

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
«ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»**



**Факультет фізичного виховання і спорту**

Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Тренажери у фізичній культурі і спорті**

Освітня програма «Фізична культура і спорт»  
Перший (бакалаврський) рівень  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри  
спортивно-педагогічних дисциплін  
Протокол № 4 від «20» листопада 2023 р.

м. Івано-Франківськ – 2023

## ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

## 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Тренажери у фізичній культурі і спорті
Освітня програма	«Фізична культура і спорт»
Спеціалізація (за наявності)	
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Освітній рівень	бакалавр
Статус дисципліни	вибіркова
Курс / семестр	3/5
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Практичні заняття – 30 год. Самостійна робота – 60 год.
Мова викладання	українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	<a href="http://www.d-learn.pnu.edu.ua">www.d-learn.pnu.edu.ua</a>

## 2. Опис дисципліни

<b>Мета та цілі дисципліни</b>
формування у студентів відповідно здатність розв'язувати складні задачі і проблеми під час професійної діяльності у галузі фізичної культури та олімпійського і професійного спорту, які вимагають поглибленого рівня знань та вмінь інноваційного характеру; - використовувати ефективні засоби відновлення і підвищення спортивної працездатності; - здатність визначати заходи щодо попередження виробничого травматизму; - здатність використовувати у навчально-виховній та тренерській діяльності спортивні споруди, тренажери та спеціальне спортивне обладнання.
<b>Компетентності</b>
ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК4. Здатність працювати в команді. ЗК5. Здатність планувати та управляти часом. ЗК6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. ІК. Бакалавр фізичної культури і спорту здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у галузі фізичної культури і спорту, у тренерській діяльності в обраному виді спорту, та у процесі навчання, що передбачає застосування теоретичних та методичних аспектів з фізичного виховання і спорту. ФК4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують. ФК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу

життя.

ФК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

### **Програмні результати навчання**

ПРН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами

ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

### **3. Структура дисципліни**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Результати навчання</b>	<b>Завдання</b>
1.	Класифікація тренажерів і вимоги до них.	Розглянути поняття «Технічні засоби навчання», «Тренажер», «тренувальне пристрій». Застосування технічних засобів у навчанні рухам у фізичній культурі в минулому і сьогоденні. Класифікація тренажерів за видами розвитку фізичних якостей; рухових навичок; техніки і тактики рухових дій; за принципом використання різних зовнішніх сил опору; за принципом дії; за кількістю та обсягом залучення в роботу м'язів і систем організму; по сфері застосування у фізичній культурі і ін. Вимоги до технічних	<ul style="list-style-type: none"><li>• тестування;</li><li>• контрольні запитання;</li><li>• завдання для індивідуальної роботи;</li><li>• завдання для самостійної роботи;</li><li>• написання реферату та презентації до нього.</li></ul>

		<p>засобів, що застосовуються у фізичній культурі і спорті відповідно до ДСТУ, відповідно до вимог. Вимоги до безпеки, міцності, естетичності, простоти і надійності, ергономічності, комплексності та багатофункціональності, компактності, експлуатації.</p>	
2.	Силові, функціональні та тактико-технічні тренажери.	<p>Розглянути Локальні та багатофункціональні тренажерні пристрої. Конструктивні особливості та застосування тренажерних пристроїв у галузі фізичної культури та спорту. Тенденції розвитку та оптимізації конструкції та експлуатаційних якостей тренажерних пристроїв.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестування;</li> <li>• контрольні запитання;</li> <li>• завдання для індивідуальної роботи;</li> <li>• завдання для самостійної роботи;</li> <li>• написання реферату та презентації до нього.</li> </ul>
3.	Використання тренажерних пристроїв у підготовці спортсменів у різних видах спорту.	<p>Розглянути використання тренажерних пристроїв та технічного обладнання у підготовці спортсменів у різних видах спорту. Вирішення специфічних завдань учбово-тренувального процесу на різних етапах підготовки. Тренажерні пристрої, як засоби інтенсифікації тренувального процесу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестування;</li> <li>• контрольні запитання;</li> <li>• завдання для індивідуальної роботи;</li> <li>• завдання для самостійної роботи;</li> <li>• написання реферату та презентації до нього.</li> </ul>
4.	Тренажери та тренувальні пристрої в фізичному вихованні дітей дошкільного та шкільного віку.	<p>Розглянути тренажери та тренувальні пристрої в фізичному вихованні дітей дошкільного та шкільного віку. Вимоги до тренажерів і тренувальних пристроїв для занять фізичними вправами з дітьми дошкільного і шкільного віку.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестування;</li> <li>• контрольні запитання;</li> <li>• завдання для індивідуальної роботи;</li> <li>• завдання для самостійної роботи;</li> <li>• написання реферату та презентації до нього.</li> </ul>

		<p>Тренажери та тренувальні пристрої в системі фізичного виховання дошкільнят і школярів.</p> <p>Типи і види тренажерів і тренувальних пристроїв для дитячих дошкільних установ і шкіл.</p>	
5.	<p>Особливості конструювання та проектування тренажерних пристроїв.</p>	<p>Розглянути Особливості конструювання та проектування тренажерних пристроїв у відповідності до умов їх експлуатації.</p> <p>Етапи проектування, розробки технічного завдання та ескізного проекту тренажерних пристроїв.</p> <p>Інноваційні технології в створенні сучасних тренажерних пристроїв .</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестування;</li> <li>• контрольні запитання;</li> <li>• завдання для індивідуальної роботи;</li> <li>• завдання для самостійної роботи;</li> <li>• написання реферату та презентації до нього.</li> </ul>

#### 4. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни		
	Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
<b>Практичні навички</b>	Робота на парах	<b>50</b>
<b>Теоретичні знання</b>	Тестування, усна відповідь	<b>30</b>
<b>Самостійна робота</b>	Індивідуальні завдання, КСР	<b>20</b>
<b>Залік</b>		<b>100</b>
Максимальна кількість балів		<b>100</b>

#### 5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Види навч. роботи	Графік навчального процесу															ІЗ	ПН	Разом	
	Номер практичного заняття																		КСР
Т	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
УВ	100	100	100		100	100	100	100		100	100		100	100	100				<b>10</b>
ПН	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100			<b>100</b>	<b>50</b>
СР																<b>100</b>	<b>100</b>		<b>25</b>
<b>Залік</b>	<b>100</b>																		<b>100</b>
<b>Разом</b>	<b>100</b>																		<b>100</b>

*Примітка. Позначено:*

Т – тестовий контроль знань;

УВ – усна відповідь;

ПН – практичні навички;

СР – самостійна робота;

КСР - контроль самостійної роботи.

Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за **100 бальною шкалою**.

**Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни** складається із математичної суми балів за практичні навички (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,25, відповідно максимальний бал за *практичні навички* може скласти **25 балів**), отриманих балів за *самостійну роботу* (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти **10 балів**), оцінки за *теоретичні знання* (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,15, відповідно максимальний бал може скласти **15 балів**) і оцінки, отриманої за *екзамен* (максимальний бал – **50 балів**), що в сумі максимально може скласти **100 балів**.

**Теоретичні знання** студентів оцінюються шляхом тестування та їх усної відповіді на заняттях. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **15 балів**.

**Тестовий контроль** рівня знань студентів проводиться під час кожного практичного заняття і реалізується в системі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимальна кількість балів, набрана під час тестового контролю на кожному практичному занятті, становить 100 (виставляється згідно % правильних відповідей).

Проходження всіх тестових завдань є обов'язковим для кожного студента.

На кожному занятті студент може отримати оцінку за *усну відповідь* (УВ), участь у дискусії, розв'язування ситуаційних задач тощо. Максимально можлива кількість балів під час кожного заняття – 100.

Під час **практичних занять** студенти виконують практичні роботи з метою оволодіння практичними навиками (ПН). За кожним тематичним модулем передбачено виставлення оцінки за практичні навиками. Оцінка виставляється за результатами виконання практичних видів робіт. Виконання всіх видів практичних робіт і здача супровідної документації є обов'язковою для усіх студентів.

Максимально можлива кількість балів, яку може отримати студент за **практичні навиками** становить **25 балів**.

Оцінка **самостійної роботи студентів** здійснюється шляхом тестування **КСР** та виконання **індивідуальних завдань**.

Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **10 балів**.

**Індивідуальне завдання (ІЗ)** є обов'язковим для виконання кожним студентом. Реалізується виконання індивідуального завдання шляхом підготовки та оприлюднення презентації-доповіді згідно обраної тематики.

Тематика для індивідуальних завдань є розроблена у відповідності до актуальних питань галузі та згідно програмного матеріалу курсу.

Можливе формулювання індивідуальної теми за межами пропонованої тематики з урахуванням бажання студентів, їх існуючих вмінь, навиків та уподобань, імовірного майбутнього працевлаштування, а також спортивної спеціалізації. Відбувається це за результатами індивідуальної співбесіди.

Максимально можлива кількість балів за індивідуальне завдання -100.

Індивідуальні завдання оприлюднюються у вигляді доповіді - презентації на відповідному практичному занятті згідно встановлених дат і термінів. Якщо індивідуальне завдання не було представлено вчасно без поважної причини, отримати максимальну кількість балів неможливо.

**Контроль самостійної роботи (КСР)** відбувається згідно затвердженого університетом графіка навчального процесу за розкладом.

Для цього студент має самостійно опрацювати програмові питання у відповідності до теми.

З темами, які виносяться на контроль самостійної роботи, студент знайомиться на початку семестру. У методичних рекомендаціях до контролю самостійної роботи вказується тема (и), перелік програмових питань, які студент має опанувати, літературні джерела для опрацювання та інші матеріали за необхідності.

Контроль самостійної роботи реалізується шляхом проходження тестування на платформі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимально можлива кількість балів, яку студент може набрати під час тестового контролю самостійної роботи – 100.

#### **Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:**

**90-100 балів** – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.

**80-89 балів** – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.



**70-79 балів** - Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою, допускаючи незначні помилки.

**60-69 балів** - Студент володіє навчальним матеріалом поверхово; ознайомлений з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді плутає поняття, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість; планує та виконує частину завдань з допомогою викладача.

**50-69 балів** – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.

**Менше 50 балів** – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
80 – 89	<b>B</b>	добре	
70 – 79	<b>C</b>		
60 – 69	<b>D</b>	задовільно	
50 – 59	<b>E</b>		
26 – 49	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), таблиці та інше.
<b>Література:</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Зотов А.В. Атлетична гімнастика: навчальний посібник /А.В. Зотов, І.В. Терещенко – К., 2004. – 162 с.</li><li>2. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: навч. посібник / В. Г. Олешко – К.: ДІА, 2011. – 444 с.</li><li>3. Олешко В. Г. Силові види спорту : підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту / В. Г. Олешко – К.: Олімпійська література, 1999. – 288 с.</li><li>4. Пилипко В.Ф. Атлетизм. / В.Ф. Пилипко, В.В. Овсієнко - Харків, 2007 - 138 с.</li><li>5. Савченко М.І. Атлетизм та загальна і спеціальна фізична підготовка. Навчально-методичний посібник. / М.І. Савченко Херсон, 2002 - 82 с.</li><li>6. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навчальний посібник /А.І.Стеценко – Черкаси: ЧНУ, 2011. – 216 с.</li><li>7. Водлозеров В. Є. Тренажери локально спрямованої дії. Київ: КДМУ, 2003. 102 с.</li><li>8. До проблеми тренажерного забезпечення студентського спорту / М. Г. Лейкін та ін.. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах: зб. статей другий електронній науковій конференції. Харків, 2006.</li></ol>	
<b>Додаткова література</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. /за ред. Т.Ю. Круцевич. – Київ : Олимп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.</li><li>2. Савченко М.І. Атлетизм та силові види спорту: навчальний посібник. / М.І. Савченко - Херсон, 2013 -99 с.</li></ol>	
<b>Інтернет ресурс</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. <a href="http://www.noc-ukr.org/">http://www.noc-ukr.org/</a></li><li>2. <a href="http://www.olympic.org/">http://www.olympic.org/</a></li></ol>	

## 7. Контактна інформація

Кафедра	Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін м.Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57 каб. 301 тел. (0342) 59-60-20 <a href="https://spd.pnu.edu.ua">https://spd.pnu.edu.ua</a> <a href="mailto:spd@pnu.edu.ua">spd@pnu.edu.ua</a>
---------	--

Викладач	<b>Данишук Андрій Сергійович</b> Доктор філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, асистент
Контактна інформація викладача	andrii.danyshchuk@pnu.edu.ua +380992089446
Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Кодекс честі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату у ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”.</a></li> <li>➤ <a href="#">Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”.</a></li> <li>➤ <a href="#">Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”.</a></li> </ul> <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: <a href="https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/">https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</a></p>
Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)</a> (див. стор. 4.).</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)</a> – стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Невідповідна поведінка під час заняття	Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за

	<p>порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» <a href="#">«Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти»</a> - ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Додаткові бали	<p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу.</p> <p>Також за рішенням кафедри спортивно-педагогічних дисциплін студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 3.</a></p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується <a href="#">«Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019)</a> - <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>

**Викладач: Данищук Андрій Сергійович**