

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

Факультет фізичної культури та спорту  
Кафедра спорту



Проректор із науково-педагогічної роботи

О. А. Кузнецова

27 серпня 2019 р.

**РОБОЧА 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

2019 - 2020 навчальний рік

Розробник: Славітяк Олег Станіславович, доцент кафедри спорту кандидат наук з фізичного виховання і спорту \_\_\_\_\_ (Славітяк О.С.)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту.

Протокол № 1 від «27» серпня 2019 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (Славітяк О.С.)

«27» серпня 2019 р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	
Кількість кредитів – 8	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	Нормативна	
Індивідуальне науково-дослідне завдання (мультипрезентація одного з напрямів лінвістики)	Спеціальності 017 фізична культура і спорт	<b>Рік підготовки:</b>	
		3-й	
Загальна кількість годин - 240	Освітня програма фізична культура і спорт: тренер з виду спорту	<i>Семестр</i>	
		5-й	6-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Ступінь бакалавра	<i>Лекції</i>	
		12	8
		<i>Практичні</i>	
		38	22
		<i>Лабораторні</i>	
		-	-
		<i>Самостійна робота</i>	
		100	60
<i>Вид контролю:</i>			
залік	іспит		

Мова навчання – українська.

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 240 год.: 80 год. – аудиторні заняття, 160 год. – самостійна робота (33% / 67%).

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

*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 силового 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 знаннями основних положень теорії та методики силового 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».

Навчальна дисципліна складається 6-х кредитів.

### **Очікувані результати навчання: (ОПП)**

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

Згідно з вимогами ОПП 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. Навички 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.

### **2. 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.

#### **Кредит 2. Розвиток силових здібностей засобами «Силового фітнесу»**

Тема 5. Розвиток сили з вагою власного тіла.

Тема 6. Розвиток сили з додатковою вагою обтяження.

Тема 7. Розвиток сили на тренажерах та пристроях.

Тема 8. Розвиток сили з вільною вагою обтяження.

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

Тема 9. Основні методи побудови занять силової спрямованості.

Тема 10. Основні принципи побудови занять силової спрямованості.

Тема 11. Компоненти тренувальної діяльності силового фітнесу.

Тема 12. Типи будови тіла.

Тема 13. Тренування жінок та особливості побудови програми.

#### **Кредит 4. Фізіологічні особливості м'язової роботи.**

Тема 14. М'язовий контроль руху

Тема 15. Роль нервової системи у регуляції рухів.

Тема 16. Основні енергетичні системи.

Тема 17. Причини виникнення стомлення.

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

Тема 18. Тренування м'язів рук та передпліччя.

Тема 19. Тренування м'язів плеча.

Тема 20. Тренування м'язів спини.

Тема 21. Тренування грудних м'язів.

Тема 22. Тренування м'язів живота.

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

Тема 23. Тренування чотирьохголового м'язу стегна.

Тема 24. Тренування двохголового м'язу стегна.

Тема 25. Тренування великого сідничного м'язу.

Тема 26. Тренування м'язів гомілки.

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

Тема 27. Мікронутрієнти та макронутрієнти.

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

#### Кредит 8. Допінг в спорті.

Тема 29. Історія виникнення анаболічних стероїдів.

Тема 30. Вплив стероїдів на організм спортсмена.

### 4. Структура навчальної дисципліни

#### Денна форма навчання

Назви кредитів і тем	Усього	у тому числі:				
		лекції	практ.	лаб	інд	сам.роб
1	2	3	4	5	6	7
<b>Кредит 1. Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту.</b>						
Тема 1. Техніка безпеки при заняттях з обтяженнями.	8	2	2	-	-	4
Тема 2. Особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини	8	-	2	-	-	6
Тема 3. Обладнання та інвентар, місць для занять з атлетичних видів спорту	8	-	2	-	-	6
Тема 4. Методи діагностики фізичного стану у силовому фітнесі	6	-	2	-	-	4
Усього:	30		8			20
<b>Кредит 2. Розвиток силових здібностей засобами «Силового фітнесу»</b>						
Тема 5. Розвиток сили з вагою власного тіла.	8	2	2	-	-	4
Тема 6. Розвиток сили з додатковою вагою обтяження.	8	-	2	-	-	6
Тема 7. Розвиток сили на тренажерах та пристроях.	6	-	2	-	-	4
Тема 8. Розвиток сили з вільною вагою обтяження.	8	-	2	-	-	6
Усього:	30	2	8			20
<b>Кредит 3. Методи та принципи тренувального процесу в «Силовому фітнесі».</b>						
Тема 9. Основні методи побудови занять силової спрямованості.	6	2	2	-	-	2
Тема 10. Основні принципи побудови занять силової спрямованості.	6	2	2	-	-	2
Тема 11. Компоненти тренувальної діяльності силового фітнесу.	6	-	2	-	-	4
Тема 12. Типи будови тіла.	6	-	2	-	-	4
Тема 13. Тренування жінок та особливість побудови програми.	6	-	-	-	-	6
Усього:	30	4	8			18
<b>Кредит 4. Фізіологічний особливості м'язової роботи.</b>						
Тема 14. М'язовий контроль руху	8	2	2	-	-	4
Тема 15. Роль нервової системи у регуляції рухів.	8	-	2	-	-	6

Тема 16. Основні енергетичні системи.	8	-	2		-	6
Тема 17. Причини виникнення стомлення	6	-	2	-	-	4
Усього	30	2	8			20
<b>Кредит 5. Робота м'язових груп верхнього плечового поясу, техніка виконання вправ.</b>						
Тема 18. Тренування м'язів рук та передпліччя .	6	2	2	-	-	2
Тема 19. Тренування м'язів плеча.	6	-	2	-	-	4
Тема 20. Тренування м'язів спини.	6	-	2	-	-	4
Тема 21. Тренування грудних м'язів.	6	-	-	-	-	6
Тема 22. Тренування м'язів живота.	6	-	-	-	-	6
Усього	30	2	6			22
Усього за 5 семестр	150	12	38			100
<b>Кредит 6. Робота м'язів ніг та м'язів тазу, техніка виконання вправ.</b>						
Тема 23. Тренування чотирьохгодового м'язу стегна.	6	2	4	-	-	-
Тема 24. Тренування двохгодового м'язу стегна.	8	2	2	-	-	4
Тема 25. Тренування великого сідничного м'язу.	8	-	2	-	-	6
Тема 26. Тренування м'язів гомілки.	8	-	2	-	-	6
Усього	30	4	10			20
<b>Кредит 7. Особливості харчування в процесі тренувальної діяльності силового напрямлення.</b>						
Тема 27. Мікронутрієнти та макронутрієнти.	14	2	4	-	-	8
Тема 28. Глікемічний індекс продуктів харчування та система розрахунку білків, жирів та вуглеводів.	16	-	4	-	-	12
Усього	30	2	8			20
<b>Кредит 8. Допінг в спорті.</b>						
Тема 29. Історія виникнення анаболічних стероїдів.	14	2	2			10
Тема 30. Вплив стероїдів на організм спортсмена.	16	-	2			14
Усього	30	2	4			24
Усього за 6 семестр	90	8	22			60
Усього годин за семестр:	240	20	60			160

## 5. Теми лекційних занять

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.	2
Кредит 2. Розвиток силових здібностей засобами «Силового фітнесу»		
2.	Тема 5. Розвиток сили з вагою власного тіла.	2
Кредит 3. Методи та принципи тренувального процесу в «Силовому фітнесі».		
3.	Тема 9. Основні методи побудови занять силової спрямованості.	2
4.	Тема 10. Основні принципи побудови занять силової спрямованості.	2
Кредит 4. Фізіологічні особливості м'язової роботи.		
5.	Тема 14. М'язовий контроль руху	2
Кредит 5. Робота м'язових груп верхнього плечового поясу, техніка виконання вправ.		
6.	Тема 18. Тренування м'язів рук та передпліччя .	2
Кредит 6. Робота м'язів ніг та м'язів тазу, техніка виконання вправ.		
7.	Тема 23. Тренування чотирьохгодового м'язу стегна.	2
8.	Тема 24. Тренування двохгодового м'язу стегна.	2
Кредит 7. Особливості харчування в процесі тренувальної діяльності силового направлення.		
9.	Тема 27 Мікронутрієнти та макронутрієнти.	2
Кредит 8. Допінг в спорті.		
10.	Тема 29. Історія виникнення анаболічних стероїдів.	2
Разом:		20



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

№ з/п	Назви теми	Кількість годин
<b>Кредит 1. Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту.</b>		
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 спорту	2
4	Тема 4. Методи діагностики фізичного стану у силовому фітнесі	2
<b>Кредит 2. Розвиток силових здібностей засобами «Силового фітнесу»</b>		
5	Тема 5. Розвиток сили з вагою власного тіла.	2
6	Тема 6. Розвиток сили з додатковою вагою обтяження.	2
7	Тема 7. Розвиток сили на тренажерах та пристроях.	2
8	Тема 8. Розвиток сили з вільною вагою обтяження.	2
<b>Кредит 3. Методи та принципи тренувального процесу в «Силовому фітнесі».</b>		
9	Тема 9. Основні методи побудови занять силової спрямованості.	2
10	Тема 10. Основні принципи побудови занять силової спрямованості.	2
11	Тема 11. Компоненти тренувальної діяльності силового фітнесу.	2
12	Тема 12. Типи будови тіла.	2
13	Тема 13. Тренування жінок та особливість побудови програми.	2
<b>Кредит 4. Фізіологічний особливості м'язової роботи.</b>		
14	Тема 14. М'язовий контроль руху	2
15	Тема 15. Роль нервової системи у регуляції рухів.	2
16	Тема 16. Основні енергетичні системи.	2
17	Тема 17. Причини виникнення стомлення	2
<b>Кредит 5. Робота м'язових груп верхнього плечового поясу, техніка виконання вправ.</b>		
18	Тема 18. Тренування м'язів рук та передпліччя .	2
19	Тема 19. Тренування м'язів плеча.	2
20	Тема 20. Тренування м'язів спини.	2
21	Тема 21. Тренування грудних м'язів.	2
22	Тема 22. Тренування м'язів живота.	2
<b>Кредит 6. Робота м'язів ніг та м'язів тазу, техніка виконання вправ.</b>		
23	Тема 23. Тренування чотириголового м'язу стегна.	2
24	Тема 24. Тренування двохголового м'язу стегна.	2
25	Тема 25. Тренування великого сідничного м'язу.	2
26	Тема 26. Тренування м'язів гомілки.	2

Кредит 7. Особливості харчування в процесі тренувальної діяльності силового направлення.		
27	Тема 27. Мікронутрієнти та макронутрієнти.	2
28	Тема 28. Глікімічний індекс продуктів харчування та система розрахунку білків, жирів та вуглеводів.	2
Кредит 8. Допінг в спорті.		
29	Тема 29. Історія виникнення анаболічних стероїдів.	2
30	Тема 30. Вплив стероїдів на організм спортсмена.	2
Разом:		60

## 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	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	4
Кредит 2. Розвиток силових здібностей засобами «Силовому фітнесу»		
5.	Тема 5. Розвиток сили з вагою власного тіла.	4
6.	Тема 6. Розвиток сили з додатковою вагою обтяження.	6
7.	Тема 7. Розвиток сили на тренажерах та пристроях.	4
8.	Тема 8. Розвиток сили з вільною вагою обтяження.	6
Кредит 3. Методи та принципи тренувального процесу в «Силовому фітнесі».		
9.	Тема 9. Основні методи побудови занять силової спрямованості.	2
10.	Тема 10. Основні принципи побудови занять силової спрямованості.	2
11.	Тема 11. Компоненти тренувальної діяльності силового фітнесу.	4
12.	Тема 12. Типи будови тіла.	4
13.	Тема 13. Тренування жінок та особливість побудови програми.	6
Кредит 4. Фізіологічні особливості м'язової роботи.		
14.	Тема 14. М'язовий контроль руху	4
15.	Тема 15. Роль нервової системи у регуляції рухів.	6
16.	Тема 16. Основні енергетичні системи.	6
17.	Тема 17. Причини виникнення стомлення	4
Кредит 5. Робота м'язових груп верхнього плечового поясу, техніка виконання вправ.		
18.	Тема 18. Тренування м'язів рук та передпліччя .	2
19.	Тема 19. Тренування м'язів плеча.	4
20.	Тема 20. Тренування м'язів спини.	4
21.	Тема 21. Тренування грудних м'язів.	6
22.	Тема 22. Тренування м'язів живота.	6
Кредит 6. Робота м'язів ніг та м'язів тазу, техніка виконання вправ.		
23.	Тема 23. Тренування чотирьохгодового м'язу стегна.	-

24.	Тема 24. Тренування двохголового м'язу стегна.	4
25.	Тема 25. Тренування великого сідничного м'язу.	6
26.	Тема 26. Тренування м'язів гомілки.	6
Кредит 7. Особливості харчування в процесі тренувальної діяльності силового напрямлення.		
27.	Тема 27. Мікронутрієнти та макронутрієнти.	8
28.	Тема 28. Глікімічний індекс продуктів харчування та система розрахунку білків, жирів та вуглеводів.	12
Кредит 8. Допінг в спорті.		
29.	Тема 29. Історія виникнення анаболічних стероїдів.	10
30.	Тема 30. Вплив стероїдів на організм спортсмена.	14
	Разом::	160

### 9. Індивідуальне науково-дослідне завдання.

Індивідуальне науково-дослідне завдання складається з двох напрямів :

I – підготовка та захист контрольної роботи.

II - підготовка доповіді з мультипрезентацією з напрямку силовий фітнес (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 вмінь для формулювання висновків, допускає помилки в окремих ситуаціях.

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

Кількість балів у кінці 5 – го семестру повинна складати від 250 до 500 балів (за 5 кредити), тобто сума балів за виконання усіх завдань.

Кількість балів у кінці 6 – му семестрі повинна складати від 150 до 300 балів (за 3 кредити), тобто сума балів за виконання усіх завдань.

### ***Відповідний розподіл балів, які отримують студенти за 5 кредити***

Поточне тестування та самостійна робота											Кр	Накопичувальні бали/сума	
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	100	500 \ 100
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20			
T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19							
20	20	20	20	20	30	30							

### ***Відповідний розподіл балів, які отримують студенти за 3 кредити***

Поточне тестування та самостійна робота											КР	Іспит	Накопичувальні бали/сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	20	120	300 \ 100
14	14	14	14	14	14	14	14	16	16	16			

## **11. Засоби діагностики**

**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 проєктів, 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 тренировочного 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 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>.