

**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.

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ**

Ступінь бакалавра

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту

Миколаїв – 2019

Розробник програми: Славітяк Олег Станіславовіч, доцент кафедри спорту.

Програму схвалено на засіданні кафедри спорту.

Протокол № 1 від «27» серпня 2019 р.

Завідувач кафедри спорту _____ (Славітяк О.С)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту

Протокол від «27» серпня 2019 р. № 1

Голова навчально-методичної комісії _____ (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «27» серпня 2019 р. № 14

Голова навчально-методичної комісії університету _____ (О. А. Кузнецова.)

ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту (силовий фітнес)» складена Славітьяк О.С відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів напряму підготовки 017 Фізична культура та спор.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теорія та методика атлетизму як суспільного явища та галузі діяльності, основні принципи та методи, засоби та структура процесу фізичного виховання, джерела виникнення силового фітнесу та спрямованість застосування основних закономірностей в учбових закладах. Також, основна спрямованість предмета направлена на вивчення фізичних якостей та процесів направлених на розвиток та їх вдосконалення.

Міждисциплінарні зв'язки: теорією та методикою фізичного виховання, історією фізичної культури, анатомія, біомеханіка фізіологією спорту, основами спортивного тренування, управлінням фізичною культурою, педагогікою.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. **Метою викладання дисципліни** «Теорія та методика викладання обраного виду спорту (силовий фітнес)» є формування уявлення про теорію та методикку занять силовим фітнесом. Навчити основним закономірностям, принципам, методам, засобам силового фітнесу. Довести основні напрямки розвитку та вдосконалення фізичних якостей школярів, методикку та спрямованість їх застосування в залежності від напрямку фізичної діяльності. Розглянути особливості форм фізичного виховання та застосування їх в урочний та позаурочний час підготовки учнів. Ознайомити з основами технічної, фізичної та тактичної підготовки спортсменів, які займаються силовими видами спорту.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту (силовий фітнес)» є:

Освітні завдання:

1. Визначення місця теорії та методики атлетизму як суспільного явища і галузі в Україні.
2. Набуття знань про основні положення та завдання силового фітнесу.
3. Пізнання особливостей використання засобів, методів та принципів силових видів спорту, як основного процесу направлено на гармонійний розвиток особистості в сучасному суспільстві.
4. Вивчення особливостей тренувальних процесів з силових видів спорту та їх адекватність індивідуальним можливостям спортсменів.
5. Набуття знань про систему фізичної, технічної та тактичної підготовки в силових видах спорту. Направленість та форми застосування в галузі фізичної культури та спорту

Виховні завдання:

1. Сприяння соціальному формуванню особистості.
2. Виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі.
3. Формування почуття патріотизму.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

I. Загальнопредметні:

- ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.
- ЗК 3. Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово).
- ЗК 4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 7. Здатність працювати в команді.

ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 9. Навики здійснення безпечної діяльності.

II. Фахові:

ФК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.

ФК 8. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 10. Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.

ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

ФК 13. Здатність до ініціативності, відповідальності та навичок до безпечної діяльності відповідно до майбутнього профілю роботи, галузевих норм і правил, а також необхідного рівня індивідуального та колективного рівня безпеки у надзвичайних ситуаціях.

У результаті вивчення дисципліни студент повинен:

Знати:

- а) джерела виникнення силового фітнесу як дисципліни; особливості розвитку та механізм вдосконалення фізичних якостей школярів з урахуванням індивідуальних особливостей, віку, статі та інше;
- в) методику навчання техніці змагальних і спеціально-допоміжних вправ в силових видах спорту;
- г) програмно-нормативні основи та форми організації занять з атлетичних видів спорту.;
- д) структуру навчального-тренувального процесу з силових видів спорту.

Вміти:

- а) володіти основами знаннями організації та проведення тренувань з силових видів спорту;
- б) контролювати навчально-тренувальний процес з силових видів спорту;
- в) аналізувати рівень адекватності навчально-виховного процесу, індивідуальним можливостям школярів, їх віковим та статевим характеристикам;
- г) оформляти основні документи планування навчального процесу з фізичного виховання.

Володіти:

- а) знаннями в галузі загальної та вікової психології, вікових анатомічних, морфо-функціональних та індивідуальних особливостей розвитку дітей та дорослих;
- б) культурою мислення, здатністю до узагальнення, аналізу, сприйняття інформації, постановці мети та вибору шляхів її досягнення;
- в) спеціальною професійною термінологією;
- г) базовими знаннями в галузі інформатики й сучасних інформаційних технологій; надбання навички використання програмних засобів і роботи з інтернет ресурсами;
- д) способами осмислення й критичного аналізу наукової інформації.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 240 годин / 8 кредитів ЄКТС.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

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

Тема 1. Техніка безпеки при заняттях з обтяженнями.

Сучасні атлетичні (тренажерні) зали насичені великою кількістю спеціального обладнання, що підвищує рівень небезпеки для тих, хто займається. Тому дуже важливо, щоб ті, хто займаються силовим фітнесом, особливо початківці, були ознайомлені з правилами поведінки в атлетичному залі, з загальними принципами підбору навантаження, дотримувалися техніки безпеки, вміли правильно використовувати спеціальний інвентар і екіпірування.

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

Останнім часом усе більшої популярності серед молоді набувають заняття з силового фітнесу. Силовий фітнес – це система фізичних вправ силового характеру, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток людини і рішення конкретних завдань силової підготовки, яка базується на наукових знаннях анатомії, фізіології, основ харчування, а також техніки та методики виконання силових вправ.

Силовий фітнес зміцнює здоров'я, позбавляє від багатьох фізичних вад (сутулість, запалі груди, неправильна постава, слаборозвинені м'язи та ін.). Режим вправ у поєднанні з раціональним харчуванням дозволяє позбавитися від зайвих жирових відкладень або додати у вазі в тих випадках, коли це необхідно. Система вправ тренує життєво важливі системи організму, через розвиток мускулатури активно впливає на роботу внутрішніх органів, робить тіло м'язистим і красивим.

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

Основний набір інвентарю та обладнання для занять фізичними вправами силової спрямованості виглядає досить невибагливим. Для цього цілком достатньо мати штангу з набором дисків, розбірні гантелі, стійки для присідання або силову раму та лавку, в якій передбачено механізм регулювання нахилу. Здавалося б, що такий зал можна досить успішно обладнати в домашніх умовах. Але поруч із такою доступністю і автономією мають місце й негативні аспекти. Слід пам'ятати, що особливо небажаними самостійні заняття є для дітей і підлітків. Без досвідченого тренера і партнерів молоді атлети припускаються методичних та технічних помилок, які призводять до спортивних захворювань і травм. Тому все ж таки, як показує багаторічна практика, найбільших успіхів можна досягти саме в залах громадського користування.

Тема 4. Методи діагностики фізичного стану у силовому фітнесі.

Фізичний розвиток дітей та підлітків які займаються силовим фітнесом характеризують соматометричні величини (довжина, маса тіла, окружність грудної клітини), фізіометричні (ЖЄЛ, показники динамометрії кисті і станової сили) та соматоскопічні (особливості розвитку кістково-м'язової системи, ступінь та характер жировідкладень, статевий розвиток, статура, постава). Фізичний розвиток дітей та підлітків визначають методом індексів, методом антропометричних стандартів, рівнянням регресії.

Кредит 2. Розвиток силових здібностей засобами «Силового фітнесу»

Тема 5. Розвиток сили з вагою власного тіла.

Вправи з обтяженням масою власного тіла не вимагають спеціального устаткування, не викликають ризику травм та перенавантажень і тому широко використовуються у практиці фізичного виховання учнів на початковому етапі їх силової підготовки.

Тема 6. Розвиток сили з додатковою вагою обтяження.

Вправи з обтяженням масою предметів дозволяють дозувати величину зусиль відповідно до індивідуальних можливостей учнів. Велика різноманітність вправ дозволяє ефективно впливати на розвиток різних м'язових груп і всіх видів силових здібностей.

Тема 7. Розвиток сили на тренажерах та пристроях.

Вправи на тренажерах. Сучасні тренажери дозволяють виконувати вправи з точно дозованим опором як для окремих груп м'язів, так і загального впливу та вибірково впливати на розвиток певної силової здібності. Застосування тренажерів підвищує емоційне тло занять.

Тема 8. Розвиток сили з вільною вагою обтяження.

Вправи з комбінованим обтяженням. Дана група засобів дозволяє досягти варіативності впливу і цим підвищити емоційність та підвищити ефективність тренувань. За їх допомогою можна вирішувати завдання спеціальної силової підготовки. Наприклад, стрибки з обтяженням сприяють розвитку вибухової сили у відштовхуванні.

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

Тема 9. Основні методи побудови занять силової спрямованості.

Основою методики занять силового фітнесу складає силове тренування. З цієї позиції слід виділити декілька загальних закономірностей його проведення: Основними показниками м'язової сили є: об'єм і маса м'язів, швидкість їх скорочення і тривалість зусилля, що визначає форми силового прояву (максимальна довільна сила, вибухова сила і силова витривалість);

Тема 10. Основні принципи побудови занять силової спрямованості.

Принципи – це деякі положення тої чи іншої ступені спільності, розроблені теоретично та перевірені на практиці, вони відображають різні сторони тренувального процесу. Принципи можуть стосуватися організації тренування, відновлення, окремих вправ, їх дозування, технічне виконання.

До ефективних методичних засобів тренування належать наступні принципи:

- Принцип прогресування;
- Принцип постійності;
- Принцип м'язового стресу;
- Принцип пріоритету, та ін..

Тема 11. Компоненти тренувальної діяльності силового фітнесу.

Головним завданням силового фітнесу є підбір особливостей компонентів тренувальної роботи, до якої входять (обсяг, інтенсивність роботи, характер вправи, темп виконання вправи, кількість повторень, вага обтяження, частота тренувальних занять, тривалість одного заняття, тривалість і характер відпочинку та ін.) Залежно від цих чинників здійснюється побудова тренувального процесу тих, хто займається. Зміною будь-якого компонента тренувальної роботи можна регулювати спрямованість тренувального заняття.

Тема 12. Типи будови тіла.

Сучасні тренери та дослідники добре розуміють важливість урахування типів будови тіла в побудові тренувального процесу спортсменів. Відповідні розміри склад та будова тіла мають велике значення для досягнення успіхів майже у всіх спортивних дисциплінах.

Будова тіла належить до морфологічних показників, котрі характеризують форму та структуру тіла спортсмена. Більшість наукових систем класифікації будови тіла людини виділяють три основні компоненти: мускулатуру, лінійність та повноту. Будова тіла кожного спортсмена являє собою сполучення цих трьох компонентів.

Тема 13. Тренування жінок та особливості побудови програми.

Фізична культура позитивно впливає на функціональний стан жінок, сприяє їх підготовці до материнства. Встановлено, що у жінок, які займаються спортом, вагітність і пологи проходять легше. Спортсменки народжують дітей, зріст і маса тіла яких вище середніх показників, що дуже важливо, їх діти володіють більшою стійкістю до несприятливих умов зовнішнього середовища, в тому числі до інфекційних захворювань, пред'являють підвищені вимоги до жіночого організму. У значній мірі виявлені позитивні або негативні реакції на фізичне навантаження, залежить від анатомо-фізіологічних особливостей жіночого організму.

Кредит 4. Фізіологічний особливості м'язової роботи.

Тема 14. М'язовий контроль руху

Будь-який рух людини, від моргання до марафонського бігу, залежить від адекватного функціонування скелетного м'яза. Чи то напружене зусилля спортсмена, який займається боротьбою сумо, або граціозний пірует балерини, вони здійснюються завдяки м'язовому скороченню.

У цьому розділі ми розглянемо будову та функцію скелетного м'яза. Ми почнемо з основ анатомії та фізіології і вивчимо його як на макроскопічному, так і на мікроскопічному рівнях. Потім ми обговоримо, як функціонує м'яз при скороченні і як утворюється сила, необхідна для виконання руху.

Тема 15. Роль нервової системи у регуляції рухів.

Регуляція рухових функцій організму здійснюється за участю центральної нервової системи, яка забезпечує виконання мимовільних вроджених і довільних набутих рухів, завдяки діяльності опорно-рухового апарату. Фізіологічна опорно-рухова система являє собою сукупність виконавчих структур (м'язи, кістки, суглоби) і апарату регуляції? (різні відділи ЦНС).

Під час руху скорочення скелетних м'язів викликає переміщення кісток скелета, до яких приєднані м'язи. Дві кістки, що поєднані між собою суглобом, мають назву *кінематичної пари*. Декілька кінематичних пар утворюють *кінематичні ланцюги*. Прикладом таких кінематичних ланцюгів можуть бути кінцівки, переміщення яких відбувається під час ходьби, інших рухів, у тому числі робочих рухів людини.

Тема 16. Основні енергетичні системи.

Для чого організму потрібна енергія? З огляду на те, що більшість процесів в організмі є високоенергетичними, то стає цілком зрозумілим те, що для забезпечення нормального функціонування цілісного організму потрібен ряд реакцій, що продукують енергію із зовнішніх джерел (це є реакції окиснення поживних речовин), яка акумулюється, а згодом, чи відразу використовується організмом для своїх потреб.

Для стабільної роботи клітини, як автономного центру, а також для забезпечення зовнішнього зв'язку через систему гіпоталамус–гіпофіз–ендокринні залози–забезпечення рівноваги організму – клітина прагне до постійного енергетичного насичення у вигляді безпосереднього надходження енергії або мобілізації енергетичних резервів.

Тема 17. Причини виникнення стомлення.

Втома – зниження працездатності м'язів, яке зумовлене тривалою безперервною роботою. Виникнення втоми пояснюють такі узагальнення, як: а) *теорія виснаження* – пояснює втому зменшенням в організмі поживних речовин, які потрібні для його функціонування (АТФ, глікоген та ін.); б) *теорія засмічення* – втома настає внаслідок накопичення в організмі метаболітів (молочна кислота, вуглекислий газ, продукти азотистого обміну тощо); в) *теорія задушення* – пояснює втому зниженням вмісту кисню в організмі. Фізіологічними причинами втоми є стомлення нервових центрів і нервово-м'язових синапсів (порушення синтезу медіаторів); накопичення молочної кислоти (С3Н6О3) внаслідок недостатчі кисню. Втома є корисним явищем, оскільки забезпечує відпочинок і відновлення можливостей м'язів. У період відпочинку відбувається не тільки відновлення працездатності, а навіть її збільшення – *понадвідновлення*, завдяки чому м'язи можуть виконувати ще більшу роботу, ніж до розвитку втоми.

Кредит 5. Робота м'язових груп верхнього плечового поясу, техніка виконання вправ.

Тема 18. Тренування м'язів рук та передпліччя .

Підйом штанги на біцепс:

Підйом штанги на біцепс стоячи стимулює весь біцепс від верху до низу до того ж дозволяє працювати з більшою вагою. Це сама базова вправа для біцепса;

Молот:

Дана вправа вибірково переносить навантаження на плечові м'язи, які знаходяться під біцепсом. Вона не великі, проте на пізніх етапах тренінгу їм варто приділити увагу;

Підйом гантелей на біцепс на похилій лаві:

Ця вправа дозволяє тренувати біцепс із розтягнутого положення, що вкрай важливо, оскільки стимуляція біцепса за рахунок цього сильно збільшується. Якщо виконувати рух із супінацією (поворотом зап'ястя), воно спочатку акцентує плечовий м'яз (коли Ви починаєте рух з нейтральним хватом), а потім переносить робочий акцент на біцепс (коли Ви розвертаєте кисть долонею догори по ходу руху).

Тема 19. Тренування м'язів плеча.

Жим гантелей:

Жим гантелей є основною розвиваючою вправою для передньої і бічної частин дельтовидних м'язів. Виконується сидячи або стоячи. Атлетичний пояс – обов'язковий;

Розведення гантелей в сторони:

Одне з основних вправ для розвитку бічних дельт. Виконується сидячи і стоячи. Бажано наявність атлетичної пояса.

Тяга до підборіддя:

Вузкий хват в дещо більшою мірою завантажує передню дельту, відповідно більш широкий хват в дещо більшою мірою акцентує бічні дельти.

Тема 20. Тренування м'язів спини.

Станова тяга:

Базова вправа. Рекомендується для виконання новачкам зі слабким розвитком ніг. Для її виконання ноги поставлені вузько і зігнуті в колінах. Штанга піднімається від підлоги. Тут описаний класичний спосіб виконання станової тяги.

Підтягування:

Базовий прийом. Його варіації досягаються за рахунок зміни ширини хвата. Але оптимальним за результативністю вважається хват на рівні ширини плечей.

Гіперекстензії:

При її виконанні ризик отримати травму хребта мінімальний.

Рекомендовано для новачків і для людей з відсталою спиною. Для його виконання треба лягти на тренажер животом вниз, а п'яти розташувати під спеціальний валик. Схиляємо тулуб вниз до максимальної точки, зафіксуємо в такому положенні на декілька секунд, а потім повертаємо тіло у вихідне положення.

Тема 21. Тренування грудних м'язів.

Жим штанги лежачи:

Виконується: 1 - Лежачи на лаві, зі штангою прямим середнім хватом; 2 – на вдих повільно опустити штангу так, щоб гриф торкнувся груді; 3 – на видих підняти штангу вертикально до верху, повністю випрямити руки у ліктьовому суглобі.

Жим гантель лежачи:

Виконується: 1 - Лежачи на лаві, із гантелями прямим хватом; 2 – на вдих повільно опустити гантелі на рівень грудних м'язів; 3 – на видих підняти гантелі вертикально до верху, повністю випрямити руки у ліктьовому суглобі.

Жим «Кросовера»:

Виконується: 1 – стоячи в нахилі тулуба, взявши ручки тренажеру; 2 – на вдих повільно відвести рукоятки тренажеру назад зігнувши руки в ліктьовому суглобі; 3 – на видих повернути рукоятки кросоверу до вихідного положення.

Тема 22. Тренування м'язів живота.

Класичні зворотні скручування:

З огляду на механіку роботи м'язи, основними вправами для її опрацювання є різні скручування і підтягування ніг до себе. Очевидно, що пряма м'яз живота також задіяна у всіх вправах, що мають на увазі рух торса. Важливо відзначити, що ця м'язова група не має фізичного поділу на верхню і нижню частини, проте різні вправи по різному впливають на ці сегменти. Крім цього, рівень залучення в чому залежить від техніки виконання.

Кредит 6. Робота м'язів ніг та м'язів тазу, техніка виконання вправ.

Тема 23. Тренування чотирьохголового м'язу стегна.

Присідання:

Базова вправа, яка є однією з найбільш оптимальних не тільки для зміцнення м'язів, але і для набору м'язової маси та як силове. Присідання чудово розвивають чотирьохголовий м'яз стегна (квадріцепси), а також ряд інших м'язів: сідничні, камбалоподібні, привідні м'язи.

Жим ногами:

Багатосуглобна вправа, яка виконується на спеціальному тренажері та призначається для зміцнення м'язів стегна та сідниць. Особливість цього типу вправ у тому, що все навантаження приходить саме на ноги, а хребет та попереk практично не беруть участі у вправі.

Розгинання ніг в тренажері:

Вправа на згинання та розгинання ніг задіє передні та задні м'язи стегон, дозволяючи зосередити навантаження виключно на тих групах м'язів, над якими потрібно працювати.

Тема 24. Тренування двохголового м'язу стегна.

Тяга на рівних ногах:

В положенні стоячи тримайте обидві гантелі перед стегнами. Утримуючи спину рівною, повільно опускайте гантелі, нахилиючись вперед, поки не відчуєте натягування біцепса стегна. Не округляйте нижню частину спини (поперек), голову тримайте піднятою. Піднімайтеся разом з гантелями до стартового положення, напружуючи сідниці, спину і біцепс стегна.

Тема 25. Тренування великого сідничного м'язу.

Присідання:

Базова вправа, яка є однією з найбільш оптимальних не тільки для зміцнення м'язів, але і для набору м'язової маси та як силове. Присідання чудово розвивають чотирьохголовий м'яз стегна (квадріцепси), а також ряд інших м'язів: сідничні, камбалоподібні, привідні м'язи.

Тяга на рівних ногах:

В положенні стоячи тримайте обидві гантелі перед стегнами. Утримуючи спину рівною, повільно опускайте гантелі, нахилиючись вперед, поки не відчуєте натягування біцепса стегна. Не округляйте нижню частину спини (поперек), голову тримайте піднятою. Піднімайтеся разом з гантелями до стартового положення, напружуючи сідниці, спину і біцепс стегна.

Тема 26. Тренування м'язів гомілки.

Підйоми на носки стоячи:

Підйоми на носки стоячи включають в роботу як литковий, так і камбаловидний м'язи. Ви можете виконувати цю вправу, не тільки в спортивному залі, а й у будь-якому іншому місці, де є сходинки та вага обтяження.

Кредит 7. Особливості харчування в процесі тренувальної діяльності силового напрямлення.

Тема 27. Мікронутрієнти та макронутрієнти.

Харчування базується на концепціях збалансованого та оптимального харчування із урахуванням вікових особливостей організму у співвідношенні з їхніми фізіологічними та біохімічними потребами, а також залежно від витраченої енергії.

Більшість фахівців вважають, що основні принципи харчування спортсменів це:

- співвідношення енергетичної цінності раціону та середньодобових енерговитрат, які залежать від віку, статі, характеру та інтенсивності фізичних навантажень;
- збалансованість раціону за основними поживними речовинами (білки, жири, вуглеводи), а також за вітамінами, мінеральними та мінорними речовинами;
- вибір оптимальних норм харчування, який забезпечує різноманітність раціонів (білковий, вуглеводний, білково-вуглеводний) у залежності від конкретних завдань, тривалості, обсягів та інтенсивності фізичних навантажень;
- розподілення раціону впродовж дня має чітко узгоджуватися з режимом і характером тренувань і змагань.

Тема 28. Глікемічний індекс продуктів харчування та система розрахунку білків, жирів та вуглеводів.

Глікемічний індекс (ГІ) показує, наскільки підвищує рівень цукру в крові 50 грам будь-якої вуглеводної їжі в порівнянні з чистою глюкозою. Практично всі вуглеводи в організмі переробляються в глюкозу і викликають тимчасове підвищення рівня цукру в крові — так звану глікемічну відповідь. Ця реакція залежить від багатьох факторів, у тому числі від кількості їжі, кількості та типу вуглеводів, методу приготування їжі, ступеня обробки продуктів, і так далі. Кожному продукту присвоюється значення індексу від 1 до 100, де 100 — це ГІ чистої глюкози. Продукти можна розділити на продукти з високим ГІ (більше 70), низьким (менше 55), або помірним ГІ (56-69).

Кредит 8. Допінг в спорті.

Тема 29. Історія виникнення анаболічних стероїдів.

Клінічні випробування на людях, включаючи оральний прийом метилтестостерону та ін'єкції пропіонату тестостерону, почалися в 1937 році.

Перша згадка анаболічного стероїду в історії силових видів спорту датується 1938 роком, коли мова йде про пропіонат тестостерону в листі редактору журналу Strength and Health. Існують чутки, що в фашистської Німеччини анаболічні стероїди застосовувалися на солдатах, з метою підвищення агресії і витривалості, проте в даний час ці факти не мають офіційного підтвердження. Однак, сам Адольф Гітлер отримував ін'єкції анаболічних стероїдів, за словами його особистого лікаря. Анаболічні стероїди використовувалися нацистами в експериментах на ув'язнених концентраційних таборів. В інших же країнах анаболічні стероїди застосовувалися для лікування і відновлення виснажених ув'язнених, які були звільнені з таборів

Тема 30. Вплив стероїдів на організм спортсмена.

У сучасних умовах на міжнародній арені при помітно зрослої конкуренції між провідними спортивними державами найбільших успіхів досягають, як правило, представники тієї країни, де краще використовуються новітні досягнення науки і техніки. Останніми роками в практиці підготовки кваліфікованих спортсменів знайшли застосування похідні андрогенних гормонів – анаболічні стероїди.

3. Рекомендована література

Основна 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 // Евроазиатский союз ученых (ЕСУ) – №3 (12) Москва. 2015 – С. 147-150.
7. Славитяк О. С. Особливості структури тренувальних занять юних бодибіlderів 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 бодібіlderів / 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

періоді / А Тихорський // 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, 2016. – 288 с.

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>.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:

- 5 семестр – залік.
- 6 семестр – іспит.

5. Засоби діагностики успішності навчання:

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів (блоків):

- а) контроль засвоєння теоретичних знань;
- б) контроль самостійної роботи студентів;
- в) реферування або створення презентації;
- г) контрольні роботи;
- д) складання та виконання комплексу вправ;
- є) активність і робота на занятті під час розучування комплексу вправ.