	Тема 1. Використання тренажерів для розвитку витривалості.	4
5.	Тема 2. Використання тренажерів для розвитку сили..	4
6.	Тема 3. Використання тренажерів з оздоровчою спрямованістю	3
7.	Тема 4. Використання тренажерів у лікувальній фізкультурі.	2
УСЬОГО ГОДИН		23

6. Теми лабораторних занять – не передбачено

7. Теми індивідуальних занять – не передбачено

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма навчання	*Заочна форма навчання*
	Модуль 1		
1.	Охарактеризувати особливості ефекту оздоровчих тренувань	4	
2.	Методика використання тренажерів для розвитку витривалості	4	
3.	Методика використання степпера	5	
4.	Методика використання бігових доріжок	4	
	Модуль 2		
5.	Методика використання кардіотренажерів	6	
6.	Методика використання велотренажерів	6	
7.	Характеристика еліптичних тренажерів та методика їх використання	6	
8.	Особливості провдення тренування на кардіотренажерах	4	
	УСЬОГО ГОДИН	39	

9. Індивідуальні завдання – не передбачено

10. Методи та технології навчання

Лекція, розповідь, бесіда, інструктаж, робота з унаочненням (малюнки, схеми). За рівнем активності: пояснювально-демонстраційний, дослідницький.

За функцією: усне викладення матеріалу, закріплення, самостійна робота по засвоєнню матеріалу, перевірка і оцінка знань та умінь.

11. Критерії та методи оцінювання

Засоби усного контролю (індивідуальне і фронтальне опитування студентів); засоби письмового контролю (тестові завдання, контрольні роботи).

Критерії оцінювання:

Оцінка **«відмінно» (ECTS – A (90-100 балів))** виставляється за глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, вміння аналізувати явища, які вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку, чітко, лаконічно, логічно послідовно відповідати на поставлені питання, вміння застосовувати теоретичні положення на практиці.

Оцінка **«дуже добре» (ECTS – B (80-89 балів))** виставляється за міцні знання навчального матеріалу, включаючи аргументовані відповіді на поставлені питання, вміння застосовувати теоретичні положення на практиці; під час відповіді студент допускає деякі неточності або відповідає не повно за умови, що принципові моменти питання розкриті правильно, а при розв'язанні практичного завдання допущені лише незначні неточності.

Оцінка **«добре» (ECTS – C (75-79 балів)**) виставляється за міцні знання навчального матеріалу, включаючи аргументовані відповіді на поставлені питання, які, однак, містять певні неточності, за вміння застосовувати теоретичні положення при розв'язанні практичних задач; студент допускає несуттєві помилки і не може чітко й повно відповісти на додаткові питання за умови, що допущені помилки усуваються самим студентом, коли на них вказує викладач.

Оцінка **«задовільно» (ECTS – D (60-74 балів))** виставляється за наявність у відповіді декількох суттєвих неточностей, нечіткість і неповноту відповіді. При розв'язанні практичного завдання допущені помилки і порушена логіка, що вплинуло на результат і правильність висновків.

Оцінка **«незадовільно» (ECTS – E (50-59 балів))** виставляється за слабкі знання навчального матеріалу, неточні або мало аргументовані відповіді, з порушенням послідовності їх викладу, за слабке застосування теоретичних положень при виконанні практичних завдань.

Оцінка **«незадовільно» (ECTS – FX (35-49 балів**) виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, суттєві помилки у відповідях на питання, невміння застосувати теоретичні положення при виконанні практичних завдань.

Оцінка **«неприйнятно» (ECTS – F (1– 34 бали**) обов'язковим повторним вивченням дисципліни виставляється за те, що студент не засвоїв зміст навчальної дисципліни, виявив повну нездатність до виконання практичних завдань.

12.Розподіл балів, які отримують студенти

ДЛЯ ЗАЛІКУ

ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ ТА САМОСТІЙНА РОБОТА												Разом	Залік	Всього
Модуль 1					Всього	Модуль 2					Всього			
Т1	Т2	Т3	Т4	МКР		Т1	Т2	Т3	Т4	МКР				
8	8	8	8	8	40	8	8	8	8	8	40	80	20	100

12. Методичне забезпечення

В процесі вивчення навчальної дисципліни використовуються наступні загально-педагогічні методи, що спрямовані на оволодіння знаннями: пояснювально-ілюстративний метод – лекції та практичні заняття із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій, пояснення, розповідь, показ тощо.

Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності: навчальні дискусії, створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

Метод контролю і самоконтролю (усний і письмовий контроль, індивідуальне і фронтальне опитування, аудиторні контрольні роботи, домашні контрольні роботи, тестові

завдання).

13. Рекомендована література

Основна

1. Волков В.Ю., Волкова Л.М. Реабілітація здоров'я студентів засобами фізичної культури: Навчальний посібник. К., 2008. 97 с.

2. Водлозеров, В.Є. Тренажери локально спрямованої дії. Київ, 2003. 102 с.

3. Євсєєв, С.П. Формування рухових дій за допомогою тренажерів. Київ, 2001. 90 с.

4. Євсєєв, С.П. Тренажери у гімнастиці. Київ, 2003. 254 с.

5. Лейкін, М.Г. Методичні особливості застосування тренажерів у фізичному вихованні школярів. *Школа і педагогіка*. - Київ, 2000. С. 230-249.

6. Лейкін, М.Г. Біомеханічні аспекти виховання сили в процесі навчання і тренування. Київ, 2001. 152 с.

7. Лейкін. М.Г. До проблеми тренажерного забезпечення студентського спорту / *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*: зб. статей Другий електронній науковій конференції. Харків, 2006.

1.

Додаткова

1. Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 р. Керівникам вищих навчальних закладів. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення.

2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.

3. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.

4. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».