

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

**Кафедра теорії і методики фізичної культури
та спортивних дисциплін**

Ковальова Т. М.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ
РОБОТИ СТУДЕНТІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ТРЕНАЖЕРИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ»**

*для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
спеціальність 017 Фізична культура і спорт*

УДК:

*Рекомендовано до друку вченою радою
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 1 від 29 серпня 2024 р.)*

Рецензенти:

В. В. Подгорна – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувачка кафедри фізичного виховання і спорту Національного університету «Одеська політехніка».

Є. В. Дразіна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувачка кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Ковальова Т. М.

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни «Тренажери у фізичній культурі»: методичні рекомендації. Одеса : Університет Ушинського, 2024. 25 с.

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни «Тренажери у фізичній культурі» містять теми лекційних і практичних занять, зміст самостійної роботи здобувачів вищої освіти, питання до заліку, приблизну тематику індивідуального навчально-дослідного завдання та методичні рекомендації щодо їх виконання.

Рекомендовано для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

© Університет Ушинського, 2024

© Ковальова Т. М.

ЗМІСТ

1. Пояснювальна записка	4
2. Зміст навчальної дисципліни	6
2.1 Теми лекційних занять.....	6
2.2 Теми практичних занять.....	8
2.3 Методичні рекомендації до організації самостійної роботи.....	9
3. Індивідуальне навчально-дослідне завдання.....	13
4. Критерії оцінювання.....	14
5. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів.....	21
6. Розподіл годин на самостійну роботу.....	21
7. Методи навчання.....	21
8. Відповідність шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти.....	22
9. Методичне забезпечення.....	22
10. Забезпечення навчання осіб з особливими освітніми потребами.....	22
11. Питання до самоконтролю.....	23
12. Список рекомендованої літератури.....	24

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Виклики сучасного суспільства і тенденції розвитку бакалаврських програм напряму «Тренажери у фізичній культурі» актуалізують потребу підготовки майбутніх фахівців, які володіють професійними компетентностями, достатніми для ефективного виконання професійних обов'язків в сфері фізичної культури, що забезпечують здатність ідентифікувати та розв'язувати складні задачі і проблеми, які передбачають проведення досліджень, впровадження інновацій та характеризуються невизначеністю умов і вимог. Вивчення дисципліни спрямовано на отримання знань стосовно застосування тренажерів та тренувальних пристроїв для занять з різними групами населення; потреб окремих людей та суспільства в цілому у формуванні фізично розвинутої, здорової людини, сприяння підвищенню життєдіяльності; зміцнення здоров'я тих хто займається, підвищення опірності організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища; підвищення функціональних можливостей організму до необхідного, належного рівня розвитку фізичних якостей; оволодіння руховими вміннями та навичками, що забезпечують небезпечну життєдіяльність.

Передумови для вивчення дисципліни: для вивчення навчальної дисципліни «Тренажери у фізичній культурі» студенти мають опанувати знання з таких навчальних дисциплін, як: «Вступ до спеціальності та історія фізичної культури і спорту», «Анатомія людини і основи спортивної морфології», «Основи біохімії у фізичному вихованні», «Легка атлетика і методика викладання», «Спортивне плавання і методика викладання», «Спортивні ігри з методикою викладання і біомеханіка», «Гімнастика і методика викладання».

Метою навчальної дисципліни «Тренажери у фізичній культурі» є формування у майбутніх фахівців з фізичної культури у викладацькій та тренерській діяльності професійно важливих умінь та здібностей, необхідних для організації і методики проведення занять на тренажерах і тренувальних

пристроях. Формування мотивації щодо використання набутих знань у подальшій професійній діяльності.

Реалізація мети забезпечує досягнення результатів навчання за програмою дисципліни завдяки відповідному навчальному змісту.

Основні **завдання** дисципліни «Тренажери у фізичній культурі» полягають у формуванні готовності до:

- впровадження у практичну діяльність системи знань про особливості застосування тренажерів та тренувальних пристроїв у фізичній культурі;
- ознайомлення з основними поняттями про тренажери та тренувальні пристрої у фізичній культурі;
- оволодіння навичками впровадження комплексів фізичних вправ з використанням тренажерів та тренувальних пристроїв до занять фізичною культурою різних груп населення.

Очікувані результати навчання дисципліни

Знати:

- мету, завдання, види, принципи, методики занять на тренажерах і тренувальних пристроях;
- форми, види, засоби тренувань на тренажерах і тренувальних пристроях;
- досвід організації і впровадження різних форм занять на тренажерах і тренувальних пристроях;
- зміст і методику роботи з різними групами населення;
- сучасні наукові концепції впровадження тренувань на тренажерах і тренувальних пристроях з людьми різного віку та різної фізичної підготовленості.

Уміти:

- самостійно складати комплекси вправ на тренажерах і тренувальних пристроях;
- користуватися передовими тренажерними технологіями у власній практичній діяльності;

- володіти методами побудови занять на тренажерах і тренувальних пристроях відповідно до вікових, статевих та фізичних можливостей тих, хто займається;
- складати комплекси фізичних вправ з використанням тренажерів та тренувальних пристроїв для різних груп населення;
- аналізувати літературу з проблеми організації занять з застосуванням тренажерів та тренувальних пристроїв;
- сприяти формуванню стійкої мотивації до занять на тренажерах.

**ОПАНОВУЮЧИ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ЗДОБУВАЧ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ
АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ:**

- сумлінно, вчасно й самостійно (крім випадків, які передбачають групову роботу) виконувати навчальні завдання, завдання проміжного та підсумкового контролю;
- бути присутнім на всіх навчальних заняттях, окрім випадків, викликаних поважними причинами;
- ефективно використовувати час на навчальних заняттях для досягнення навчальних цілей, не марнуючи його на зайві речі;
- сумлінно виконувати завдання з самостійної роботи, користуватися інформацією з надійно перевірених джерел, опрацьовувати запропоновані та додаткові літературні джерела та Інтернет-ресурси.

2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2.1 ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1

Теоретичні засади використання тренажерів та тренувальних пристроїв у фізичній культурі

Тема 1. Вступ до навчальної дисципліни «Тренажери у фізичній культурі і спорті». Загальна характеристика поняття «тренажери». Історія

створення тренажерних пристроїв. Введення в предмет, визначення дисципліни «Тренажери та тренувальні пристрої у спорті», її зміст, значення. Визначення поняття «тренажери», «тренувальні пристрої», «тренажерні технології», «фізкультурно-оздоровча діяльність», «спортивний інвентар», «програма тренувань» та ін. Мета, завдання, функції та принципи використання тренажерів у фізичній культурі і спорті. Історичні аспекти створення тренажерних пристроїв. Передумови створення та розвитку тренажерних пристроїв. Техніка безпеки і правила проведення занять на тренажерах. Загальні вимоги техніки безпеки. Класифікація тренажерів.

Тема 2. Тренажерні технології у фізичній культурі і спорті. Типи і види тренажерів. Характеристика тренажерних пристроїв. Провідні виробники тренажерних пристроїв в Україні і світі. Тренажерні пристрої для застосування на вулиці, тренажери для домашнього та професійного використання. Нормативні вимоги до встановлення тренажерів. Принципи організації тренувального процесу. Загальні принципи тренінга з використанням тренажерів. Особливості проведення тренувань на тренажерах з особами різного віку і статі. Фізичне навантаження та темперамент людини.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2

Методика використання тренажерів та тренувальних пристроїв у фізичній культурі

Тема 4. Використання тренажерів та тренувальних пристроїв для розвитку витривалості. Особливості різновидів кардіотренажерів. Методика проведення тренувань на кардіотренажерах. Розрахунок інтенсивності навантаження при заняттях на кардіотренажерах. Оздоровчий вплив занять з використанням кардіотренажерів на організм. Методичні рекомендації щодо вибору вправ та попередження травм під час занять на кардіотренажерах.

Тема 5. Використання тренажерів для розвитку сили. Техніка безпеки при заняттях на силових тренажерах. Характеристика та особливості обладнання для силових вправ. Завдання, умови, варіанти виконання вправ на всі групи

м'язів. Основні вправи з використанням тренажерів. Техніка виконання вправ на тренажерах як необхідна умова ефективного тренінгу. Методика проведення тренувань на тренажерах. Розрахунок навантаження при складанні програм з використанням силових тренажерів. Оздоровчий вплив занять з використанням силових тренажерів на організм. Методичні рекомендації щодо вибору вправ та попередження травм під час занять з тренажерами силового спрямування.

Тема 6. Використання тренажерів та тренувальних пристроїв з оздоровчою спрямованістю. Використання тренажерів та тренувальних пристроїв у лікувальній фізкультурі та реабілітації. Застосування тренажерів для розслаблення, відновлення після фізичних навантажень та відновного лікування. Методичні рекомендації щодо вибору вправ та попередження травм під час занять з тренажерами та технічними пристроями для лікування та відновлення.

2.2 ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№	Назва теми Форма заняття
1.	<i>Круглий стіл:</i> «Тренажери та тренувальні пристрої у спорті». Загальна характеристика поняття «тренажери». Історія створення тренажерних пристроїв»
2.	<i>Семінар:</i> «Тренажерні технології у фізичної культурі і спорті»
	<i>Семінар-практикум:</i> «Особливості проведення тренувань на тренажерах з особами різного віку і статі»
3.	<i>Тренінг:</i> «Використання тренажерів та тренувальних пристроїв для розвитку витривалості»
	<i>Тренінг:</i> «Розрахунок інтенсивності навантаження при заняттях на кардіотренажерах»
4.	<i>Вирішення практичних завдань:</i> «Методика проведення тренувань на силових тренажерах»

	<i>Тренінг:</i> «Вправи на силових тренажерах для розвитку м'язів верхньої частини тіла»
	<i>Тренінг:</i> «Вправи на силових тренажерах для розвитку м'язів нижньої частини тіла»
5.	<i>Семінар-практикум:</i> «Використання тренажерів та тренувальних пристроїв з оздоровчою спрямованістю»

2.3 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тема 1. *Круглий стіл* «Вступ до навчальної дисципліни «Тренажери у фізичній культурі». Загальна характеристика поняття «тренажери». Історія створення тренажерних пристроїв».

Питання до самостійної роботи:

1. Введення в предмет, визначення дисципліни «Тренажери у фізичній культурі», її зміст, значення.
2. Визначення поняття «тренажери», «тренувальні пристрої», «тренажерні технології», «фізкультурно-оздоровча діяльність», «спортивний інвентар», «програма тренувань» та ін.
3. Мета, завдання, функції та принципи використання тренажерів у фізичній культурі.
4. Історичні аспекти створення тренажерних пристроїв.
5. Передумови створення та розвитку тренажерних пристроїв.
6. Техніка безпеки і правила проведення занять на тренажерах. Загальні вимоги техніки безпеки.
7. Класифікація тренажерів.

Завдання до самостійної роботи:

1. Охарактеризуйте тренажери за класифікацією.
- Проаналізуйте, що мало стати передумовами для їх створення та розвитку.

2. Наведіть правила проведення занять на тренажерах та загальні вимоги з техніки безпеки.

Тема 2. Семінар «Тренажерні технології у фізичній культурі».

Семінар-практикум «Особливості проведення тренувань на тренажерах з особами різного віку і статі».

Питання до самостійної роботи:

1. Типи і види тренажерів.
2. Характеристика тренажерних пристроїв.
3. Провідні виробники тренажерних пристроїв в Україні і світі.
4. Тренажерні пристрої для застосування на вулиці, тренажери для домашнього та професійного використання.
5. Нормативні вимоги до встановлення тренажерів.
6. Принципи організації тренувального процесу.
7. Загальні принципи тренінга з використанням тренажерів.
8. Особливості проведення тренувань на тренажерах з особами різного віку і статі.
9. Фізичне навантаження при заняттях на тренажерах та темперамент людини.

Завдання до самостійної роботи:

1. Надайте характеристику тренажерним пристроям для застосування на вулиці, тренажерам для домашнього та професійного використання.
2. Проаналізуйте особливості занять з їх використанням. Порівняйте тренажери та тренажерні пристрої українського та світового виробництва.
3. Надайте характеристику кожному з типів темпераменту.
4. Визначте, які з фізичних навантажень є характерними саме для вашого типу, а які – розвивальними.
5. Проаналізуйте особливості занять на тренажерах в залежності від типу темпераменту.

Тема 3. Тренінг «Використання тренажерів та тренувальних пристроїв для розвитку витривалості». «Розрахунок інтенсивності навантаження при заняттях на кардіотренажерах».

Питання до самостійної роботи:

1. Оздоровчий вплив занять з використанням кардіотренажерів на організм.
2. Види кардіотренажерів та їх особливості.
3. Методика проведення тренувань на кардіотренажерах.
4. Розрахунок інтенсивності навантаження при заняттях на кардіотренажерах.
5. Методичні рекомендації щодо вибору вправ та попередження травм під час занять на кардіотренажерах.

Завдання до самостійної роботи:

1. Виконати вправу на формування уявлень і вмінь виконання навантажень на кардіотренажерах. Прогнозовані результати: вміння виконувати навантаження на кардіотренажерах.
2. Виконати вправу на формування уявлень і вмінь розрахунку інтенсивності навантаження при заняттях на кардіотренажерах. Прогнозовані результати: вміння розраховувати інтенсивність навантаження при заняттях на кардіотренажерах.

Тема 4. Тренінг «Використання тренажерів для розвитку сили. Вправи на силових тренажерах».

Питання до самостійної роботи:

1. Оздоровчий вплив занять з використанням силових тренажерів на організм.
2. Техніка безпеки при заняттях на силових тренажерах.
3. Основні м'язові групи тіла людини.
4. Особливості обладнання для силових вправ.
5. Завдання, умови, варіанти виконання вправ на всі групи м'язів.
6. Основні вправи з використанням тренажерів.

7. Техніка виконання вправ на тренажерах як необхідна умова ефективного тренінгу.
8. Методика проведення тренувань на тренажерах.
9. Розрахунок навантаження при складанні програм з використанням силових тренажерів.
10. Методичні рекомендації щодо вибору вправ та попередження травм під час занять з тренажерами силового спрямування.

Завдання до самостійної роботи:

1. Надайте техніку виконання вправ на обраних тренажерах та пристроях.
2. Проаналізуйте оздоровчий вплив занять з використанням силових тренажерів на організм.

3. Вправи на формування уявлень і вмінь виконання навантажень на силових тренажерах для розвитку м'язів верхньої частини тіла. Прогнозовані результати: вміння виконувати навантаження на силових тренажерах для розвитку м'язів верхньої частини тіла.

4. Вправи на формування уявлень і вмінь виконання навантажень на силових тренажерах для розвитку м'язів нижньої частини тіла. Прогнозовані результати: вміння виконувати навантаження на силових тренажерах для розвитку м'язів нижньої частини тіла.

Тема 5. Семінар-практикум «Використання тренажерів та тренувальних пристроїв з оздоровчою спрямованістю».

Питання до самостійної роботи:

1. Використання тренажерів та тренувальних пристроїв у лікувальній фізкультурі та реабілітації.
2. Застосування тренажерів для розслаблення, відновлення після фізичних навантажень та відновного лікування.
3. Тренажерні пристрої для оздоровлення та релаксації.

Завдання до самостійної роботи:

1. Надайте характеристику тренажерам та тренажерним пристроям для оздоровчих та реабілітаційних тренувань.

2. Проаналізуйте особливості занять з їх використанням.

3. ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ (ІНДЗ)

№ з/п	Тематика	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1.	<p>1. Розробити методичне завдання з описом тренажера/групи тренажерів (фото/малюнок, назва, вид тренажера за класифікацією, основною групою, групою за умов експлуатації, типом використання. Вказати виробника, модель, рік випуску.</p> <p>2. Навести вправу/вправи, які виконуються на даному тренажері з описанням техніки виконання.</p> <p>3. Вказати фізичний та оздоровчий ефекти від роботи на тренажері.</p>	10	10

ЗДОБУВАЧ ПРИ ВИКОНАННІ ІНДЗ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ, НЕ ДОПУСКАТИ АКАДЕМІЧНИЙ ПЛАГІАТ.

Академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання (відповідно до ст. 69 Закону України «Про вищу освіту»).

Види академічного плагіату:

- копіювання;
- перефразування;
- компіляція;
- використання інформації (факти, ідеї, формули, числові значення тощо) з джерела без посилання на це джерело;

– подання як власних робіт (тез, аналітичних звітів, письмових робіт, есе і тощо), виконаних на замовлення іншими особами, у тому числі робіт, стосовно яких справжні автори надали згоду на таке використання.

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Критерії оцінювання за різними видами роботи

Вид роботи	Бали	Критерії оцінки
Практичні завдання	0 балів	Здобувач не відтворює навчальний матеріал, не має уявлення про предмет вивчення, неаргументовано висловлює думку. Не використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали, не виконує практичні завдання.
	1 бал	Знання здобувача є достатньо повними, він самостійно застосовує відповідний навчальний матеріал, виконуючи практичні завдання. Відповіді на запитання загалом правильні, проте наявні помилки у визначеннях. Здобувач самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали, виконуючи практичні завдання. Студент намагається робити власні висновки, наводить приклади практичного використання тренажерів та тренувальних пристроїв.
	2 бали	Здобувач володіє міцними знаннями, оперує ними при виконанні практичних завдань. Самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали, виконуючи практичні завдання. Студент уміє розмірковувати, робити власні висновки. Відповіді на запитання повні, обґрунтовані, логічно побудовані, з прикладами

		практичного використання тренажерів та тренувальних пристроїв.
Усне опитування	0 балів	Здобувач не менше ніж на 50% завдань надав правильну відповідь.
	1-4 балів	Здобувач на 51% - 70% завдань надав правильну відповідь.
	5-8 балів	Здобувач на 71% - 90% завдань надав правильну відповідь.
	9-12 балів	Здобувач на 91% - 100% завдань надав правильну відповідь.
Контрольна робота	0 балів	Здобувач не менше ніж на 50% завдань надав правильну відповідь.
	1-5 балів	Здобувач на 51% - 70% завдань надав правильну відповідь.
	6-10 балів	Здобувач на 71% - 90% завдань надав правильну відповідь.
	11-15 балів	Здобувач на 91% - 100% завдань надав правильну відповідь.
ІНДЗ (розробка методичного завдання)	0 балів	Програма тренувань відсутня.
	1-3 балів	Зміст методичного завдання відповідає темі завдання і предмету дисципліни. Студент демонструє несамотійність у визначенні ключової практичної проблеми, має помилки у структурі розробленої програми, не представив цілісність та композиційну гармонійність розкриття теми, не відповів на запитання.
	4-7 балів	Зміст методичного завдання відповідає заявленій темі завдання і предмету дисципліни, студент впевнено відповідає на запитання щодо змісту

		програми, але не представляє цілісності та композиційної гармонійності розкриття теми, не визначає ключову практичну проблему та має помилки у відповідях на запитання стосовно узагальнення альтернативних практичних підходів її вирішення.
	8-10 балів	Зміст методичного завдання відповідає заявленій темі завдання і предмету дисципліни. Студент повністю розкриває, логічно структурує розроблену програму, представляє цілісність та композиційну гармонійність розкриття теми, предмету дослідження, обґрунтованість пропозицій, ступінь їх практичної та теоретичної значущості. Впевнено відповідає на запитання щодо змісту програми.

Критерії оцінювання підсумкового контролю (залік)

Для навчальної дисципліни «Тренажери у фізичній культурі» навчальним планом передбачено підсумковий контроль у формі заліку. Кількість балів, необхідних для заліку (не менше 60), студент отримує під час участі у практичних заняттях, виконання всіх видів самостійної роботи.

Критерії оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів	Критерії оцінки
Відмінно (90 – 100 А)	Здобувач вищої освіти має ґрунтовні знання про мету, завдання, функції та принципи використання тренажерів та тренувальних пристроїв, на високому рівні визначає їх типи, види і методики роботи з ними. Усні відповіді повні, логічні й обґрунтовані.

	<p>Виявляє розуміння до самостійного складання комплексів вправ з використанням тренажерів.</p> <p>Усвідомлює передові тренажерні технології у власній практичній діяльності. Добре володіє методами побудови занять з використанням тренажерів відповідно до вікових, статевих та фізичних можливостей тих, хто займається. Виявляє вміння складати комплекси фізичних вправ з використанням тренажерів для різних груп населення. Виявляє творчий підхід у формуванні стійкої мотивації до занять на тренажерах.</p>
<p>Добре (82 – 89 В)</p>	<p>Здобувач вищої освіти має достатні знання про мету, завдання, функції та принципи використання тренажерів та тренувальних пристроїв. Усні відповіді повні, логічні, натомість не завжди обґрунтовані. Достатньо володіє вміннями самостійного складання комплексів вправ з використанням тренажерів, проте подекуди не може застосувати їх у власній практичній діяльності.</p> <p>У цілому володіє методами побудови занять з використанням тренажерів, однак ускладняється з визначенням методів занять відповідно до вікових, статевих та фізичних можливостей тих, хто займається. Виявляє розуміння складати комплекси фізичних вправ з використанням тренажерів та тренувальних пристроїв для різних груп населення, натомість під час аналізу літератури припускається незначних помилок. Достатньо усвідомлено моделює систему діяльності, тих хто займається, однак під час сприяння стійкої мотивації до занять на тренажерах виявляє невпевненість.</p>
<p>Добре (74 – 81 С)</p>	<p>Здобувач вищої освіти має знання про мету, завдання, функції та принципи використання тренажерів та тренувальних пристроїв. У визначенні їх типів, видів і методів роботи з ними</p>

	<p>припускається певних помилок; визначення методів побудови занять з використанням тренажерів відповідно до вікових, статевих та фізичних можливостей тих, хто займається викликає певні труднощі.</p> <p>Усні відповіді повні, логічні, натомість не завжди обґрунтовані. В цілому володіє вміннями самостійного складання комплексів вправ з використанням тренажерів. Натомість передові тренажерні технології у власній практичній діяльності викликають певні труднощі; усні відповіді цілком логічні, проте не завжди повні й аргументовані. Не завжди виявляє розуміння щодо складання комплексів фізичних вправ з використанням тренажерів для різних груп населення. Здатний аналізувати літературу з проблеми організації здорового способу життя, натомість моделювання системи діяльності, тих хто займається, яка сприятиме формуванню стійкої мотивації до занять на тренажерах, потребує допомоги.</p>
<p>Задовільно (64 – 73 D)</p>	<p>Здобувач вищої освіти має недостатні знання про мету, завдання, функції та принципи використання тренажерів та тренувальних пристроїв, у визначенні їх типів, видів і методів роботи з ними припускається значних помилок; на задовільному рівні знає засоби сучасних тренажерних технологій, визначення оздоровчих технік в навчально-тренувальному процесі з різними групами населення викликає труднощі.</p> <p>Усні відповіді не повні, здобувач вищої освіти ускладнюється в їх обґрунтуванні. Задовільно володіє вміннями самостійного складання комплексів вправ з використанням тренажерів.</p> <p>Аналіз літератури з проблеми організації занять на тренажерах викликає труднощі; практично не володіє передовими тренажерними технологіями у власній практичній діяльності.</p>

	<p>Має труднощі у складанні комплексів фізичних вправ з використанням тренажерів для різних груп населення. Загалом розуміє моделювання системи діяльності, проте у формуванні стійкої мотивації до занять на тренажерах потребує значної допомоги.</p>
<p>Задовільно (60 – 63 E)</p>	<p>Здобувач вищої освіти володіє знаннями про мету, завдання, функції та принципи використання тренажерів та тренувальних пристроїв; у визначенні їх типів, видів і методів роботи з ними припускається суттєвих помилок; на низькому рівні знає засоби тренажерних технологій, визначення оздоровчих технік в навчально-тренувальному процесі з різними групами населення викликає значні труднощі. Усні відповіді не повні й не обґрунтованні.</p> <p>Погано володіє вміннями самостійного складання комплексів вправ з використанням тренажерів. Аналіз літератури з проблеми організації занять на тренажерах викликає значні труднощі; не виявляє здатності застосування передових тренажерних технологій у власній практичній діяльності. На низькому рівні володіє вміннями при складанні комплексів фізичних вправ з використанням тренажерів для різних груп населення. У вирішенні проблеми організації занять на тренажерах припускається суттєвих помилок.</p> <p>Практично не виявляє розуміння моделювання системи діяльності, яка сприятиме формуванню стійкої мотивації до занять на тренажерах.</p>
<p>Незадовільно (35 – 59 FX)</p>	<p>Здобувач вищої освіти має фрагментарні знання про мету, завдання, функції та принципи використання тренажерів та тренувальних пристроїв; у визначенні їх типів, видів і методів роботи з ними припускається грубих помилок; не володіє</p>

	<p>знаннями щодо засобів сучасних тренажерних технологій. Усні відповіді часткові, не обґрунтовані.</p> <p>Не володіє вміннями оздоровчих технік в навчально-тренувальному процесі з різними групами населення. Не вміє складати комплекси фізичних вправ з використанням тренажерів для різних груп населення. У вирішенні проблеми організації занять на тренажерах припускається грубих помилок.</p> <p>Не виявляє розуміння моделювання системи діяльності, яка сприятиме формуванню мотивації до занять на тренажерах.</p>
Незадовільно (0 – 34 F)	Здобувач не виконує вимоги програми навчальної дисципліни: не сформовані знання уміння та навички. Здобувач не допускається до заліку та проходить повторне вивчення дисципліни.

**РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ЗА
РЕЗУЛЬТАТАМИ ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ
(ЗАЛІК)**

Поточний контроль (практичні заняття)			ІНДЗ	Сума	
Теми	Бали	Разом			
Змістовий модуль 1			0-90	0-10	0-100
Тема 1	0 – 15				
Тема 2	0 – 15				
Змістовий модуль 2					
Тема 3	0 – 15				
Тема 4	0 – 15				
Тема 5	0 – 15				
Контрольна робота	0 – 15				

5. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Для здобувачів видами контролю є: індивідуальне опитування на практичних заняттях, перевірка виконання практичних завдань, усне опитування, письмове опитування, колективна співбесіда, презентація результатів СРС, залік.

Методи демонстрування результатів навчання: усні доповіді, робота в парах, робота в підгрупах, робота в команді, тренінг, презентація результатів самостійної роботи.

6. Розподіл годин на самостійну роботу

№	Назва теми	Кількість годин		Форма контролю
		Денна	Заочна	
1.	Вступ до навчальної дисципліни «Тренажери у фізичній культурі». Загальна характеристика поняття «тренажери». Історія створення тренажерних пристроїв	15	19	Індивідуальна, групова співбесіда усне, письмове опитування, виконання практичних завдань
2.	Тренажерні технології у фізичній культурі	15	20	
3.	Використання тренажерів та тренувальних пристроїв для розвитку витривалості	10	16	
4.	Використання тренажерів для розвитку сили	20	29	
5.	Використання тренажерів та тренувальних пристроїв з оздоровчою спрямованістю	10	14	
Разом		70	98	

7. Методи навчання

У процесі викладання навчальної дисципліни для активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів передбачено застосування активних і інтерактивних освітніх методів, серед яких: лекція-презентація, проблемна лекція, круглий стіл, практикуми, робота в малих групах, вправи, тренінг.

8. Відповідність шкал оцінювання за всіма видами контролю:

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою для заліку
90 – 100	A	зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

9. Методичне забезпечення

- Робоча програма навчальної дисципліни «Тренажери у фізичній культурі».
- Лекції-презентації / проблемні лекції.
- Силабус.
- Ковальова Т. М. Методичні рекомендації до організації самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни «Тренажери у фізичній культурі»: метод. реком. Одеса : ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», 2024. 25 с.
- Ілюстративні матеріали.
- Ситуативні завдання; вправи.

10. Забезпечення навчання осіб з особливими освітніми потребами

Метою інклюзивного навчання в Університеті Ушинського є забезпечення рівного доступу до якісної освіти особам з особливими освітніми потребами шляхом організації їхнього навчання на основі застосування особистісно-орієнтованих методів навчання з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

11. ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Які основні правила з техніки безпеки при використанні тренажерів?
2. Наведіть принципи організації тренувального процесу.
3. Назвіть основні методичні принципи при використанні тренажерів у фізичному вихованні.
4. Від чого залежить ефект оздоровчих тренувань?
5. У чому полягає ефективність тренувань із застосуванням тренажерів та тренажерних пристроїв?
6. За якими ознаками класифікують сучасне тренажерне обладнання у фізичній культурі?
7. Які є типи і види тренажерів?
8. Які є загальні вимоги безпеки до виготовлення тренажерів?
9. Які нормативні вимоги до встановлення тренажерів?
10. Який вплив занять з використанням тренажерів на організм?
11. Які фізичні якості можна розвивати за допомогою тренажерів?
12. Як залежить використання тренажерів та пристроїв від цілеспрямованості тренувань?
13. У чому полягають особливості проведення тренувань на тренажерах з особами різного віку і статі?
14. Які особливості занять фізичними вправами на тренажерах для дітей препубертатного періоду?
15. Які особливості занять фізичними вправами на тренажерах для людей молодого і зрілого віку?
16. Які особливості занять фізичними вправами на тренажерах для людей старшого віку?
17. Які особливості занять фізичними вправами на тренажерах для людей з порушенням харчування і обміну речовин?
18. Як підібрати фізичне навантаження у роботі з тренажерами в залежності від темпераменту людини?

19. Наведіть основні вправи з використанням кардіотренажерів.
20. Як правильно займатись на кардіотренажерах?
21. Як використовуються тренажери для розвитку витривалості?
22. Як і для чого використовується степпер?
23. Як і для чого використовуються бігові доріжки?
24. Як і для чого використовуються велотренажери?
25. Як і для чого використовуються райдер?
26. Що собою являють еліптичні тренажери і для чого вони використовуються?
27. Які основні м'язові групи тіла людини?
28. Наведіть основні вправи з використанням силових тренажерів.
29. У чому полягає важливість правильної техніки виконання вправ на тренажерах?
30. Як використовуються тренажери для розвитку сили?
31. Які тренажери використовуються у ЛФК?
32. Як використовуються тренажери у лікувальній фізкультурі?
33. Які тренажери використовуються в реабілітації?
34. Які пристрої для ОФК використовуються у домашніх умовах?
35. Які є види тренувань з використанням тренажерів?

12. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна література

1. Сиротинська О. К., Сабіров О. С. та ін. Силові види спорту: Атлетична гімнастика. Навч. посібник для студентів. К. : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 157 с.
2. Степанюк С. І., Ткачук В. П., Грабовський Ю. А., Городинська І. В., Коваль В. Ю. Сучасні технічні засоби та тренажери у фізичній культурі та спорті : навч.-метод. посібн. для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня при викладанні вибіркового компонент освітньо-професійних програм: «Середня

освіта (фізична культура)»; «Фізична культура та спорт». Херсон : Книжкове вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2022. 84 с.

3. Мельник О. С. Фізичне виховання: методичні реком. щодо використання тренажерів на заняттях з фізичного виховання. Миколаїв: МНАУ, 2021. 31 с.

Допоміжна

1. Джуринський П. Б., Ковальова Т. М. та ін. Розвиток функціональних систем організму підлітків під час фітнес-тренувань. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали III інтернет-конференції. м. Одеса, 4-5 листопада 2019 р. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2019. С. 62-65.

2. Чернокульський С. Т. Анатомія м'язів (міологія). К. : ТОВ «Книга-плюс», 2019. 160 с.

3. Глазирін І. Д. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки). Навчальний посібник. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. 248 с.

4. Система убойного тренінга, или что такое кроссфит: <http://vashsport.com/chto-takoe-crossfit/>

Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. <http://www.nbuv.gov.ua>

2. Інститут масової інформації <http://www.imi.org.ua>

3. Львівська національна наукова бібліотека імені В. Стефаника <http://www.lsl.lviv.ua>

4. Наукова бібліотека національного університету «Києво-могилянська академія» - <http://www.library.ukma.kiev.ua>