

## СИЛОВИЙ ФІТНЕС

**Спеціальність:** 014 Середня освіта (Фізична культура)

**Освітня програма:** Середня освіта (Фізична культура);

Середня освіта (Фізична культура) та захист Вітчизни.

**Рівень вищої освіти:** перший (бакалаврський)

### 1. Ідентифікація

<i>Кредитів ЕКТС: 6</i> <i>Загальна кількість годин: 180</i>	<b>Вибіркова</b> Курс: 2 Семестр: 4 Вид контролю: залік
---	--

**2. Мета курсу:** 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 знання для теоретичного і практичного впровадження в системі фізичного виховання та спорту.

### 3. Опис курсу.

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

Тема 1. Техніка безпеки при заняттях з обтяженнями.

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

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

Тема 4. Методи діагностики фізичного стану у силовому фітнесі.

Тема 5. Контроль силових здібностей.

Кредит 2. Розвиток силових здібностей засобами «Силового фітнесу»

Тема 6. Розвиток сили з вагою власного тіла.

Тема 7. Розвиток сили з додатковою вагою обтяження.

Тема 8. Розвиток сили на тренажерах та пристроях.

Тема 9. Розвиток сили з вільною вагою обтяження.

Тема 10. Розвиток силових здібностей еластичних предметів.

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

Тема 11. Основні методи побудови занять силової спрямованості.

Тема 12. Основні принципи побудови занять силової спрямованості.

Тема 13. Компоненти тренувальної діяльності силового фітнесу.

Тема 14. Типи будови тіла.

Тема 15. Тренування жінок та особливість побудови програми.

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

Тема 16. Тренування м'язів рук та передпліччя . Тема 17. Тренування м'язів плеча.

Тема 18. Тренування м'язів спини.

Тема 19. Тренування грудних м'язів.

Тема 20. Тренування м'язів живота.

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

Тема 21. Тренування чотирьохголового м'язу стегна.

Тема 22. Тренування двохголового м'язу стегна.

Тема 23. Тренування великого сідничного м'язу.

Тема 24. Тренування м'язів гомілки.

Тема 25. Тренування м'язів відвідних стегна та привідних стегна.

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

Тема 26. Мікронутрієнти та макронутрієнти.

Тема 27. Глікімічний індекс продуктів харчування та система розрахунку білків, жирів та вуглеводів.

Тема 28. Спортивне харчування.

Тема 29. Вплив стероїдів на організм спортсмена.

Тема 30. Після курсова терапія. Та відновлення роботи систем організму.

#### **4. Завдання курсу:**

- ознайомити з основами теорії та методик оздоровчого фітнесу, яка є однією із основних прикладних дисциплін в теорії та методиці фізичного виховання;

- ознайомити з основами методики навчання техніки фізичних вправ;

- ознайомити та озброїти майбутнього спеціаліста знаннями основних положень теорії та методики оздоровчого фітнесу;

- ознайомити з основними принципами оздоровчого фітнесу, їх варіативність застосування та вплив на динаміку силових показників та м'язової маси учнів;

- визначити фізичні навантаження у фізичному вихованні з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних відмінностей, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості учнів;

- визначити уяву про структуру тренувального процесу з оздоровчого фітнесу спортсменів різних вікових і вагових категорій;

- визначити та вміти вірно підбирати методи, засоби принципи в тренувальному процесі;

**5. Форми і методи навчання:** практичні заняття, індивідуальна робота, самостійна робота.

**6. Форми організації контролю знань та система оцінювання.** Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: A, B, C, D, E, FX.

100% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою викладача.

**7. Мова викладання:** українська.