

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра спорту



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____

О. А. Кузнецова

27 серпня 2019 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
СИЛОВИЙ ФІТНЕС**

Ступінь бакалавра

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

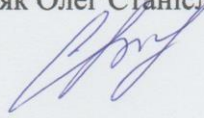
Спеціальність 014 Середня освіта

Предметна спеціалізація 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Освітня програма: Фізична культура, спортивно-масова робота та туризм

2019 - 2020 навчальний рік

Розробник: Славітяк Олег Станіславович доцент кафедри спорту.

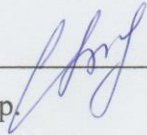


Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту.

Протокол від «27» серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри _____ (Славітяк О.С)

«27» серпня 2019 р.



1. Опис навчальної дисципліни
Денна форма навчання

| Найменування показників | Галузь знань, освітній ступінь | Характеристика навчальної дисципліни | | | |
|---|--|--------------------------------------|--|---------------|-----|
| Кількість кредитів – 6 | 01 Освіта/Педагогіка | Нормативна | | | |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання (мультипрезентація одного з напрямів лінгвістики) | 014.11 Середня освіта (Фізична культура) | <i>Семестр</i> | | | |
| Загальна кількість годин - 180 | | | | | 4-й |
| Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4 | | | | <i>Лекції</i> | |
| | | - | | | |
| | <i>Практичні</i> | | | | |
| | | 60 | | | |
| | <i>Лабораторні</i> | | | | |
| | | - | | | |
| | <i>Самостійна робота</i> | | | | |
| | 120 | | | | |
| <i>Вид контролю:</i> | | | | | |
| залік | | | | | |

Мова навчання – українська.

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 180 год.: 60 год. – аудиторні заняття, 120 год. – самостійна робота (33% / 67%).

Заочна форма навчання

| Найменування показників | Галузь знань, освітній ступінь | Характеристика навчальної дисципліни |
|--|---|--------------------------------------|
| Кількість кредитів – 6 | 01 Освіта/Педагогіка | Нормативна |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання: підготовка та захист контрольної роботи | 014.11 Середня освіта (Фізична культура) | Семестр |
| Загальна кількість годин - 180 | | 4-й |
| Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4 | Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр | Лекції |
| | | - |
| | | Практичні |
| | | 10 |
| | | Лабораторні |
| | | - |
| | | Самостійна робота |
| 170 | | |
| Вид контролю: | | |
| залік | | |

Мова навчання – українська.

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 180 год.: 10 год. – аудиторні заняття, 170 год. – самостійна робота (8% / 92 %).

2. Мета та завдання навчальної дисципліни та результати навчання

Мета курсу - вивчення дисципліни: формування у студентів науково-практичних знань, базованих на розумінні загальних та спеціальних відомостей про навчально-тренувальний процес силового фітнесу, його вплив на процеси, що відбуваються в організмі людини (при різних показниках фізичного навантаження), з наступними використанням цих знань для теоретичного і практичного впровадження в системі фізичного виховання та спорту.

Завдання курсу:

- ознайомити з основами теорії та методик оздоровчого фітнесу, яка є однією із основних прикладних дисциплін в теорії та методиці фізичного виховання;
- ознайомити з основами методики навчання техніки фізичних вправ;
- ознайомити та озброїти майбутнього спеціаліста знанням основних положень теорії та методики оздоровчого фітнесу;
- ознайомити з основними принципами оздоровчого фітнесу, їх варіативність застосування та вплив на динаміку силових показників та м'язової маси учнів;
- визначити фізичні навантаження у фізичному вихованні з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних відмінностей, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості учнів;
- визначити уяву про структуру тренувального процесу з оздоровчого фітнесу спортсменів різних вікових і вагових категорій;
- визначити та вміти вірно підбирати методи, засоби принципи в тренувальному процесі;

Передумови для вивчення дисципліни: вивчення дисциплін «Атлетична гімнастика», «Оздоровчий фітнес», «Силові види спорту».

Очікуванні результати навчання: (ОПШ)

ПРН 2. Демонструє знання й уміння застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, педагогіки, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

ПРН 5. Демонструє знання правил профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіє основними методами захисту населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

ПРН 6. Демонструє знання законів і принципів розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

ПРН 13. Пояснює принципи, засоби та методи фізичного виховання населення; інтерпретує теорію навчання рухових дій; описує методики розвитку рухових якостей; визначає форми організації занять у фізичному вихованні.

ПРН 14. Демонструє знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля

Навчальна дисципліна складається 6-х кредитів.

Згідно з вимогами ОПП студент оволодіває такими компетентностями:

I. Загальнопредметні:

ЗК 2. Здатність працювати в команді та автономно.

ЗК 4. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

ЗК 6. Здатність до самовдосконалення та саморозвитку.

ЗК 11. Здатність учитися; володіти високою мотивацією до підвищення свого культурного і професійного рівня.

II. Фахові:

ФК 1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з педагогіки, фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

ФК 2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.

ФК 4. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

ФК 5. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методики і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ФК 7. Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності.

3. Програма навчальної дисципліни

Кредит 1. Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту.

Тема 1. Техніка безпеки при заняттях з обтяженнями.

Тема 2. Особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини.

Тема 3. Обладнання та інвентар, місць для занять з атлетичних видів спорту.

Тема 4. Методи діагностики фізичного стану у силовому фітнесі.

Тема 5. Контроль силових здібностей.

Кредит 2. Розвиток силових здібностей засобами «Силового фітнесу»

Тема 6. Розвиток сили з вагою власного тіла.

Тема 7. Розвиток сили з додатковою вагою обтяження.

Тема 8. Розвиток сили на тренажерах та пристроях.

Тема 9. Розвиток сили з вільною вагою обтяження.

Тема 10. Розвиток силових здібностей еластичних предметів.

Кредит 3. Методи та принципи тренувального процесу в «Силовому фітнесі».

Тема 11. Основні методи побудови занять силової спрямованості.

Тема 12. Основні принципи побудови занять силової спрямованості.

Тема 13. Компоненти тренувальної діяльності силового фітнесу.

Тема 14. Типи будови тіла.

Тема 15. Тренування жінок та особливості побудови програми.

Кредит 4. Робота м'язових груп верхнього плечового поясу, техніка виконання вправ.

Тема 16. Тренування м'язів рук та передпліччя .

Тема 17. Тренування м'язів плеча.

- Тема 18. Тренування м'язів спини.
- Тема 19. Тренування грудних м'язів.
- Тема 20. Тренування м'язів живота.

Кредит 5. Робота м'язів ніг та м'язів тазу , техніка виконання вправ.

- Тема 21. Тренування чотирьохголового м'язу стегна.
- Тема 22. Тренування двохголового м'язу стегна.
- Тема 23. Тренування великого сідничного м'язу.
- Тема 24. Тренування м'язів гомілки.
- Тема 25. Тренування м'язів відвідних стегна та привідних стегна.

Кредит 6. Особливості харчування в процесі тренувальної діяльності силового напрямлення.

- Тема 26. Мікронутрієнти та макронутрієнти.
- Тема 27. Глікемічний індекс продуктів харчування та система розрахунку білків, жирів та вуглеводів.
- Тема 28. Спортивне харчування.
- Тема 29. Вплив стероїдів на організм спортсмена.
- Тема 30. Після курсова терапія. Та відновлення роботи систем організму.

4. Структура навчальної дисципліни
Денна форма навчання

| Назви кредитів і тем | у тому числі: | | | | | |
|---|---------------|--------|--------|-----|-----|---------|
| | Усього | лекції | практ. | лаб | інд | сам.роб |
| | | | | | | |
| Кредит 1. Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту. | | | | | | |
| Тема 1. Техніка безпеки при заняттях з обтяженнями. | 6 | - | 2 | - | - | 4 |
| Тема 2. Особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини | 6 | - | 2 | - | - | 4 |
| Тема 3. Обладнання та інвентар, місць для занять з атлетичних видів спорту | 6 | - | 2 | - | - | 4 |
| Тема 4. Методи діагностики фізичного стану у силовому фітнесі | 6 | - | 2 | - | - | 4 |
| Тема 5. Контроль силових здібностей. | 6 | | 2 | | | 4 |
| | 30 | - | 10 | | | 20 |
| Кредит 2. Розвиток силових здібностей засобами «Силового фітнесу» | | | | | | |
| Тема 6. Розвиток сили з вагою власного тіла. | 6 | - | 2 | - | - | 4 |
| Тема 7. Розвиток сили з додатковою вагою обтяження. | 6 | - | 2 | - | - | 4 |
| Тема 8. Розвиток сили на тренажерах та пристроях. | 6 | - | 2 | - | - | 4 |
| Тема 9. Розвиток сили з вільною вагою обтяження. | 6 | - | 2 | - | - | 4 |
| Тема 10. Розвиток силових здібностей еластичних предметів. | 6 | | 2 | | | 4 |
| | 30 | - | 10 | | | 20 |
| Кредит 3. Методи та принципи тренувального процесу в «Силовому фітнесі». | | | | | | |
| Тема 11. Основні методи побудови занять силової спрямованості. | 6 | - | 2 | - | - | 4 |
| Тема 12. Основні принципи побудови занять силової спрямованості. | 6 | - | 2 | - | - | 4 |
| Тема 13. Компоненти тренувальної діяльності силового фітнесу. | 6 | - | 2 | - | - | 4 |
| Тема 14. Типи будови тіла. | 6 | - | 2 | - | - | 4 |
| Тема 15. Тренування жінок та особливості побудови програми. | 6 | - | 2 | - | - | 4 |
| | 30 | - | 10 | | | 20 |
| Кредит 4. Робота м'язових груп верхнього плечового поясу, техніка виконання вправ. | | | | | | |
| Тема 16. Тренування м'язів рук та передпліччя . | 6 | - | 2 | - | - | 4 |
| Тема 17. Тренування м'язів плеча. | 6 | - | 2 | - | - | 4 |

| | | | | | | |
|---|-----|---|----|---|---|-----|
| Тема 18. Тренування м'язів спини. | 6 | - | 2 | - | - | 4 |
| Тема 19. Тренування грудних м'язів. | 6 | - | 2 | - | - | 4 |
| Тема 20. Тренування м'язів живота. | 6 | - | 2 | - | - | 4 |
| | 30 | - | 10 | | | 20 |
| Кредит 5. Робота м'язів ніг та м'язів тазу, техніка виконання вправ. | | | | | | |
| Тема 21. Тренування чотирьохгодового м'язу стегна. | 6 | - | 2 | - | - | 4 |
| Тема 22. Тренування двохгодового м'язу стегна. | 6 | - | 2 | - | - | 4 |
| Тема 23. Тренування великого сідничного м'язу. | 6 | - | 2 | - | - | 4 |
| Тема 24. Тренування м'язів гомілки. | 6 | - | 2 | - | - | 4 |
| Тема 25. Тренування м'язів відвідних стегна та привідних стегна. | 6 | | 2 | | | 4 |
| | 30 | - | 10 | | | 20 |
| Кредит 6. Особливості харчування в процесі тренувальної діяльності силового направлення. | | | | | | |
| Тема 26. Мікронутрієнти та макронутрієнти. | 6 | - | 2 | - | - | 4 |
| Тема 27. Глікемічний індекс продуктів харчування та система розрахунку білків, жирів та вуглеводів. | 6 | - | 2 | - | - | 4 |
| Тема 28. Спортивне харчування. | 6 | - | 2 | - | - | 4 |
| Тема 29. Вплив стероїдів на організм спортсмена. | 6 | - | 2 | - | - | 4 |
| Тема 30. Після курсова терапія. Та відновлення роботи систем організму. | | | 2 | | | 4 |
| | 30 | | 10 | | | 20 |
| Усього годин за семестр: | 180 | - | 60 | | | 120 |

Заочна форма навчання

| Назви кредитів і тем | Усього | у тому числі: | | | | |
|--|--------|---------------|--------|-----|-----|---------|
| | | лекції | практ. | лаб | інд | сам.роб |
| | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Кредит 1. Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту. | | | | | | |
| Тема 1. Техніка безпеки при заняттях з обтяженнями. | 6 | - | 2 | - | - | 4 |
| Тема 2. Особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини | 6 | - | - | - | - | 6 |
| Тема 3. Обладнання та інвентар, місць для занять з атлетичних видів спорту | 6 | - | - | - | - | 6 |
| Тема 4. Методи діагностики фізичного стану у силовому фітнесі | 6 | - | - | - | - | 6 |
| Тема 5. Контроль силових здібностей. | 6 | | - | | | 6 |

| | | | | | | |
|---|----|---|----|---|---|----|
| | 30 | - | 2 | | | 28 |
| Кредит 2. Розвиток силових здібностей засобами «Силового фітнесу» | | | | | | |
| Тема 6. Розвиток сили з вагою власного тіла. | 6 | - | 2 | - | - | 4 |
| Тема 7. Розвиток сили з додатковою вагою обтяження. | 6 | - | - | - | - | 6 |
| Тема 8. Розвиток сили на тренажерах та пристроях. | 6 | - | - | - | - | 6 |
| Тема 9. Розвиток сили з вільною вагою обтяження. | 6 | - | - | - | - | 6 |
| Тема 10. Розвиток силових здібностей еластичних предметів. | 6 | | - | | | 6 |
| | 30 | - | 2 | | | 28 |
| Кредит 3. Методи та принципи тренувального процесу в «Силовому фітнесі». | | | | | | |
| Тема 11. Основні методи побудови занять силової спрямованості. | 6 | - | 2 | - | - | 4 |
| Тема 12. Основні принципи побудови занять силової спрямованості. | 6 | - | - | - | - | 6 |
| Тема 13. Компоненти тренувальної діяльності силового фітнесу. | 6 | - | - | - | - | 6 |
| Тема 14. Типи будови тіла. | 6 | - | - | - | - | 6 |
| Тема 15. Тренування жінок та особливості побудови програми. | 6 | - | -- | - | - | 6 |
| | 30 | - | 2 | | | 28 |
| Кредит 4. Робота м'язових груп верхнього плечового поясу, техніка виконання вправ. | | | | | | |
| Тема 16. Тренування м'язів рук та передпліччя . | 6 | - | 2 | - | - | 4 |
| Тема 17. Тренування м'язів плеча. | 6 | - | - | - | - | 6 |
| Тема 18. Тренування м'язів спини. | 6 | - | - | | - | 6 |
| Тема 19. Тренування грудних м'язів. | 6 | - | - | - | - | 6 |
| Тема 20. Тренування м'язів живота. | 6 | - | - | - | - | 6 |
| | 30 | - | 2 | | | 28 |
| Кредит 5. Робота м'язів ніг та м'язів тазу , техніка виконання вправ. | | | | | | |
| Тема 21. Тренування чотирьохголового м'язу стегна. | 6 | - | 2 | - | - | 4 |
| Тема 22. Тренування двохголового м'язу стегна. | 6 | - | - | - | - | 6 |
| Тема 23. Тренування великого сідничного м'язу. | 6 | - | - | - | - | 6 |
| Тема 24. Тренування м'язів гомілки. | 6 | - | - | - | - | 6 |
| Тема 25. Тренування м'язів відвідних стегна та привідних стегна. | 6 | | - | | | 6 |
| | 30 | - | 2 | | | 28 |
| Кредит 6. Особливості харчування в процесі тренувальної діяльності силового направлення. | | | | | | |
| Тема 26. Мікронутрієнти та макронутрієнти. | 6 | - | - | - | - | 6 |
| Тема 27. Глікімічний індекс продуктів харчування та система розрахунку білків, жирів та вуглеводів. | 6 | - | - | - | - | 6 |

| | | | | | | |
|---|-----|---|----|---|---|-----|
| Тема 28. Спортивне харчування. | 6 | - | - | - | - | 6 |
| Тема 29. Вплив стероїдів на організм спортсмена. | 6 | - | - | - | - | 6 |
| Тема 30. Після курсова терапія. Та відновлення роботи систем організму. | 6 | | - | | | 6 |
| | 30 | | - | | | 30 |
| Усього годин за семестр: | 180 | - | 10 | | | 170 |

5. Теми лекційних занять- не передбачено

**6. Теми практичних занять
Денна форма навчання**

| № з/п | Назви теми | Кількість годин |
|---|---|-----------------|
| Кредит 1. Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту. | | |
| 1 | Тема 1. Техніка безпеки при заняттях з обтяженнями. | 2 |
| 2 | Тема 2. Особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини | 2 |
| 3 | Тема 3. Обладнання та інвентар, місць для занять з атлетичних видів | 2 |
| 4 | Тема 4. Методи діагностики фізичного стану у силовому фітнесі | 2 |
| 5 | Тема 5. Контроль силових здібностей. | 2 |
| Кредит 2. Розвиток силових здібностей засобами «Силового фітнесу» | | |
| 6 | Тема 6. Розвиток сили з вагою власного тіла. | 2 |
| 7 | Тема 7. Розвиток сили з додатковою вагою обтяження. | 2 |
| 8 | Тема 8. Розвиток сили на тренажерах та пристроях. | 2 |
| 9 | Тема 9. Розвиток сили з вільною вагою обтяження. | 2 |
| 10 | Тема 10. Розвиток силових здібностей еластичних предметів. | 2 |
| Кредит 3. Методи та принципи тренувального процесу в «Силовому фітнесі». | | |
| 11 | Тема 11. Основні методи побудови занять силової спрямованості. | 2 |
| 12 | Тема 12. Основні принципи побудови занять силової спрямованості. | 2 |
| 13 | Тема 13. Компоненти тренувальної діяльності силового фітнесу. | 2 |
| 14 | Тема 14. Типи будови тіла. | 2 |
| 15 | Тема 15. Тренування жінок та особливість побудови програми. | 2 |
| Кредит 4. Робота м'язових груп верхнього плечового поясу, техніка виконання вправ. | | |
| 16 | Тема 16. Тренування м'язів рук та передпліччя . | 2 |
| 17 | Тема 17. Тренування м'язів плеча. | 2 |
| 18 | Тема 18. Тренування м'язів спини. | 2 |
| 19 | Тема 19. Тренування грудних м'язів. | 2 |
| 20 | Тема 20. Тренування м'язів живота. | 2 |
| Кредит 5. Робота м'язів ніг та м'язів тазу , техніка виконання вправ. | | |
| 21 | Тема 21. Тренування чотирьохголового м'язу стегна. | 2 |

| | | |
|--|---|----|
| 22 | Тема 22. Тренування двохголового м'язу стегна. | 2 |
| 23 | Тема 23. Тренування великого сідничного м'язу. | 2 |
| 24 | Тема 24. Тренування м'язів гомілки. | 2 |
| 25 | Тема 25. Тренування м'язів відвідних стегна та привідних стегна. | 2 |
| Кредит 6. Особливості харчування в процесі тренувальної діяльності силового направлення. | | |
| 26 | Тема 26. Мікронутрієнти та макронутрієнти. | 2 |
| 27 | Тема 27. Глікімічний індекс продуктів харчування та система розрахунку білків, жирів та вуглеводів. | 2 |
| 28 | Тема 28. Спортивне харчування. | 2 |
| 29 | Тема 29 Вплив стероїдів на організм спортсмена. | 2 |
| 30 | Тема 30. Після курсова терапія. Та відновлення роботи систем організму. | 2 |
| Усього годин за семестр: | | 60 |

Заочна форма навчання

| № з/п | Назва змістового модуля і теми | Кількість годин |
|--|--|-----------------|
| Кредит 1. Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту. | | |
| 1. | Тема 1. Техніка безпеки при заняттях з обтяженнями. | 2 |
| | Всього за 1 кредит | 2 |
| Кредит 2. Розвиток силових здібностей засобами «Силового фітнесу» | | |
| 1. | Тема 6 Розвиток сили з вагою власного тіла. | 2 |
| | Всього за 2 кредит | 2 |
| Кредит 3. Методи та принципи тренувального процесу в «Силовому фітнесі». | | |
| 1. | Тема 11. Основні методи побудови занять силової спрямованості. | 2 |
| | Всього за 3 кредит | 2 |
| Кредит 4. Робота м'язових груп верхнього плечового поясу, техніка виконання вправ. | | |
| 1. | Тема 16. Тренування м'язів рук та передпліччя . | 2 |
| | Всього за 4 кредит | 2 |
| Кредит 5. Робота м'язів ніг та м'язів тазу , техніка виконання вправ. | | |
| 1. | Тема 21 Тренування чотирьохголового м'язу стегна. | 2 |
| | Всього за 5 кредит | 2 |
| | Всього за 6 кредит | |
| | Усього годин за семестр: | 10 |

7. Теми лабораторних занять - не передбачено

8.Самостійна робота
Денна форма навчання

| № з/п | Назва змістового модуля і теми | Кількість годин |
|--|--|-----------------|
| Кредит 1. Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту. | | |
| 1. | Тема 1. Техніка безпеки при заняттях з обтяженнями. | 4 |
| 2. | Тема 2 Особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини | 4 |
| 3. | Тема 3. Обладнання та інвентар, місць для занять з атлетичних видів спорту | 4 |
| 4. | Тема 4. Методи діагностики фізичного стану у силовому фітнесі | 4 |
| 5. | Тема 5. Контроль силових здібностей. | 4 |
| | Всього за 1 кредит | 20 |
| Кредит 2. Розвиток силових здібностей засобами «Силового фітнесу» | | |
| 1. | Тема 6 Розвиток сили з вагою власного тіла. | 4 |
| 2. | Тема 7. Розвиток сили з додатковою вагою обтяження. | 4 |
| 3. | Тема 8. Розвиток сили на тренажерах та пристроях. | 4 |
| 4. | Тема 9. Розвиток сили з вільною вагою обтяження. | 4 |
| 5. | Тема 10. Розвиток силових здібностей еластичних предметів. | 4 |
| | Всього за 2 кредит | 20 |
| Кредит 3. Методи та принципи тренувального процесу в «Силовому фітнесі». | | |
| 1. | Тема 11. Основні методи побудови занять силової спрямованості. | 4 |
| 2. | Тема 12. Основні принципи побудови занять силової спрямованості. | 4 |
| 3. | Тема 13Компоненти тренувальної діяльності силового фітнесу. | 4 |
| 4. | Тема 14. Типи будови тіла. | 4 |
| 5. | Тема 15. Тренування жінок та особливість побудови програми. | 4 |
| | Всього за 3 кредит | 20 |
| Кредит 4. Робота м'язових груп верхнього плечового поясу, техніка виконання вправ. | | |
| 1. | Тема 16. Тренування м'язів рук та передпліччя . | 4 |
| 2. | Тема 17. Тренування м'язів плеча. | 4 |
| 3. | Тема 18. Тренування м'язів спини. | 4 |
| 4. | Тема 19. Тренування грудних м'язів. | 4 |
| 5. | Тема 20. Тренування м'язів живота. | 4 |
| | Всього за 4 кредит | 20 |
| Кредит 5. Робота м'язів ніг та м'язів тазу , техніка виконання вправ. | | |
| 1. | Тема 21Тренування чотирьохголового м'язу стегна. | 4 |
| 2. | Тема 22. Тренування двохголового м'язу стегна. | 4 |
| 3. | Тема 23. Тренування великого сідничного м'язу. | 4 |
| 4. | Тема 24. Тренування м'язів гомілки. | 4 |
| 5. | Тема 25. Тренування м'язів відвідних стегна та привідних стегна. | 4 |
| | Всього за 5 кредит | 20 |
| Кредит 6. Особливості харчування в процесі тренувальної діяльності силового направлення. | | |

| | | |
|----|---|-----|
| 1. | Тема 26. Мікронутрієнти та макронутрієнти. | 4 |
| 2. | Тема 27. Глікімічний індекс продуктів харчування та система розрахунку білків, жирів та вуглеводів. | 4 |
| 3. | Тема 28 Спортивне харчування. | 4 |
| 4. | Тема 29. Вплив стероїдів на організм спортсмена. | 4 |
| 5. | Тема 30. Після курсова терапія. Та відновлення роботи систем організму. | 4 |
| | Всього за 6 кредит | 20 |
| | Усього годин за семестр: | 120 |

Заочна форма навчання

| № з/п | Назва змістового модуля і теми | Кількість годин |
|---|--|-----------------|
| Кредит 1. Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту. | | |
| 1. | Тема 1. Техніка безпеки при заняттях з обтяженнями. | 4 |
| 2. | Тема 2 Особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини | 6 |
| 3. | Тема 3. Обладнання та інвентар, місць для занять з атлетичних видів спорту | 6 |
| 4. | Тема 4. Методи діагностики фізичного стану у силовому фітнесі | 6 |
| 5. | Тема 5. Контроль силових здібностей. | 6 |
| | Всього за 1 кредит | 28 |
| Кредит 2. Розвиток силових здібностей засобами «Силового фітнесу» | | |
| 1. | Тема 6 Розвиток сили з вагою власного тіла. | 4 |
| 2. | Тема 7. Розвиток сили з додатковою вагою обтяження. | 6 |
| 3. | Тема 8. Розвиток сили на тренажерах та пристроях. | 6 |
| 4. | Тема 9. Розвиток сили з вільною вагою обтяження. | 6 |
| 5. | Тема 10. Розвиток силових здібностей еластичних предметів. | 6 |
| | Всього за 2 кредит | 28 |
| Кредит 3. Методи та принципи тренувального процесу в «Силовому фітнесі». | | |
| 1. | Тема 11. Основні методи побудови занять силової спрямованості. | 4 |
| 2. | Тема 12. Основні принципи побудови занять силової спрямованості. | 6 |
| 3. | Тема 13 Компоненти тренувальної діяльності силового фітнесу. | 6 |
| 4. | Тема 14. Типи будови тіла. | 6 |
| 5. | Тема 15. Тренування жінок та особливість побудови програми. | 6 |
| | Всього за 3 кредит | 28 |
| Кредит 4. Робота м'язових груп верхнього плечового поясу, техніка виконання вправ. | | |
| 1. | Тема 16. Тренування м'язів рук та передпліччя . | 4 |
| 2. | Тема 17. Тренування м'язів плеча. | 6 |
| 3. | Тема 18. Тренування м'язів спини. | 6 |
| 4. | Тема 19. Тренування грудних м'язів. | 6 |
| 5. | Тема 20. Тренування м'язів живота. | 6 |

| | | |
|---|---|-----|
| | Всього за 4 кредит | 28 |
| Кредит 5. Робота м'язів ніг та м'язів тазу , техніка виконання вправ. | | |
| 1. | Тема 21 Тренування чотирьохголового м'язу стегна. | 4 |
| 2. | Тема 22. Тренування двохголового м'язу стегна. | 6 |
| 3. | Тема 23. Тренування великого сідничного м'язу. | 6 |
| 4. | Тема 24. Тренування м'язів гомілки. | 6 |
| 5. | Тема 25. Тренування м'язів відвідних стегна та привідних стегна. | 6 |
| | Всього за 5 кредит | 28 |
| Кредит 6. Особливості харчування в процесі тренувальної діяльності силового напрямлення. | | |
| 1. | Тема 26. Мікронутрієнти та макронутрієнти. | 6 |
| 2. | Тема 27. Глікемічний індекс продуктів харчування та система розрахунку білків, жирів та вуглеводів. | 6 |
| 3. | Тема 28 Спортивне харчування. | 6 |
| 4. | Тема 29. Вплив стероїдів на організм спортсмена. | 6 |
| 5. | Тема 30. Після курсова терапія. Та відновлення роботи систем організму. | 6 |
| | Всього за 6 кредит | 30 |
| | Усього годин за семестр: | 170 |

9. Індивідуальне науково-дослідне завдання.

Індивідуальне науково-дослідне завдання складається з двох напрямів :

I – підготовка та захист контрольної роботи (для студентів ЗФН);

II - підготовка доповіді з мультипрезентацією з напрямку олімпійський та професійний спорт (ДФН)

Основне завдання цього виду діяльності:

- навчити студентів робити презентації до доповідей;
- навчити орієнтуватись у структурі наукового дослідження, підготовці доповідей до наукових конференцій, а також основних вимогах до оформлення наукового дослідження

Загальні вимоги до виконання індивідуального завдання:

- 1) Викласти тему доповіді згідно положенню про написання наукових статей (до 5 стор).
- 2) Друкувати на компютері(Word) шрифт New Roman 14, інтервал 1,5, папір А4.
- 3) Скласти список використаної літератури згідно бібліографічного опису.

10. Форми роботи та критерії оцінювання

Рейтинговий контроль знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою:

Шкала оцінювання: національна та ECTS

| ОЦІНКА ECTS | СУМА БАЛІВ | ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ | |
|-------------|------------|-------------------------------|----------------------|
| | | екзамен | залік |
| A | 90-100 | 5 (відмінно) | 5/відм./зараховано |
| B | 80-89 | 4 (добре) | 4/добре/ зараховано |
| C | 65-79 | | |
| D | 55-64 | 3 (задовільно) | 3/задов./ зараховано |
| E | 50-54 | | |
| FX | 35-49 | 2 (незадовільно) | Не зараховано |

Форми поточного та підсумкового контролю. Комплексна діагностика знань, умінь і навичок студентів із дисципліни здійснюється на основі результатів проведення поточного й підсумкового контролю знань (КР). Поточне оцінювання (індивідуальне, групове і фронтальне опитування, самостійна робота, самоконтроль). Завданням поточного контролю є систематична перевірка розуміння та засвоєння програмового матеріалу, виконання практичних, лабораторних робіт, уміння самостійно опрацьовувати тексти, складання конспекту рекомендованої літератури, написання і захист реферату, здатності публічно чи письмово представляти певний матеріал.

Завданням підсумкового контролю (КР, залік) є перевірка глибини засвоєння студентом програмового матеріалу модуля.

Критерії оцінювання відповідей на практичних заняттях:

Студенту виставляється відмінно, коли студент вільно володіє навчальним матеріалом на підставі вивченої основної та додаткової літератури, аргументовано висловлює свої думки, проявляє творчий підхід до виконання індивідуальних та колективних завдань при самостійній роботі.

Студенту виставляється дуже добре, коли вільно володіє навчальним матеріалом на підставі вивченої основної та додаткової літератури, вмє полемізувати, аргументуючи та обстоюючи власні думки, проявляє творчий підхід до самостійної роботи.

Студенту виставляється до, коли студент володіє навчальним матеріалом на підставі вивченої основної літератури, добре висловлює свої думки, але не проявляє творчого підходу до виконання самостійної роботи.

Студенту виставляється достатньо коли студент володіє певним обсягом навчального матеріалу, здатний його аналізувати, але не має достатніх знань та умінь для формулювання висновків, допускає помилки в окремих ситуаціях.

Студенту виставляється мінімальний задовільно коли студент володіє навчальним матеріалом поверхово й фрагментарно.

Кількість балів у кінці семестру повинна складати від 300 до 600 балів (за 6 кредити), тобто сума балів за виконання усіх завдань.

Відповідний розподіл балів, які отримують студенти за 6 кредити

| Поточне тестування та самостійна робота | | | | | | | | | | | | | | | КР | Накопичувальні бали/сума |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------------------------|
| T1 | T2 | T3 | T4 | T5 | T6 | T7 | T8 | T9 | T10 | T11 | T12 | T13 | T14 | T15 | | |
| 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 100 | 600 \100 |
| T1 | T2 | T3 | T4 | T5 | T6 | T7 | T8 | T9 | T10 | T11 | T12 | T13 | T14 | T15 | | |
| 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | | |

11. Засоби дігностики

Засобами діагностики та методами демонстрування результатів навчання є: завдання до практичних занять, завдання для самостійної та індивідуальної роботи (зокрема есе, реферати), презентації результатів досліджень, тестові завдання, контрольні роботи.

12. Методи навчання

З метою формування професійних компетенцій широко впроваджуються наступні методи навчання:

- словесні (лекція-монолог, лекція-діалог, бесіда); - метод проблемного викладу матеріалу;

- наочні (презентація, ілюстрація);
- метод стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності; - методи усного, письмового, тестового контролю та самоконтролю.
- при викладанні лекцій здійснюється комп'ютерна підтримка навчального процесу.
- на практичних заняттях впроваджуються інтерактивні методи навчання: робота в малих групах, ситуативне моделювання, метод проектів, опрацювання дискусійних питань, ігрова ситуація.

13. Рекомендована література

1. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту / В. Г. Олешко. – К. : «ДІА», 2017. – 442 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.
3. Славитяк О. С. Особенности влияния различных режимов тренировки на динамику силовых показателей бодибилдеров на этапе специализированно-базовой подготовки / О. С. Славитяк // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХНПУ, 2015. - №2. – С. 64-69.
4. Славитяк О. С. Характер изменения параметров нагрузки в бодибилдинге на этапе специализированно-базовой подготовки в зависимости от особенностей режимов тренировки / О. С. Славитяк // Наука и спорт: современные тенденции. Казань: ПИК “Ирен-Пресс“, 2016. – № 4 (Том 5). – С.90-95
5. Славитяк О. С. Проблема поиска безопасных и эффективных методов снижения травматизма в бодибилдинге на этапе специализированной базовой подготовки / О. С. Славитяк // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХНПУ, 2016. – № 6. – С. 63-68
6. Славитяк О. С. Особенности изменений показателей биоимпедансометрии у бодибилдеров в условиях вариативного применения тренерского принципа «предварительного утомления» / О. С. Славитяк, А. А. Чернозуб, В. Г. Олешко // Евразийский союз ученых (ЕСУ) – №3 (12) Москва. 2015 – С. 147-150.
7. Славитяк О. С. Особливості структури тренувальних занять юних бодібілдерів на етапі початкової підготовки / О. С. Славитяк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск №102, том 2. Серія «Педагогічні науки, фізичне виховання та спорт», 2018 – С. 259-262.
8. Солодков А. С. История и современное состояние проблемы адаптации в спорте / А. С. Солодков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (100). – С. 123–130.
9. Тихорський О. А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодібілдерів / О. А. Тихорський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 118-123.
10. Тихорский А. Эффективность методики тренировочного процесса высококвалифицированных бодибилдеров мезоморфного типа телосложения в соревновательном периоде / А Тихорский // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2016. – №5(55). – С. 83-88.
11. Тихорський О.А. Побудова навчально-тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у змагальному мезоциклі змагального періоду /О. А. Тихорський, В. Ю. Джим // Науковий часопис. – Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – №9(91). – С. 107-113

Допоміжна

1. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга / Шварценеггер А. Б. Доббинс; – М. : Эксмо, 2016. - 824 с.

2. Хэтфилд Ф. К. Всестороннее руководство по развитию силы / Ф. К. Хэтфилд. – Красноярск: Ротапринт, 2012. – 288 с.

14. Інформаційні ресурси:

1. <https://www.yakaboo.ua/ua/knigi/zdorov-e-fitness-pravil-noe-pitanie/fitness-fizicheskie-uprazhnenija/bodibilding.html>.
2. <https://www.fit4life.ru/bodibilding/knigi-po-bodibildingu.html>.