

2 курс (IV семестр)

5. Опис навчальної дисципліни

«Технології роботи в тренажерній залі»

Назва освітньо-професійної програми: «Інструктор-методист з фізичної культури та спорту»	Мета: сформувати у студентів знання, уміння та навички, необхідні для організації, планування та проведення тренувальних занять у тренажерній залі; навчити раціонально використовувати технічні засоби, сучасне обладнання й технології для розвитку фізичних якостей, зміцнення здоров'я та підвищення спортивної працездатності.
Рівень освіти: фахова передвища	
Статус НД: вибіркова	Очікувані результати навчання (РНД): · знати принципи побудови тренувань у тренажерній залі; класифікацію силових вправ, основи розвитку фізичних якостей; правила техніки безпеки, організацію простору й режим роботи залу; сучасні методи моніторингу фізичного стану та контролю навантажень. · користуватися тренажерами різних типів; · володіти базовими уміннями зі складання простих індивідуальних і групових програм тренувань. · коригувати навантаження відповідно до цілей і підготовленості. · організовувати тренувальний процес у тренажерній залі для різних контингентів (спортсмени, аматори, діти, особи з ООП); · забезпечувати безпечні умови занять; · застосовувати інноваційні фітнес-технології та цифрові засоби контролю тренуваності.
Кількість кредитів/годин: 3/90	
Мова викладання: українська	
Вид підсумкового контролю: залік	
Теми аудиторних занять: Організація роботи тренажерної зали. Типи тренажерів, структура простору, правила техніки безпеки, санітарно-гігієнічні вимоги, оснащення залу. Методичні основи тренувань у тренажерній залі. Принципи побудови занять, періодизація тренувань, підбір вправ, методи розвитку сили, витривалості, гнучкості. Технології використання тренажерів різного типу. Робота на тренажерах для верхніх і нижніх кінцівок, функціональні тренажери, вільні ваги, ізокінетичні пристрої. Складання індивідуальних програм тренувань. Визначення мети, оцінка фізичного стану, добір навантажень, контроль динаміки, приклади програм для різних груп користувачів.	

Сучасні цифрові технології у тренажерній залі. Використання фітнес-трекерів, мобільних додатків, онлайн-аналітики, віртуальних тренувань, систем біомеханічного зворотного зв'язку.

Форми і методи навчання: форми - навчальні заняття, самостійна робота, індивідуальні завдання, контрольні заходи; методи – словесні, практичні, наочні, частково-пошуковий.