

**5. Інструктивно-методичні матеріали до  
практичних занять з навчальної дисципліни  
силовий фітнес для студентів 2 курсу**

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

<b>20</b>	<u>Практичне заняття № 20.</u> Тренування двохголового м'язу стегна.	2
<b>21</b>	<u>Практичне заняття № 21.</u> Тренування великого сідничного м'язу.	2
<b>22</b>	<u>Практичне заняття № 22.</u> Тренування м'язів гомілки.	2
<b>Кредит 6. Особливості харчування в процесі тренувальної діяльності силового напрямлення.</b>		
<b>23</b>	<u>Практичне заняття № 23.</u> Мікронутрієнти та макронутрієнти.	2
<b>24</b>	<u>Практичне заняття № 24.</u> Глікімічний індекс продуктів харчування та система розрахунку білків, жирів та вуглеводів.	2
<b>25</b>	<u>Практичне заняття № 25.</u> Спортивне харчування.	2
<b>26</b>	<u>Практичне заняття № 26.</u> Вплив стероїдів на організм спортсмена.	2
<b>Усього годин за семестр:</b>		<b>60</b>

**Кредит 1. Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту.  
Практичне заняття № 1. Техніка безпеки при заняттях з обтяженнями.**

**План**

1. Техніка безпеки при знаходженні у тренажерній залі.
2. Заповнення журналу по техніці безпеки поводження з обтяженням.
3. Перевірка належний стан стану інвентарю.

**Контрольні питання:**

1. Перерахуйте всі пункти які забороняють займатися у тренажерній залі?
2. Чи дозволяється приступити до тренувань без дозволу на це лікаря?
3. Навіщо потрібен журнал по техніці безпеки.
4. Яка комісія здійснює перевірку спец обладнання, що до готовності до використання?

**Самостійна робота:**

1. У зошиті для самостійної роботи, розробити перелік нових попереджень, що не дозволяють займатися в залі без сто відсоткового її виконання.

**Література:**

1. Вейдер Д. Система строительства тела / Д. Вейдер. – М. : ФиС, 1991. – 112 с.
2. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту / В. Г. Олешко. – К. : «ДІА», 2011. – 442 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.
4. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга / Шварценеггер А. Б. Доббинс; – М. : Эксмо, 2008. - 824 с.
5. Хэтфилд Ф. К. Всестороннее руководство по развитию силы / Ф. К. Хэтфилд. – Красноярск: Ротапринт, 1992. – 288 с.

**Практичне заняття № 2. Особливості впливу занять з обтяженнями на**

## **організм людини (2год)**

### **План**

1. Реакція організму на навантаження силового характеру.
2. Підбір навантаження в залежності від функціональності організму.
3. Вплив навантаження на покращення здоров'я .
4. Недоліки тренувальних навантажень силової спрямованості.

### **Контрольні питання:**

1. Основні поради які потрібно довести початківцям?
2. Що таке – гармонійна форма тіла?
3. Чи можна займатися силовими вправами людям які мають певні протипоказання?

### **Література:**

1. Солодков А. С. История и современное состояние проблемы адаптации в спорте / А. С. Солодков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 123–130.
2. 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.
3. 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.
4. 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
5. Хартман Ю. Современная силовая тренировка / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн. – Берлин: Штортферлаг, 1988. – 335 с.
6. Хатфилд Ф. Система периодизации тренировочных нагрузок / Ф. Хатфилд // Сила и красота. – 1997. – № 1. – С. 101-105.

## **Практичне заняття № 3. Обладнання та інвентар, місць для занять з атлетичних видів спорту (2 год.)**

### **План**

1. Основний набір інвентарю та обладнання для занять фізичними вправами силової спрямованості.
2. Вільна вага обтяження та вплив на організм.
3. Найнижчий комплект інвентарю для складання циклу тренувань. Що до нього входить?
4. Травматизм в силових видах спорту.

### **Контрольні питання:**

1. Яка функція тренажерних комплексів у тренувальній діяльності спортсменів бодібілдерів?
2. Чи дозволяє набір засобів повністю замінити тренажерні системи?

### **Література:**

1. Калладжер М. Предварительное утомление / М. Калладжер // Сила и красота. – 1997. – № 5. – С. 91-93.
2. Князев Н. В. Влияние индивидуальной коррекции тренировочной нагрузки на морфометрические и силовые показатели при занятиях бодибилдингом рекреативной направленности / Н. В. Князев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 4. – С. 62–63.
3. Котов П. А. Адаптация к физическим нагрузкам – основа тренированности организма спортсмена / П. А. Котов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2007. – №7 (29). – С 45–47.
4. Коритко З. І. Особливості фізіологічних і метаболічних аспектів адаптації важкоатлетів при дозованих силових навантаженнях / З.І. Коритко // Фізіологічний журн. – 2002. – № 2. – С. 175–181.
5. Кремер У. Дж. Эндокринная система, спорт и двигательная активность / У. Дж. Кремер, А. Д. Рогол. – Киев: Олимпийская литература, 2008 – 600 с.
6. Курьсь В. Н. Основы силовой подготовки юношей / В. Н. Курьсь. – М.: Советский спорт, 2005. – 264 с.
7. Лапач С. Н. Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием Excel / С. Н. Лапач, П. Н. Бабич, А. В. Чубенко. – К.: МОРИОН, 2001. – 408 с.
8. Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика / А. Н. Лапутин. – К.: Здоров'я, 1990. – 176 с.
9. Лапутин Н. П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов / Н. П. Лапутин, В. Г. Олешко. – К.: Здоров'я, 1982. – 120 с.
10. Мак-Комас А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак-Комас. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 360 с.
11. Мартиросов Э. Г. Антропометрические методы определения жировой и мышечной массы тела / Э. Г. Мартиросов, С. Г. Руднев // Проблемы современной антропологии. – М.: Флинта, Наука, 2004. – С. 40–62.
12. Мартиросов Э. Г. Технологии и методы определения состава тела / Э. Г. Мартиросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев. – М.: Наука, 2006. – 248 с.
13. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – М.: Известия, 2001. – 333 с.

#### **Практичне заняття № 4 Методи діагностики фізичного стану у силовому фітнесі**

##### **План**

1. Методи контролю в силових видах спорту.
2. Метод антропометрія.
3. Метод біомпедансиометрія.
4. Метод каліперометрія.

##### **Контрольні питання:**

1. Перерахуйте всі показники контролю методу який вимірює склад тіла?
2. Неінвазивний біофізичний метод – це який?
3. Які саме показників виміру контролюються на тілі?
4. Як називається прибор який вимірюють жировий прошарок?

##### **Самостійна робота**

1. Знайти та замалювати особливості проведення антропометричних замірів щодо динаміки прогресії результату спортсменів.

#### **Література:**

1. Комплекс КМ-АР-01 комплектація «Діамант – АСТ» (аналізатор складу тіла): інструкція оператора. – Санкт-Петербург: Изд. Центр. «Діамант», 2007. – 18 с.
2. Котов П. А. Адаптація к фізическим нагрузкам – основа тренерованности организма спортсмена / П. А. Котов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2007. – №7 (29). – С 45–47.
3. Николаев Д. В. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д. В. Николаев, А. В. Смирнов, И. Г. Бобринская, С. Г. Руднев. – М.: Наука, 2009. – 392 с.
4. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту / В. Г. Олешко. – К.: «ДІА», 2011. – 442 с.
5. Остапенко Л. А. Восстановление в силовых видах спорта / Л. А. Остапенко // Теория и практика физ. культуры. – 1988. – № 7. – С. 53-55.

### **Кредит 2. Розвиток силових здібностей засобами «Силового фітнесу» Практичне заняття № 5 Розвиток сили з вагою власного тіла. (2 год.)**

#### **План**

1. Техніка виконання вправи – піднімання тулубу на поперечці.
2. Техніка виконання вправи – згинання рук в упорі лежачи.
3. Техніка виконання вправи – згинання та розгинання рук на горизонтальних брусах.
4. Техніка виконання вправи – згинання та розгинання тулуба.
5. Вплив на організм вправ з вагою власного тіла.

#### **Контрольні питання:**

1. Які м'язові групи називають синергістами. Назвіть їх функцію?
2. Які м'язові групи називають антагоністами. Назвіть їх функцію?

#### **Самостійна робота**

1. Дослідити метод контролю гіпертрофії м'язових волокон - біопсія.
2. Скласти програму тренування для м'язів спини з використанням лише ваги власного тіла.

#### **Література:**

1. Солодков А. С. История и современное состояние проблемы адаптации в спорте / А. С. Солодков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 123–130.
2. 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.
3. 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.
4. 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

5. Хартман Ю. Современная силовая тренировка / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн. – Берлин: Штортферлаг, 1988. – 335 с.
6. Хатфилд Ф. Система периодизации тренировочных нагрузок / Ф. Хатфилд // Сила и красота. – 1997. – № 1. – С. 101-105.

### **Практичне заняття № 6 Розвиток сили з додатковою вагою обтяження(2 год.)**

#### **План**

1. Техніка виконання вправи – піднімання тулубу на поперечці з додатковим обтяженням.
2. Техніка виконання вправи – згинання рук в упорі лежачи, з вагою на спині.
3. Техніка виконання вправи – згинання та розгинання рук на горизонтальних брусах з додатковим обтяженням на ремні.
4. Техніка виконання вправи – присідання в широкій стійці з додатковою вагою на поясі.
5. Вплив на організм вправ з додатковою вагою обтяження. Їх особливості застосування.

#### **Контрольні питання**

1. Які додаткові обтяження використовують в спорті і з якою ціллю?
2. Чи є доцільність використання додаткової ваги обтяження у тренажерному залі де достатня кількість спортивного інвентарю?
3. Назвіть тести контролю силових можливостей людини.

#### **Самостійна робота**

1. Скласти власну програму удосконалення максимальної сили: шляхом збільшення м'язової маси з використанням додаткового обтяження.

#### **Література:**

1. Вейдер Д. Система строительства тела / Д. Вейдер. – М. : ФиС, 1991. – 112 с.
2. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту / В. Г. Олешко. – К. : «ДІА», 2011. – 442 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.
4. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга / Шварценеггер А. Б. Доббинс; – М. : Эксмо, 2008. - 824 с.
5. Хэтфилд Ф. К. Всестороннее руководство по развитию силы / Ф. К. Хэтфилд. – Красноярск: Ротапринт, 1992. – 288 с.

### **Практичне заняття № 7. Розвиток сили на тренажерах та пристроях (2 год.)**

#### **План**

1. Які існують різновиди тренажерних пристроїв.
2. Основні особливості тренувального процесу на тренажерних пристроях.
3. Ефективність використання вправ на тренажерах над вправами з вільною вагою.

#### **Контрольні питання:**

1. Яка послідовність застосування вправ на тренажерах є ефективною?
2. Чи дозволяють сучасні тренажери повністю закрити спектр засобів у силових видах спорту.

#### **Література:**

1. Калладжер М. Предварительное утомление / М. Калладжер // Сила и красота. – 1997. – № 5. – С. 91-93.
2. Князев Н. В. Влияние индивидуальной коррекции тренировочной нагрузки на морфометрические и силовые показатели при занятиях бодибилдингом рекреативной направленности / Н. В. Князев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 4. – С. 62–63.
3. Котов П. А. Адаптация к физическим нагрузкам – основа тренированности организма спортсмена / П. А. Котов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2007. – №7 (29). – С 45–47.
4. Коритко З. І. Особливості фізіологічних і метаболічних аспектів адаптації важкоатлетів при дозованих силових навантаженнях / З.І. Коритко // Фізіологічний журн. – 2002. – № 2. – С. 175–181.
5. Кремер У. Дж. Эндокринная система, спорт и двигательная активность / У. Дж. Кремер, А. Д. Рогол. – Киев: Олимпийская литература, 2008 – 600 с.
6. Курьсь В. Н. Основы силовой подготовки юношей / В. Н. Курьсь. – М.: Советский спорт, 2005. – 264 с.
7. Лапач С. Н. Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием Excel / С. Н. Лапач, П. Н. Бабич, А. В. Чубенко. – К.: МОРИОН, 2001. – 408 с.
8. Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика / А. Н. Лапутин. – К.: Здоров'я, 1990. – 176 с.
9. Лапутин Н. П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов / Н. П. Лапутин, В. Г. Олешко. – К.: Здоров'я, 1982. – 120 с.
10. Мак-Комас А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак-Комас. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 360 с.

## **Практичне заняття № 8. Розвиток сили з вільною вагою обтяження (2 год.)**

### **План**

1. Техніка виконання вправи – згинання рук перед собою з гантелями.
2. Техніка виконання вправи – жим штанги лежачи.
3. Техніка виконання вправи – жим гантель сидячи.
4. Техніка виконання вправи – підняття штанги перед собою

### **Контрольні питання:**

1. Чи відносяться вправи з еластичними предметами до вправ з вільною вагою обтяження.
2. Які м'язові групи краще тренувати з вільною вагою обтяження.

### **Самостійна робота.**

1. Складіть комплекс вправ для розвитку грудних м'язів з використанням вільну вагу обтяження.

### **Література:**

1. Солодков А. С. История и современное состояние проблемы адаптации в спорте / А. С. Солодков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 123–130.
2. 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.

3. 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.
4. 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
5. Хартман Ю. Современная силовая тренировка / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн. – Берлин: Штортферлаг, 1988. – 335 с.
6. Хатфилд Ф. Система периодизации тренировочных нагрузок / Ф. Хатфилд // Сила и красота. – 1997. – № 1. – С. 101-105.

**Кредит 3. Методи та принципи тренувального процесу в «Силовому фітнесі».**  
**Практичне заняття № 9. Основні методи побудови занять силової спрямованості.**

**(2год)**

**План**

1. Методи розвитку силових здібностей у силовому фітнесі.
2. Інтервальний метод побудови занять.
3. Метод кругового тренування
4. Безперервний метод.
5. Метод багаторазових субмаксимальних напружень.
6. Метод короткочасних максимальних напружень.

**Контрольні питання:**

1. Основні методи розвитку силових якостей засобами силового фітнесу.
2. Загальна характеристика специфіки значення методу максимальних зусиль.
3. Які фактори визначають спрямованість уступаючого режиму в силовому фітнесі.

**Література:**

1. Солодков А. С. История и современное состояние проблемы адаптации в спорте / А. С. Солодков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 123–130.
2. 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.
3. 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.
4. 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



5. Хартман Ю. Современная силовая тренировка / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн. – Берлин: Штортферлаг, 1988. – 335 с.
6. Хатфилд Ф. Система периодизации тренировочных нагрузок / Ф. Хатфилд // Сила и красота. – 1997. – № 1. – С. 101-105.

### **Практичне заняття № 10. Основні принципи побудови занять силової спрямованості.(2 год.)**

#### **План**

1. Спеціалізовані принципи фізичного виховання.
2. Специфічні принципи.
3. Загально-педагогічні принципи.

#### **Контрольні питання**

1. Як ви вважаєте чи є набір принципів основою побудови тренувального процесу.
2. Які принципи я найбільш ефективними у побудові тренувального процесу для початківців?
3. Яка сама основна функція у побудові тренувального процесу?
4. Запишіть 5 основних загальновизнаних принципів які збільшують інтенсивність тренувального процесу.

#### **Література:**

1. Калладжер М. Предварительное утомление / М. Калладжер // Сила и красота. – 1997. – № 5. – С. 91-93.
2. Князев Н. В. Влияние индивидуальной коррекции тренировочной нагрузки на морфометрические и силовые показатели при занятиях бодибилдингом рекреативной направленности / Н. В. Князев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 4. – С. 62–63.
3. Котов П. А. Адаптация к физическим нагрузкам – основа тренированности организма спортсмена / П. А. Котов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2007. – №7 (29). – С 45–47.
4. Коритко З. І. Особливості фізіологічних і метаболічних аспектів адаптації важкоатлетів при дозованих силових навантаженнях / З.І. Коритко // Фізіологічний журн. – 2002. – № 2. – С. 175–181.
5. Кремер У. Дж. Эндокринная система, спорт и двигательная активность / У. Дж. Кремер, А. Д. Рогол. – Киев: Олимпийская литература, 2008 – 600 с.
6. Курьсь В. Н. Основы силовой подготовки юношей / В. Н. Курьсь. – М.: Советский спорт, 2005. – 264 с.
7. Лапач С. Н. Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием Excel / С. Н. Лапач, П. Н. Бабич, А. В. Чубенко. – К.: МОРИОН, 2001. – 408 с.
8. Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика / А. Н. Лапутин. – К.: Здоров'я, 1990. – 176 с.
9. Лапутин Н. П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов / Н. П. Лапутин, В. Г. Олешко. – К.: Здоров'я, 1982. – 120 с.
10. Мак-Комас А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак-Комас. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 360 с.

### **Практичне заняття № 11. Компоненти тренувальної діяльності силового фітнесу (2 год.)**

#### **План**

1. Обсяг та інтенсивність тренувального навантаження.
2. Часові параметри компонентів тренувальної роботи.
3. Кількісні показники компонентів тренувальної роботи.
4. Вага обтяження та особливості її зміни.

#### **Контрольні питання**

1. Який взаємозв'язок існує між об'ємом та інтенсивністю?
2. Час на відпочинок після виконання тренувальної вправи та після тренувального заняття?
3. Скільки часу потрібно займатися в тренажерній залі.
4. Як за часто потрібно тренуватися?
5. Послідовність збільшення ваги обтяження у тренувальних заняттях.

#### **Література:**

1. Калладжер М. Предварительное утомление / М. Калладжер // Сила и красота. – 1997. – № 5. – С. 91-93.
2. Князев Н. В. Влияние индивидуальной коррекции тренировочной нагрузки на морфометрические и силовые показатели при занятиях бодибилдингом рекреативной направленности / Н. В. Князев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 4. – С. 62–63.
3. Котов П. А. Адаптация к физическим нагрузкам – основа тренированности организма спортсмена / П. А. Котов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2007. – №7 (29). – С 45–47.
4. Коритко З. І. Особливості фізіологічних і метаболічних аспектів адаптації важкоатлетів при дозованих силових навантаженнях / З.І. Коритко // Фізіологічний журн. – 2002. – № 2. – С. 175–181.
5. Кремер У. Дж. Эндокринная система, спорт и двигательная активность / У. Дж. Кремер, А. Д. Рогол. – Киев: Олимпийская литература, 2008 – 600 с.
6. Курьсь В. Н. Основы силовой подготовки юношей / В. Н. Курьсь. – М.: Советский спорт, 2005. – 264 с.
7. Лапач С. Н. Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием Excel / С. Н. Лапач, П. Н. Бабич, А. В. Чубенко. – К.: МОРИОН, 2001. – 408 с.
8. Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика / А. Н. Лапутин. – К.: Здоров'я, 1990. – 176 с.
9. Лапутин Н. П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов / Н. П. Лапутин, В. Г. Олешко. – К.: Здоров'я, 1982. – 120 с.
10. Мак-Комас А. Дж. Скелетные мышцы / А. Дж. Мак-Комас. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 360 с.

### **Практичне заняття № 12. Типи будови тіла.(2 год.)**

#### **План**

1. Різновиди типів будови тіла з Шелдоном.
2. Побудова тренувальної програми для ектоморфа.
3. Побудова тренувальної програми для ендоморфа.
4. Побудова тренувальної програми для мезоморфа.

#### **Контрольні питання**

1. Чи міняються типи будови тіла з віком?
2. Які класифікації типів тіла існують ще?
3. Чи змінюється набір компонентів від різновидів типів тіла?

#### 4. Як можна збільшити м'язову масу типовому екоморфу?

##### **Література:**

1. Солодков А. С. История и современное состояние проблемы адаптации в спорте / А. С. Солодков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 123–130.
2. 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.
3. 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.
4. 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
5. Хартман Ю. Современная силовая тренировка / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн. – Берлин: Штортферлаг, 1988. – 335 с.
6. Хатфилд Ф. Система периодизации тренировочных нагрузок / Ф. Хатфилд // Сила и красота. – 1997. – № 1. – С. 101-105.

#### **Практичне заняття № 13. Тренування жінок та особливості побудови програми.**

**(2 год.)**

##### **План**

1. Особливості розвитку м'язової системи жінок.
2. Особливості будови тіла жінок.
3. Особливості побудови тренувань з врахуванням фаз ОМЦ у жінок.
4. Основи силової підготовки жінок.

##### **Контрольна робота:**

1. У якому з циклів у жінок працездатність вища?
2. Які фізичні якості у жінок краще розвиваються і чи відносяться до них сила?
3. Як організм жінки реагує на силове навантаження?
4. Відрізняється методика побудови занять жінок від чоловіків?
5. Які проблемні м'язові групи у жінок?

##### **Література**

1. Вейдер Д. Система строительства тела / Д. Вейдер. – М. : ФиС, 1991. – 112 с.
2. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту / В. Г. Олешко. – К. : «ДІА», 2011. – 442 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.
4. Славитяк О. С. Влияние различных режимов тренировки на морфометрические параметры бодибилдеров / О. С. Славитяк, А. А. Чернозуб, А. В. Миненко // Современная наука: тенденции развития: Материалы VIII Международной научно-практической конференции. 26 ноября 2014.: Сборник научных трудов. В 2-х томах. Том 1. – Краснодар, 2014.– С.77-81
5. Славитяк О. С. Изменение уровня максимальной силы бодибилдеров в условиях различного сочетания базовых и изолирующих упражнений / О. С. Славитяк, А. А. Чернозуб, А. В. Миненко // Актуальные аспекты современной науки. Сборник материалов VI- й международной научно-практической конференции (г. Липецк, 28 ноября 2014 г.). / Отв. ред. Е. М. Мосолова. – Липецк: «РаДуши», 2014. – С.93-99.

6. Славитяк О. С. Количественная оценка физических нагрузок в атлетизме / О. С. Славитяк, А. А. Чернозуб // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип.112. Т.4 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – С.237-240.

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

##### **Практичне заняття № 14. Тренування м'язів рук та передпліччя (2 год.)**

###### **План**

1. Базові вправи на м'язи біцепсу та трицепсу, техніка їх виконання.
2. Ізолюючі вправи на м'язи біцепсу та трицепсу, техніка їх виконання.
3. Техніка виконання вправ для м'язів передпліччя.
4. Статичні та ізометричні вправи для м'язів рук.

###### **Контрольні вправи:**

1. Які із вправ біцепсу та трицепсу виконуються першими і чому?
2. Базовий чи ізолюючий характер вправи виконується першим?
3. Які засоби послідовно застосовуються у побудові одного тренувального заняття?
4. Чи доцільно застосовувати динамічні та статичні вправи на одну м'язову групу?
5. Ефективність ізометричних вправ на розвиток певної м'язової групи?

###### **Самостійна робота:**

Написати три базових три ізолюючих вправи та описати техніку виконання.

###### **Література:**

1. Калладжер М. Предварительное утомление / М. Калладжер // Сила и красота. – 1997. – № 5. – С. 91-93.
2. Князев Н. В. Влияние индивидуальной коррекции тренировочной нагрузки на морфометрические и силовые показатели при занятиях бодибилдингом рекреативной направленности / Н. В. Князев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 4. – С. 62–63.
3. Котов П. А. Адаптация к физическим нагрузкам – основа тренированности организма спортсмена / П. А. Котов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2007. – №7 (29). – С 45–47.
4. Коритко З. І. Особливості фізіологічних і метаболічних аспектів адаптації важкоатлетів при дозованих силових навантаженнях / З.І. Коритко // Фізіологічний журн. – 2002. – № 2. – С. 175–181.
5. Кремер У. Дж. Эндокринная система, спорт и двигательная активность / У. Дж. Кремер, А. Д. Рогол. – Киев: Олимпийская литература, 2008 – 600 с.
6. Курьсь В. Н. Основы силовой подготовки юношей / В. Н. Курьсь. – М.: Советский спорт, 2005. – 264 с.
7. Лапач С. Н. Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием Excel / С. Н. Лапач, П. Н. Бабич, А. В. Чубенко. – К.: МОРИОН, 2001. – 408 с.
8. Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика / А. Н. Лапутин. – К.: Здоров'я, 1990. – 176 с.
9. Лапутин Н. П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов / Н. П. Лапутин, В. Г. Олешко. – К.: Здоров'я, 1982. – 120 с.

##### **Практичне заняття № 15. Тренування м'язів плеча (2 год.)**

###### **План**

1. Базові вправи для дельтоподібних м'язів, техніка їх виконання.
2. Ізолюючі вправи для дельтоподібних м'язів, техніка їх виконання.

3. Статичні вправи для дельтоподібних м'язів, техніка їх виконання.
4. Вправи з еластичними предметами та особливість їх виконання.

#### **Контрольні питання:**

1. Базовий чи ізолюючий характер вправи виконується першим?
2. Які вправи послідовно застосовуються у побудові одного тренувального заняття?
3. Чи доцільно застосовувати динамічні та статичні вправи на одну м'язову групу?
4. Ефективність ізометричних вправ на розвиток певної м'язової групи?

#### **Самостійна робота:**

Написати три базових три ізолюючих вправи та описати техніку виконання.

#### **Література**

1. Вейдер Д. Система строительства тела / Д. Вейдер. – М. : ФиС, 1991. – 112 с.
2. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту / В. Г. Олешко. – К. : «ДІА», 2011. – 442 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.
4. Славитяк О. С. Влияние различных режимов тренировки на морфометрические параметры бодибилдеров / О. С. Славитяк, А. А. Чернозуб, А. В. Миненко // Современная наука: тенденции развития: Материалы VIII Международной научно-практической конференции. 26 ноября 2014.: Сборник научных трудов. В 2-х томах. Том 1. – Краснодар, 2014.– С.77-81
5. Славитяк О. С. Изменение уровня максимальной силы бодибилдеров в условиях различного сочетания базовых и изолирующих упражнений / О. С. Славитяк, А. А. Чернозуб, А. В. Миненко // Актуальные аспекты современной науки. Сборник материалов VI- й международной научно-практической конференции (г. Липецк, 28 ноября 2014 г.). / Отв. ред. Е. М. Мосолова. – Липецк: «РаДуши», 2014. – С.93-99.

### **Практичне заняття № 16. Тренування м'язів спини (2 год.)**

#### **План**

1. Базові вправи для м'язів спини, техніка їх виконання.
2. Ізолюючі вправи для м'язів спини, техніка їх виконання.
3. Статичні вправи для м'язів спини, техніка їх виконання.
4. Вправи з еластичними предметами та особливість їх виконання.

#### **Контрольні питання:**

1. Які з вправ ізолюючого характеру рекомендують виконувати першими?
2. Гіперекстензія – яка особливість в техніці виконання?
3. Найширший м'яз спини – в якій техніці він включається?

#### **Самостійна робота:**

Написати три базових три ізолюючих вправи та описати техніку виконання.

#### **Література**

1. Вейдер Д. Система строительства тела / Д. Вейдер. – М. : ФиС, 1991. – 112 с.
2. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту / В. Г. Олешко. – К. : «ДІА», 2011. – 442 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.
4. Славитяк О. С. Влияние различных режимов тренировки на морфометрические параметры бодибилдеров / О. С. Славитяк, А. А. Чернозуб, А. В. Миненко // Современная наука: тенденции развития: Материалы VIII Международной научно-практической конференции. 26 ноября 2014.: Сборник научных трудов. В 2-х томах. Том 1. – Краснодар, 2014.– С.77-81

## **Практичне заняття № 17. Тренування грудних м'язів (2 год.)**

### **План**

1. Базові вправи для грудних м'язів, техніка їх виконання.
2. Ізолюючі вправи для грудних м'язів, техніка їх виконання.
3. Статичні вправи для грудних м'язів, техніка їх виконання.
4. Вправи з еластичними предметами та особливість їх виконання.

### **Контрольні питання:**

1. Базовий чи ізолюючий характер вправи виконується першим?
2. Які вправи послідовно застосовуються у побудові одного тренувального заняття?
3. Чи доцільно застосовувати динамічні та статичні вправи на одну м'язову групу?
4. Ефективність ізометричних вправ на розвиток певної м'язової групи?

### **Самостійна робота:**

Написати три базових три ізолюючих вправи та описати техніку виконання.

### **Література:**

1. Солодков А. С. История и современное состояние проблемы адаптации в спорте / А. С. Солодков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 123–130.
2. 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.
3. 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.
4. 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
5. Хартман Ю. Современная силовая тренировка / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн. – Берлин: Штортферлаг, 1988. – 335 с.
6. Хатфилд Ф. Система периодизации тренировочных нагрузок / Ф. Хатфилд // Сила и красота. – 1997. – № 1. – С. 101-105.

## **Практичне заняття № 18. Тренування м'язів живота (2 год.)**

### **План**

1. Різновиди тренувальних вправ для м'язів живота.
2. Коли краще тренувати м'язи живота перед початком тренування чи у кінці.
3. М'язи кору та їх функції.

### **Контрольні питання:**

1. Яка основна функція м'язів живота?
2. Збільшення вари обтяження чи кількості повторень?
3. Як часто потрібно тренувати м'язи живота?

### **Література**

1. Вейдер Д. Система строительства тела / Д. Вейдер. – М. : ФиС, 1991. – 112 с.
2. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту / В. Г. Олешко. – К. : «ДІА», 2011. – 442 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.

4. Славитяк О. С. Влияние различных режимов тренировки на морфометрические параметры бодибилдеров / О. С. Славитяк, А. А. Чернозуб, А. В. Миненко // Современная наука: тенденции развития: Материалы VIII Международной научно-практической конференции. 26 ноября 2014.: Сборник научных трудов. В 2-х томах. Том 1. – Краснодар, 2014.– С.77-81
5. Славитяк О. С. Изменение уровня максимальной силы бодибилдеров в условиях различного сочетания базовых и изолирующих упражнений / О. С. Славитяк, А. А. Чернозуб, А. В. Миненко // Актуальные аспекты современной науки. Сборник материалов VI- й международной научно-практической конференции (г. Липецк, 28 ноября 2014 г.). / Отв. ред. Е. М. Мосолова. – Липецк: «РаДуши», 2014. – С.93-99.

### **Кредит 5. Робота м'язів ніг та м'язів таза , техніка виконання вправ.**

#### **Практичне заняття № 19. Тренування чотирьохголового м'язу стегна (4 год.)**

##### **План**

1. Базові вправи для чотирьохголового м'язу стегна, техніка їх виконання.
2. Ізолюючі вправи для чотирьохголового м'язу стегна, техніка їх виконання.
3. Статичні вправи для чотирьохголового м'язу стегна, техніка їх виконання.
4. Вправи з еластичними предметами та особливість їх виконання.

##### **Контрольні питання:**

1. Базовий чи ізолюючий характер вправи виконується першим?
2. Які вправи послідовно застосовуються у побудові одного тренувального заняття?
3. Чи доцільно застосовувати динамічні та статичні вправи на одну м'язову групу?
4. Ефективність ізометричних вправ на розвиток певної м'язової групи?

##### **Самостійна робота:**

Написати три базових три ізолюючих вправи та описати техніку виконання.

##### **Література:**

1. Солодков А. С. История и современное состояние проблемы адаптации в спорте / А. С. Солодков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 123–130.
2. 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.
3. 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.
4. 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
5. Хартман Ю. Современная силовая тренировка / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн. – Берлин: Штортферлаг, 1988. – 335 с.
6. Хатфилд Ф. Система периодизации тренировочных нагрузок / Ф. Хатфилд // Сила и красота. – 1997. – № 1. – С. 101-105.

#### **Практичне заняття № 20. Тренування двохголового м'язу стегна (2 год.)**

##### **План**

1. Базові вправи для двохголового м'язу стегна, техніка їх виконання.
2. Ізолюючі вправи для двохголового м'язу стегна, техніка їх виконання.
3. Статичні вправи для двохголового м'язу стегна, техніка їх виконання.
4. Вправи з еластичними предметами та особливість їх виконання.

### **Контрольні питання:**

1. Базові та ізолюючі вправи особливість їх застосування в тренувальному процесі?
2. Які вправи послідовно застосовуються у побудові одного тренувального заняття?
3. Чи доцільно застосовувати динамічні та статичні вправи на одну м'язову групу?
4. Ефективність ізометричних вправ на розвиток певної м'язової групи?

### **Самостійна робота:**

Написати три базових три ізолюючих вправи та описати техніку виконання.

### **Література**

1. Вейдер Д. Система строительства тела / Д. Вейдер. – М. : ФиС, 1991. – 112 с.
2. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту / В. Г. Олешко. – К. : «ДІА», 2011. – 442 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.
4. Славитяк О. С. Влияние различных режимов тренировки на морфометрические параметры бодибилдеров / О. С. Славитяк, А. А. Чернозуб, А. В. Миненко // Современная наука: тенденции развития: Материалы VIII Международной научно-практической конференции. 26 ноября 2014.: Сборник научных трудов. В 2-х томах. Том 1. – Краснодар, 2014.– С.77-81
5. Славитяк О. С. Изменение уровня максимальной силы бодибилдеров в условиях различного сочетания базовых и изолирующих упражнений / О. С. Славитяк, А. А. Чернозуб, А. В. Миненко // Актуальные аспекты современной науки. Сборник материалов VI- й международной научно-практической конференции (г. Липецк, 28 ноября 2014 г.). / Отв. ред. Е. М. Мосолова. – Липецк: «РаДуши», 2014. – С.93-99.

## **Практичне заняття № 21. Тренування великого сідничного м'язу (2 год.)**

### **План**

1. Базові вправи для великого сідничного м'язу, техніка виконання.
2. Ізолюючі вправи для великого сідничного м'язу, техніка виконання.
3. Статичні вправи для двохголового м'язу стегна, техніка їх виконання.
4. Вправи з еластичними предметами та особливість їх виконання.

### **Контрольні питання:**

1. Які вправи послідовно застосовуються у побудові одного тренувального заняття?
2. Чи доцільно застосовувати динамічні та статичні вправи на одну м'язову групу?
3. Ефективність ізометричних вправ на розвиток певної м'язової групи?

### **Самостійна робота:**

Написати три базових три ізолюючих вправи та описати техніку виконання.

### **Література:**

1. Комплекс КМ-АР-01 комплектація «Диамант – АСТ» (анализатор состава тела): инструкция оператора. – Санкт-Петербург: Изд. Центр. «Диамант», 2007. – 18 с.
2. Котов П. А. Адаптация к физическим нагрузкам – основа тренированности организма спортсмена / П. А. Котов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2007. – №7 (29). – С 45–47.
3. Николаев Д. В. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д. В. Николаев, А. В. Смирнов, И. Г. Бобринская, С. Г. Руднев. – М.: Наука, 2009. – 392 с.
4. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту / В. Г. Олешко. – К.: «ДІА», 2011. – 442 с.
5. Остапенко Л. А. Восстановление в силовых видах спорта / Л. А. Остапенко // Теория и практика физ. культуры. – 1988. – № 7. – С. 53-55.

## **Практичне заняття № 22. Тренування м'язів гомілки (2 год.)**

### **План**



1. Різновиди формуючих вправ для м'язів гомілки, техніка виконання.
2. Статичні вправи для м'язів гомілки, техніка виконання.
3. Вправи з еластичними предметами та особливість їх виконання.

#### **Контрольні питання:**

1. Чи доцільно виконувати статичні паузи у динамічній роботі?
2. Яку роль відіграє кількість повторень та вага обтяження?

#### **Література**

1. Вейдер Д. Система строительства тела / Д. Вейдер. – М. : ФиС, 1991. – 112 с.
2. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту / В. Г. Олешко. – К. : «ДІА», 2011. – 442 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.
4. Славитяк О. С. Влияние различных режимов тренировки на морфометрические параметры бодибилдеров / О. С. Славитяк, А. А. Чернозуб, А. В. Миненко // Современная наука: тенденции развития: Материалы VIII Международной научно-практической конференции. 26 ноября 2014.: Сборник научных трудов. В 2-х томах. Том 1. – Краснодар, 2014.– С.77-81
5. Славитяк О. С. Изменение уровня максимальной силы бодибилдеров в условиях различного сочетания базовых и изолирующих упражнений / О. С. Славитяк, А. А. Чернозуб, А. В. Миненко // Актуальные аспекты современной науки. Сборник материалов VI- й международной научно-практической конференции (г. Липецк, 28 ноября 2014 г.). / Отв. ред. Е. М. Мосолова. – Липецк: «РаДуши», 2014. – С.93-99.

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

#### **Практичне заняття № 23. Мікронутрієнти та макронутрієнти (2 год.)**

##### **План**

1. Функція білків.
2. Функція жирів.
3. Функція вуглеводів.
4. Вітаміни та мінерали.

#### **Контрольні питання:**

1. Харчові продукти та в них вміст білків, жирів, вогливодів.
2. Прості та складні вуглеводи.
3. Замінні та не замінні білки – їх функція.
4. Функції вітамінів на організм людини.

#### **Література:**

1. Солодков А. С. История и современное состояние проблемы адаптации в спорте / А. С. Солодков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 123–130.
2. 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.
3. 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.
4. 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

5. Хартман Ю. Современная силовая тренировка / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн. – Берлин: Штортферлаг, 1988. – 335 с.
6. Хатфилд Ф. Система периодизации тренировочных нагрузок / Ф. Хатфилд // Сила и красота. – 1997. – № 1. – С. 101-105.

### **Практичне заняття № 24. Глікімічний індекс продуктів харчування та система розрахунку білків, жирів та вуглеводів (2 год.)**

#### **План**

1. Глікімічний індекс продуктів харчування.
2. Чи достовірні результати в засвоєнні тих чи інших продуктів в організмі.
3. Системи розрахунку мікконутрієнтів від параметрів тіла та рухової активності.
4. Формула Хариса Бенедікта.

#### **Контрольні питання:**

1. За якими параметрами розділяють продукти по індексу?
2. Які методики харчування ви знаєте?
3. Які продукти харчування і коли краще використовувати в раціоні?

#### **Самостійна робота:**

Знайти та роздрукувати таблицю глікімічного індексу продуктів.

#### **Література:**

1. Солодков А. С. История и современное состояние проблемы адаптации в спорте / А. С. Солодков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 123–130.
2. 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.
3. 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.
4. 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
5. Хартман Ю. Современная силовая тренировка / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн. – Берлин: Штортферлаг, 1988. – 335 с.
6. Хатфилд Ф. Система периодизации тренировочных нагрузок / Ф. Хатфилд // Сила и красота. – 1997. – № 1. – С. 101-105.

### **Практичне заняття № 25. Спортивне харчування (2 год.)**

#### **План**

1. Протеїни або високобілкові суміші.
2. Амінокислоти – як основний компонент білка.
3. Креатин та його функції.
4. Вуглеводні напої.

#### **Контрольні питання:**

1. Як і коли приймаються спортивні добавки?
2. Яка їх ціль у загальному харчуванні спортсменів?
3. Чи можна замінити спортивним харчуванням звичайний раціон займаючи?

#### **Самостійна робота:**

Які спортивні добавки знижують жировий прошарок спортсменів.

### **Література**

1. Вейдер Д. Система строительства тела / Д. Вейдер. – М. : ФиС, 1991. – 112 с.
2. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту / В. Г. Олешко. – К. : «ДІА», 2011. – 442 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.
4. Славитяк О. С. Влияние различных режимов тренировки на морфометрические параметры бодибилдеров / О. С. Славитяк, А. А. Чернозуб, А. В. Миненко // Современная наука: тенденции развития: Материалы VIII Международной научно-практической конференции. 26 ноября 2014.: Сборник научных трудов. В 2-х томах. Том 1. – Краснодар, 2014.– С.77-81
5. Славитяк О. С. Изменение уровня максимальной силы бодибилдеров в условиях различного сочетания базовых и изолирующих упражнений / О. С. Славитяк, А. А. Чернозуб, А. В. Миненко // Актуальные аспекты современной науки. Сборник материалов VI- й международной научно-практической конференции (г. Липецк, 28 ноября 2014 г.). / Отв. ред. Е. М. Мосолова. – Липецк: «РаДуши», 2014. – С.93-99.

### **Практичне заняття № 26. Вплив стероїдів на організм спортсмена (2 год.)**

#### **План**

1. Андрогенні препарати.
2. Анаболічні препарати.
3. Вплив на функції організму.
4. Спортивне довшоліття.

#### **Контрольні питання:**

1. До допінгових методів відносяться?
2. Як впливають на організм стероїди?
3. Чи заборонені в спорті і чому?

#### **Література:**

1. Комплекс КМ-АР-01 комплектація «Диамант – АСТ» (анализатор состава тела): инструкция оператора. – Санкт-Петербург: Изд. Центр. «Диамант», 2007. – 18 с.
2. Котов П. А. Адаптация к физическим нагрузкам – основа тренированности организма спортсмена / П. А. Котов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2007. – №7 (29). – С 45–47.
3. Николаев Д. В. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д. В. Николаев, А. В. Смирнов, И. Г. Бобринская, С. Г. Руднев. – М.: Наука, 2009. – 392 с.
4. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту / В. Г. Олешко. – К. : «ДІА», 2011. – 442 с.