



**Рівненський державний гуманітарний
університет**
Педагогічний факультет (інститут)
**Кафедра теорії і практики фізичної культури і
спорту**

АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни / освітнього компонента	Тренажери в спорті
Освітня програма	«Фізична культура і спорт», першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка»
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	<u>3</u> кредити / <u>90</u> годин
Вид підсумкового контролю з	Залік
Мова викладання	Українська
Викладач	Семенович Сергій Васильович, доцент
CV викладача на сайті кафедри	https://som.rv.ua/?team_manager=
E-mail викладача	serhii.semenovych@rshu.edu.ua

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета викладання курсу. Метою викладання навчальної дисципліни «Тренажери в спорті» є забезпечення студентів знаннями основних теоретичних і методичних положень з тренажерних пристроїв як засобу тренування.

Завдання вивчення дисципліни:

1. Ознайомити студентів з теоретичними положеннями організації та методики проведення занять на тренажерах.
2. Навчити творчо використовувати отримані знання при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань.
3. Сприяти активізації пізнавальної діяльності студентів, формувати вміння самостійно поповнювати знання, організовувати дозвілля учнівської молоді, впроваджувати тренажери в різні форми занять спортсменів.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Вступ до дисципліни «Тренажери в спорті»

Тема 1.1. Тренажери аеробного характеру: а) бігові доріжки; б) велотренажери; в) орбітреки; г) степпери; е) тренажери імітації греблі.

Тема 1.2. Тренажери силового характеру: а) тренажери імітації базових силових вправ; б) тренажери імітації ізольованих силових вправ; в) тренажери імітації вправ видів спорту.

Тема 1.3. Особливості будови м'язової системи людини. Малий анатомічний атлас і вправи на тренажерах для основних м'язових груп: а) *будова м'язової системи людини:* довгі м'язи (біцепс), короткі м'язи (дельтоподібна), плоскі м'язи (грудна), м'язи синергісти, м'язи антагоністи, м'язи згиначі, м'язи розгиначі, відвідні м'язи, привідні м'язи, м'язи ротатори; б) *анатомія і функції м'язів:* грудей, ніг, спини, плечей, рук, живота, шиї; в) *основні вправи для розвитку м'язів:* грудей, ніг, спини, плечей, рук, живота, шиї.

Тема 1.4. Попередження травматизму в тренуваннях на тренажерах: а) розминка; б) самоконтроль; в) страховка; г) правильна техніка вправ; д) принципи поступовості і доступності; е) засоби фіксації попереку і колінних суглобів; є) профілактика сплюснення стопи і хребта.

Змістовий модуль 2. Навчання техніки вправ на тренажерах для виховання сили основних м'язових груп

Тема 2.1. Техніка виконання вправ для виховання сили м'язів грудей: а) базові вправи; б) ізольовані вправи; в) корегуючі вправи.

Тема 2.2. Техніка виконання вправ для виховання сили м'язів згиначів ніг: а) базові вправи; б) ізольовані вправи; в) корегуючі вправи.

Тема 2.3. Техніка виконання вправ для виховання сили м'язів розгиначів ніг: а) базові вправи; б) ізольовані вправи; в) корегуючі вправи.

Тема 2.4. Техніка виконання вправ для виховання сили м'язів спини: а) базові вправи; б) ізольовані вправи; в) корегуючі вправи.

Тема 2.5. Техніка виконання вправ для виховання сили м'язів плечей: а) базові вправи; б) ізольовані вправи; в) корегуючі вправи.

Тема 2.6. Техніка виконання вправ для виховання сили м'язів згиначів рук: а) базові вправи; б) ізольовані вправи; в) корегуючі вправи.

Тема 2.7. Техніка виконання вправ для виховання сили м'язів розгиначів рук: а) базові вправи; б) ізольовані вправи; в) корегуючі вправи.

Тема 2.8. Техніка виконання вправ для виховання сили м'язів шиї: а) базові вправи; б) ізольовані вправи; в) корегуючі вправи.

Тема 2.9. Техніка виконання вправ для виховання сили м'язів живота: а) базові вправи; б) ізольовані вправи; в) корегуючі вправи.