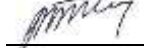


Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

 О. Г. Гринь

« _____ » _____ 2023 р.

Гарант освітньої програми:

к.н.ф.в.с., доцент

 С. О. Черненко

« _____ » _____ 2023 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні
кафедри фізичного виховання і спорту

Протокол № 17 від 02.05.2023 р.

В.о. завідувача кафедри

 С.О. Черненко

« _____ » _____ 2023 р.

Робоча програма навальної дисципліни

«Теорія і методика викладання силових видів спорту»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Сорокін Ю.С. старший викладач кафедри фізичного
виховання і спорту

Краматорськ - Тернопіль
2023 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Денна на базіПЗСО		Денна на базіПЗСО
Кількість кредитів 4,0	ОПП (ОНП)	Обов'язкова
Загальна кількість годин 12 0	Фізична культура і спорт	
Модулів – 1	Професійна кваліфікація:	Рік підготовки
Змістовних модулів – 2	бакалавр з фізичної культури і спорту	1
Індивідуальне навчально-дослідне завдання – не передбачене		Семестр 2а
		Лекції
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 6 самостійної роботи студента – 8	Освітньо-кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)	12
		Практичні 42
		Самостійна робота 66
		Вид контролю залік

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить для денної форми навчання - 6/8.

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Курс «Теорія і методика викладання силових видів спорту» входить у систему професійно орієнтованих предметів з підготовки фахівців спеціальності "Фізична культура і спорт" та розкриває теоретико-методичні закономірності підготовки спортсменів у силових видах спорту. Матеріал курсу базується на теоретико- методичних підходах, які висвітлюються студентам під час вивчення ними природничо-наукових і загально-професійних дисциплін.

Метою даного курсу є формування у студентів теоретичних і практичних знань про силові види спорту: набуття теоретичних знань з історії зародження та розвитку силових видів спорту в світі та Україні; вивчення основ техніки силових видів спорту та методики навчання; ознайомлення з матеріально-технічним забезпеченням підготовки у силових видах спорту; ознайомлення з

системою підготовки спортсменів у силових видах спорту; ознайомлення з профілактикою травматизму та засобами відновлення.

Завдання

курсу:

- сформувані знання про зародження та розвиток силових видів спорту в світі та Україні;
- вивчити зі студентами основи техніки виконання вправ з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, культуризму;
- ознайомити студентів з методикою навчання та тренування у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті, культуризмі;
- навчити принципам та методам розвитку загальних та спеціальних рухових якостей: сили та м'язової маси, швидкісної та вибухової сили, гнучкості, силової витривалості; спритності (координаційних здібностей);
- сформувані знання про профілактику травматизму та засоби відновлення. За підсумками вивчення дисципліни студент повинен **знати**:
- основні тенденції розвитку силових видів спорту в світі та Україні;
- засоби тренування у силових видах спорту та їх класифікацію;
 - характеристику техніки виконання вправ з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, культуризму;
 - основи методики навчання техніки виконання вправ з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, культуризму;
- мету і завдання спортивної підготовки у силових видах спорту;
- компоненти тренувального навантаження;
- методи силової підготовки та її вдосконалення;
- особливості та методику розвитку спеціальних рухових якостей;
- основні види тренажерів та особливості їх застосування;
- профілактику травматизму та засоби відновлення;
- організацію та проведення змагань з силових видів спорту;
 - форми та методи контролю та самоконтролю. Студент повинен **вміти**:
- будувати навчально-тренувальний процес з силових видів спорту;
 - використовувати методи та засоби навчання техніки виконання вправ з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, культуризму;
 - методично грамотно демонструвати техніку виконання вправ з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, культуризму;
 - методично грамотно і послідовно навчати техніці виконання вправ з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, культуризму;
 - визначити неточності під час техніки виконання вправ з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, культуризму;
- використовувати методи силової підготовки;
 - здійснювати розвиток спеціальних рухових якостей засобами силових видів спорту;
 - організовувати та проводити змагання з силових видів спорту;
 - контролювати і регулювати тренувальні навантаження.

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра.

Вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання силових видів

спорту» передбачає тісний взаємозв'язок з іншими навчальними дисциплінами: теорія і методика фізичного виховання, фізіологія людини та рухової активності, біомеханіка і основи спортивної метрології, загальна теорія підготовки спортсменів, теорія і методика викладання обраного виду спорту, підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (силові вид спорту) тощо. Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітніх компонентів, таких як: Загальна теорія підготовки спортсменів, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту, Виробнича тренерська практика, Курсова робота, Виробнича практика за профілем майбутньої роботи.

Програмні компетентності:

Загальні компетентності (ЗК):

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності спеціальності (ФКС):

- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання (ПРН):

- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
- аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.
- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
- надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.
- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

Статус навчальної дисципліни: обов'язкова.

Програма та структура навчальної дисципліни Денна форма навчання на базі ПЗСО

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	2	2	2	2	-	-	-	-	-
Практ. роботи	4	4	4	4	6	6	6	6	6
Лаб. роботи	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сам. робота	8	8	8	8	8	8	8	8	2
Консультації	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Модулі	ЗМ 1					ЗМ 2			
Контроль по модулю	-	-	-	-	-	к	-	-	к

4 ЛЕКЦІЇ

Тема 1. Зародження та розвиток силових видів спорту в світі та Україні.

Зміст теми: Історія розвитку важкої атлетики. Історія розвитку пауерліфтингу.

Історія розвитку культуризму. Історія розвитку гирьового спорту.

Література:[О:1,5,6,13; Д:2,6].

Тема 2. Основи техніки силових видів спорту та методика навчання.

Техніка виконання вправ з важкої атлетики. Техніка виконання вправ з пауерліфтингу. Техніка виконання вправ з гирьового спорту. Техніка виконання вправ з культуризму. Основи методики навчання техніки виконання вправ з важкої атлетики. Основи методики навчання техніки виконання вправ з пауерліфтингу. Основи методики навчання техніки виконання вправ з гирьового спорту. Основи методики навчання техніки виконання вправ з культуризму.

Література:[О:1,4-8,13,14; Д:2,4,6].

Тема 3. Основи техніки силових видів спорту та методика навчання.

Основи методики навчання техніки виконання вправ з важкої атлетики. Основи методики навчання техніки виконання вправ з пауерліфтингу. Основи методики навчання техніки виконання вправ з гирьового спорту. Основи методики навчання техніки виконання вправ з культуризму.

Література:[О:1,4-8,13,14; Д:2,4,6].

Тема 4. Загальна фізична підготовка у силових видах спорту.

Зміст теми: Мета і завдання спортивної підготовки. Теорія періодизації спортивної підготовки. Компоненти тренувального навантаження. Методичні засоби тренування. Розвиток сили. Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості. Розвиток витривалості. Розвиток спритності.

Література:[О:2,4,5-8,11,13,14; Д:2-4,6].

Тема 5. Спеціальна фізична підготовка у силових видах спорту. Особливості та методика розвитку спеціальних рухових якостей.

Зміст теми: Розвиток спеціальних силових якостей та м'язової сили. Розвиток швидкісної та вибухової сили. Розвиток спеціальної гнучкості. Розвиток силової витривалості. Розвиток координаційних здібностей. Вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей. Вправи для покращення швидкого способу побудови м'язів. Вправи для м'язів верхніхкінцівок.

Література:[О:2,4,5-8,11,13,14; Д:2-4,6].

Тема 6. Організація та проведення змагань з силових видів спорту. Профілактика травматизму та засоби відновлення. Матеріально-технічне забезпечення спортивної підготовки у силових видах спорту.

Зміст теми: Офіційні правила змагань з силових видів спорту. Положення про проведення змагань. Профілактика травматизму. Харчування як засіб відновлення. Режим і характер харчування. Тренажери й тренувальні засоби у навчально- тренувальному процесі. Роль тренажерів у технічній підготовці спортсмена.

Література:[О:2,4,5-9,11,13,14; Д:2-4,6].

5. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Мета проведення практичних занять – є систематизація та закріплення теоретичних знань, одержаних на лекціях, та оволодіння вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині.

№	Назва теми	Кількість годин
1	Аналіз техніки та методика навчаннявиконанню вправ зважкої атлетики (ривок).	2
2	Аналіз техніки та методика навчаннявиконанню вправ зважкої атлетики (поштовх, присід).	2
2	Аналіз техніки та методика навчаннявиконанню вправ зпауерліфтингу (присідання).	2

3	Аналіз техніки та методика навчання виконанню вправ з пауерліфтингу (присідання).	2
4	Аналіз техніки та методика навчання виконанню вправ з пауерліфтингу (жим штанги лежачи).	2
5	Аналіз техніки та методика навчання виконанню вправ з пауерліфтингу (тяга).	2
6	Аналіз техніки та методика навчання виконанню вправ з гирьового спорту (поштовх).	2
7	Аналіз техніки та методика навчання виконанню вправ з гирьового спорту (ривок).	2
8	Аналіз техніки та методика навчання виконанню вправ з культуризму (динамічні вправи, статичні вправи, змішані вправи).	2
9	Розвиток силових якостей та м'язової маси. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці.	2
10	Розвиток швидкісної та вибухової сили. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці.	4
11	Розвиток гнучкості та силової витривалості. Підвищення технічної майстерності у пауерліфтингу.	4
12	Розвиток координаційних здібностей. Підвищення технічної майстерності у пауерліфтингу.	4
13	Розвиток швидкісно-силових здібностей. Підвищення технічної майстерності у пауерліфтингу	
14	Вправи для покращення швидкого способу побудови м'язів. Підвищення технічної майстерності у пауерліфтингу.	4
15	Вправи для розвитку більших грудних м'язів. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті.	4
16	Вправи для м'язів поясу верхніх кінцівок. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті.	4
	Разом годин, з них:	46

5.1 ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Індивідуальна робота зі студентами проводиться під керівництвом викладача.

На цих заняттях деталізується інформація, яку було отримано за розділами програми. Окремо відводиться час на консультації і обговорення ходу виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань (ІНДЗ).

Рекомендований перелік варіантів ІНДЗ:

Варіант №1

1. Історичні аспекти виникнення силових видів спорту.
2. Сучасна важка атлетика.
3. Техніка виконання жиму штанги лежачи .

Варіант №2

1. Визначення і зміст силових видів спорту як складової системи фізичного виховання і спорту.
2. М'язовий біль після занять з обтяженнями.
3. Жіноча важка атлетика.

Варіант №3

1. Історія походження важкої атлетики.
2. Вагові категорії у важкій атлетиці.
3. Техніка виконання присідання зі штангою.

Варіант №4

1. Класифікація і характеристика силових вправ.
2. Несумісність здорового способу життя та використання стимулюючих фармакологічних засобів (допінгу).
3. Загальні правила поведінки на заняттях з важкої атлетики.

Варіант №5

1. Біологічні основи фізичних занять з обтяженнями.
2. Техніка виконання ривка та поштовху у важкій атлетиці.
3. Відомі культуристи-професіонали.

Варіант №6

1. Вікова динаміка розвитку м'язової сили.
2. Раціональне харчування як чинник підвищення ефективності занять фізичними вправами силової спрямованості
3. Обладнання, інвентар та проведення сучасних змагань у важкій атлетиці

Варіант №7

1. Історія виникнення бодібілдінгу та його визначення.
2. Скелетні м'язи як виконавці роботи силового характеру.
3. Екіпіровка на заняттях з пауерліфтингу.

Варіант №8

1. Історія виникнення пауерліфтингу та його визначення.
2. М'язове зростання обсягу і сили.
3. Чемпіонати Європи, світу з важкої атлетики та Олімпійські ігри.

Варіант №9

1. Історія виникнення гирьового спорту та його визначення.

2. Техніка виконання вправ у гирьовому спорті.
3. Організація тренувань в пауерліфтингу.

Варіант №10

1. Методичні засоби для розвитку сили в пауерліфтингу.
2. Вправи з гантелями у бодібілдингу.
3. Організаційно-профілактичні заходи безпеки на навчально - тренувальних заняттях з важкої атлетики.

Варіант №11

1. Основні засоби, форми і методи навчання в гирьовому спорті.
2. Техніка виконання тяги штанги.
3. Рекомендації для проведення практичних занять з використанням тренажерів.

Варіант №12

1. Методика силового тренінгу.
2. Вправи зі штангою у силових видах спорту.
3. Профілактика травматизму у силових видах спорту.

Варіант №13

1. Фізіологічні механізми рухів.
2. Силові вправи з власною вагою.
3. Заходи безпеки та профілактика травматизму у гирьовому спорті.

Варіант №14

1. Техніка виконання ривку гирі однією рукою.
2. Фізіологічні механізми стомлення й відновлення при фізичній роботі силового характеру.
3. Різновиди програм для занять бодібілдингом в атлетичному залі.

Варіант №15

1. Оптимальні методи розвитку сили.
2. Особливості силової підготовки різних категорій населення.
3. Страхівка і самострахівка у гирьовому спорті.

Варіант №16

1. Проведення змагань, інвентар та обладнання у гирьовому спорті.
2. Основні властивості нервової системи та їх взаємозв'язок із рівнем прояву м'язової сили.
3. Секрети росту сили та об'єму м'язів.

Варіант №17

1. Функціонування серцево-судинної й дихальної систем під час занять зобтяженнями.
2. Тренування провідних атлетів.
3. Заходи безпеки та профілактика травматизму у гирьовому спорті.

Варіант №18

1. Раціональне харчування як чинник підвищення ефективності занять фізичними вправами силової спрямованості.
2. Техніка виконання поштовху штанги у важкій атлетиці.

3. Організаційно-профілактичні заходи безпеки на навчально-тренувальних заняттях з важкої атлетики.

Варіант №19

1. Обладнання, інвентар та проведення сучасних змагань у важкій атлетиці.
2. Методика силового тренінгу.
3. Вагові категорії у важкій атлетиці.

Варіант №20

1. Історія виникнення пауерліфтингу та його визначення.
2. Методичні засоби для розвитку сили в пауерліфтингу.
3. Загальні правила поведінки на заняттях з важкої атлетики.

Варіант №21

1. Історія виникнення гирьового спорту та його визначення.
2. Техніка виконання ривку гирі однією рукою.
3. Несумісність здорового способу життя та використання стимулюючих фармакологічних засобів (допінгу).

Варіант №22

1. Техніка виконання жиму штанги лежачи.
2. Екіпіровка на заняттях з пауерліфтингу.
3. Основні засоби, форми і методи навчання в гирьовому спорті.

Варіант №23

1. Організація тренувань в пауерліфтингу.
2. Техніка виконання присідання зі штангою.
3. Жіноча важка атлетика.

Варіант №24

1. Сучасна важка атлетика.
2. Техніка виконання ривка та поштовху у важкій атлетиці.
3. Техніка виконання тяги штанги.

Варіант №25

1. Історія виникнення бодібілдингу та його визначення.
2. Рекомендації для проведення практичних занять з використанням тренажерів.
3. Профілактика травматизму у силових видах спорту.

Варіант №26

1. Історія походження важкої атлетики.
2. Вправи з гантелями.
3. М'язове зростання обсягу і сили.

Варіант №27

1. Різновиди програм для занять бодібілдингом в атлетичному залі.
2. Тренування провідних атлетів.
3. Вправи зі штангою.

Варіант №28

1. Оптимальні методи розвитку сили.
2. Силкові вправи з власною вагою.
3. Чемпіонати Європи, світу з важкої атлетики та Олімпійські ігри.

Варіант №29

1. Визначення і зміст силових видів спорту як складової системи фізичногровиховання і спорту.
2. М'язовий біль після занять з обтяженнями.
3. Правила проведення змагань, інвентар та обладнання у гирьовому спорті.

Варіант №30

1. Історичні аспекти виникнення силових видів спорту.
2. Класифікація і характеристика силових вправ.
3. Страхівка, самострахівка та профілактика травматизму у гирьовому спорті.

6. Контрольні заходи

Першою складовою є виконання тестової письмової роботи. За підсумками виконання цієї роботи (контрольна крапка, 6 тиждень) студент отримує бали, що складають першу частину підсумкового рейтингу знань та вмінь за курсом «Теорія і методика викладання силових видів спорту». Максимально тестова робота, яка складається з 20 тестових запитань, оцінюється у 60 балів. Кожна правильна відповідь оцінюється в 3 бали.

Другою складовою є виконання ІНДЗ (практична робота), яку студенти захищають на практичних заняттях. Максимальна оцінка за захист ІНДЗ складає 40 балів (див.табл. 6.1). У випадку, коли студента влаштовує сума балів поточної успішності, він пише заяву зі згодою у автоматичному отриманні заліку.

Таблиця 6.1

Система оцінки ІНДЗ з курсу до спеціальності «Фізична культура і спорт»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	3	1 – 2	без оцінки
2	В рефераті визначені мета і завдання дослідження	3	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	3	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	3	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки

7	У роботі використано літературу видану	2007-2022	1997-2007	1987-1997
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	3	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	40	520	без оцінки

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 6.2).

Таблиця 6.2

*Система оцінки знань з курсу
«Теорія і методика викладання силових видів спорту»*

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Примітка * Розрахунок підсумкової оцінки за курсом визначається за формулою: $R = (KP) + (ІНДЗ)$
де (KP) – підсумковий бал за тестову контрольну роботу;
(ІНДЗ) – підсумковий бал за індивідуальне навчальне дослідне завдання.

7. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення.

Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення.

Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни.

Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної (індивідуальної) роботи:

Тема № 1. Зародження та розвиток силових видів спорту в світі та Україні. Зміст теми:

- історія розвитку важкої атлетики;
- історія розвитку пауерліфтингу;
- історія розвитку культуризму;
- історія розвитку гирьового спорту.

Література:[О:1,5,6,13; Д:2,6].

Тема № 2. Основи техніки силових видів спорту. Зміст теми:

- техніка виконання вправ з важкої атлетики;
- техніка виконання вправ з пауерліфтингу;
- техніка виконання вправ з гирьового спорту;
- техніка виконання вправ з культуризму.

Література:[О:1,4-8,13,14; Д:2,4,6].

Тема № 3. Методика навчання техніки виконання вправ у силових видах спорту.

Зміст теми:

- основи методики навчання техніки виконання вправ з важкої атлетики;
- основи методики навчання техніки виконання вправ з пауерліфтингу;
- основи методики навчання техніки виконання вправ з гирьового спорту;
- основи методики навчання техніки виконання вправ з культуризму.

Література:[О:1,4-8,13,14; Д:2,4,6].

Тема № 4. Спортивна підготовка у силових видах спорту. Зміст теми:

- мета і завдання спортивної підготовки;
- теорія періодизації спортивної підготовки;
- компоненти тренувального навантаження;
- методичні засоби тренування.

Література:[О:2,4,5-8,11,13,14; Д:2-4,6].

Тема № 5. Особливості та методика розвитку спеціальних рухових якостей. Зміст теми:

- розвиток силових якостей та м'язової сили;
- розвиток швидкісної та вибухової сили;
- розвиток гнучкості;
- розвиток силової витривалості;
- розвиток координаційних здібностей;
- вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей;
- вправи для покращення швидкого способу побудови м'язів;

- вправи для м'язів верхніх кінцівок.

Література:[О:2,4,5-8,11,13,14; Д:2-4,6].

Тема № 6. Організація та проведення змагань з силових видів спорту. Зміст теми:

- офіційні правила змагань з силових видів спорту;
- положення про проведення змагань.

Література: [О:8,9,12; Д:4,6].

Тема № 7. Профілактика травматизму та засоби відновлення.

Матеріально-технічне забезпечення спортивної підготовки у силових видах спорту.

Зміст теми:

- профілактика травматизму;
- харчування як засіб відновлення;
- режим і характер харчування;
- тренажери й тренувальні засоби у навчально-тренувальному процесі;
- роль тренажерів у технічній підготовці спортсмена.

Література:[О:2,4,5-9,11,13,14; Д:2-4,6].

8. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕСПЕЧЕННЯ

1. Навчальна програма дисципліни.
2. Робоча програма навчальної дисципліни.
3. Конспект лекційного курсу навчальної дисципліни.
4. Перелік навчально-методичних посібників.
5. Електроні видання (інформаційні мережі Інтернет).

9. Рекомендована література

Основна:

1. Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту: навч. посіб. / В.Я. Андрійчук. – Львів : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Власов Г.М. Загальна фізична підготовка важкоатлета / Г.М.Власов. – Київ: Здоров'я, 1975. – 68 с.
3. Класифікація методів розвитку сили та фізичних вправ в важкій атлетиці, гирьовому спорті, силовому троебор'ю та атлетизмі метод. рекомендації / Под. ред. В.Г. Олешко. – Київ: КГІФК, 1990. – 41 с.
4. Лапутін Н.П. Управління тренувальним процесом важкоатлетів / Лапутін Н.П., Олешко В.Г. – Київ: Здоров'я, 1982. – 120 с.

5. Олійник Н.А. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів / Н.А.Олійник, О.О. Дуржинська, В.Б. Рудницький – Вінниця: ВНАУ, 2020 – 283 с.

6. Олешко В.Г. Силові види спорту: підруч. [для студ. вузів фіз. вих. і спорту] / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.

7. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.

8. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту / В. М. Романчук, С. В. Романчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко // навч.-метод. посіб. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с.

9. Пауерліфтинг. Правила змагань / За ред. Т.Г. Мельник, С.Г. Базаєва, Г.В. Бесарабчука. – Київ, 2019. – 84 с.

10. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с

11. Правила спортивних змагань з важкої атлетики. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 06 червня 2019 року № 2911 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0746-19#Text>

12. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П.М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.

13. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид.відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 459 с.

Додаткова:

1. Волков Л.В. Теорія и методика дитячо-юнацького спорту / Л.В. Волков. – К.: Олімпійська література, 2002. – 290 с.

2. Драга В.В. Важка атлетика зміцнює здоров'я / В.В. Драга, П.М.Мироненко, С.П. Гавацко. – К.: Здоров'я, 1993. – 120 с.

3. Олешко В.Г. Модельовання, відбір та орієнтація підготовки кваліфікованих спортсменів у силових видах спорту. Монографія /

В.Г. Олешко. – К.: Вид-во «Центр учбової літератури», 2013. – 252 с.

4. Пауерліфтинг : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл /укл. І. О. Капко, С. Г. Базаєв, В. Г. Олешко. – К., 2013. – 96 с.

5. Щербина Ю.В. Гирьовий спорт : навч. прогр. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.- юнац. шк. олімп. резерву / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Респ. наук. метод. каб., Федер. Гирьового спорту України // підгот. Ю.В. Щербина. – К., 2010. – 52 с.

Електронні ресурси з дисципліни

1. <http://uwf.net.ua>
2. <https://ukrpowerlifting.com>
3. <http://igsf.biz/dir/ukr/>
4. https://ukrpowerlifting.com/wp-content/uploads/2019/04/rules_fpu.pdf