

Практичні заняття з дисципліни «Силові види спорту» №1-2

Тема: Вступ до спеціалізації з силових видів спорту.

Місце проведення заняття: Тренажерна зала СумДУ (Н-корпус).

Кількість годин – 4.

Мета: проаналізувати загальні характеристики сучасних атлетичних видів спорту.

Основні питання:

- Загальна характеристика сучасних атлетичних видів спорту.
- Термінологія атлетичних видів спорту.
- Класифікація та характеристика силових вправ.

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Белікова М. В, Гончаренко О. Ю. Вплив фізичного навантаження на показники імунітету спортсменів високої кваліфікації. Медичний форум. 2018;14(14). С. 5-7.
2. Гирьовий спорт : навч. прогр. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. олімп. резерву / М-во України у справах сімї, молоді та спорту, Респ. наук. метод. каб., Федер. Гирьового спорту України // підгот. Ю. В. Щербина. – К., 2018. 52 с.
3. Глядя С.А. Стань сильным: учебно методическое пособие по основам пауэрлифтинга / Старов М. А., Батыгин Ю. В., Глядя С. А. – Харьков: “К – Центр”, 2017. – № 3. 68 с.
4. Казаріна О. А. Аеробні і анаеробні фізичні вправи та їх вплив на морфо функціональні особливості організму. Актуальные научные исследования в современном мире. 2017. С. 27-32.
5. Правила змагань. Пауерліфтинг. Режим доступу http://www.powerlifting.dp.ua/downloads/Pravila_FPU_2_011_2.pdf

Практичні заняття з дисципліни «Силові види спорту» №3-4

Тема: Витоки зародження важкої атлетики та атлетизму у світі.

Місце проведення заняття: Тренажерна зала СумДУ (Н-корпус).

Кількість годин – 4.

Мета: розкрити основні аспекти історії розвитку важкої атлетики.

Основні питання:

- Зародження силових видів спорту в світі.
- Історія розвитку важкої атлетики.
- Історія розвитку пауерліфтингу.
- Історія розвитку бодібілдингу.
- Історія розвитку гирьового спорту.

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Белікова М. В, Гончаренко О. Ю. Вплив фізичного навантаження на показники імунітету спортсменів високої кваліфікації. Медичний форум. 2018;14(14). С. 5-7.
2. 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., 2018. 52 с.
3. Глядя С.А. Стань сильным: учебно методическое пособие по основам пауэрлифтинга / Старов М. А., Батыгин Ю. В., Глядя С. А. – Харьков: “К – Центр”, 2017. – № 3. 68 с.
4. Казаріна О. А. Аеробні і анаеробні фізичні вправи та їх вплив на морфо функціональні особливості організму. Актуальные научные исследования в современном мире. 2017. С. 27-32.
5. Правила змагань. Пауерліфтинг. Режим доступу http://www.powerlifting.dp.ua/downloads/Pravila_FPU_2_011_2.pdf

Практичні заняття з дисципліни «Силові види спорту» №5

Тема: Основи техніки безпеки.

Місце проведення заняття: Тренажерна зала СумДУ (Н-корпус).

Кількість годин – 2.

Мета: розкрити основні аспекти техніки безпеки у спортивних приміщеннях.

Основні питання:

- Специфіка техніки безпеки у спортивних приміщеннях.
- Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту.

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Белікова М. В, Гончаренко О. Ю. Вплив фізичного навантаження на показники імунітету спортсменів високої кваліфікації. Медичний форум. 2018;14(14). С. 5-7.
2. 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., 2018. 52 с.
3. Глядя С.А. Стань сильным: учебно методическое пособие по основам пауэрлифтинга / Старов М. А., Батыгин Ю. В., Глядя С. А. – Харьков: “К – Центр”, 2017. – № 3. 68 с.
4. Казаріна О. А. Аеробні і анаеробні фізичні вправи та їх вплив на морфо функціональні особливості організму. Актуальные научные исследования в современном мире. 2017. С. 27-32.
5. Микитчик О.С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту : навч. посібник. 2015. – 111 с.

Переглянуто на засіданні кафедри
«___» _____ 202 р., протокол №__

Практичні заняття з дисципліни «Силові види спорту» №6

Тема: Травматизм і його профілактика на тренувальних заняттях.

Місце проведення заняття: Тренажерна зала СумДУ (Н-корпус).

Кількість годин – 2.

Мета: Розкрити гігієнічні вимоги до місць проведення змагань і навчально-тренувального процесу у силових видах спорту.

Основні питання:

- Роль санітарії у системі фізичного виховання, спорті.
- Гігієнічні вимоги до заходів відновлення організму у спорті.
- Гігієнічні вимоги до місць проведення змагань і навчально-тренувального процесу у силових видах спорту.

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, , Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Белікова М. В, Гончаренко О. Ю. Вплив фізичного навантаження на показники імунітету спортсменів високої кваліфікації. Медичний форум. 2018;14(14). С. 5-7.
2. Гирьовий спорт : навч. прогр. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. олімп. резерву / М-во України у справах сімї, молоді та спорту, Респ. наук. метод. каб., Федер. Гирьового спорту України // підгот. Ю. В. Щербина. – К., 2018. 52 с.
3. Глядя С.А. Стань сильним: учебно методическое пособие по основам пауэрлифтинга / Старов М. А., Батыгин Ю. В., Глядя С. А. – Харьков: “К – Центр”, 2017. – № 3. 68 с.
4. Казаріна О. А. Аеробні і анаеробні фізичні вправи та їх вплив на морфо функціональні особливості організму. Актуальные научные исследования в современном мире. 2017. С. 27-32.
5. Марцінковський І. Б. Основи гігієни у спортивній діяльності : підручник / І. Б. Марцінковський, Є. І. Трушляков, О. С. Яцунський. – Миколаїв : НУК, 2016. – 372 с.

Переглянуто на засіданні кафедри
« ___ » _____ 202 р., протокол № ___

Практичні заняття з дисципліни «Силові види спорту» №7

Тема: Оборотність тренувальних ефектів.

Місце проведення заняття: Тренажерна зала СумДУ (Н-корпус).

Кількість годин – 2.

Мета: Техніка безпеки під час заняття на тренажерах.

Основні питання:

- Специфіка техніки безпеки під час заняття на відкритому повітрі.
- Техніка безпеки під час заняття а тренажерах.
- Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту.

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Белікова М. В, Гончаренко О. Ю. Вплив фізичного навантаження на показники імунітету спортсменів високої кваліфікації. Медичний форум. 2018;14(14). С. 5-7.
2. Гирьовий спорт : навч. прогр. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. олімп. резерву / М-во України у справах сімї, молоді та спорту, Респ. наук. метод. каб., Федер. Гирьового спорту України // підгот. Ю. В. Щербина. – К., 2018. 52 с.
3. Глядя С.А. Стань сильным: учебно методическое пособие по основам пауэрлифтинга / Старов М. А., Батыгин Ю. В., Глядя С. А. – Харьков: “К – Центр”, 2017. – № 3. 68 с.
4. Казаріна О. А. Аеробні і анаеробні фізичні вправи та їх вплив на морфо функціональні особливості організму. Актуальные научные исследования в современном мире. 2017. С. 27-32.
5. Микитчик О.С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту : навч. посібник. 2015. – 111 с.

Переглянуто на засіданні кафедри
«___»_____202 р., протокол №__

Практичні заняття з дисципліни «Силові види спорту» №8

Тема: Перша допомога під час травмування

Місце проведення заняття: Тренажерна зала СумДУ (Н-корпус).

Кількість годин – 2.

Мета: перша допомога та санітарні норми у системі фізичного виховання та спорту.

Основні питання:

- Перша допомога та санітарні норми у системі фізичного виховання, спорту.
- Гігієнічні вимоги до заходів відновлення організму у спорті.
- Гігієнічні вимоги до місць проведення змагань і навчальнотренувального процесу у силових видах спорту.

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Белікова М. В, Гончаренко О. Ю. Вплив фізичного навантаження на показники імунітету спортсменів високої кваліфікації. Медичний форум. 2018;14(14). С. 5-7.
2. 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., 2018. 52 с.
3. Глядя С.А. Стань сильным: учебно методическое пособие по основам пауэрлифтинга / Старов М. А., Батыгин Ю. В., Глядя С. А. – Харьков: “К – Центр”, 2017. – № 3. 68 с.
4. Казаріна О. А. Аеробні і анаеробні фізичні вправи та їх вплив на морфо функціональні особливості організму. Актуальные научные исследования в современном мире. 2017. С. 27-32.
5. Микитчик О.С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту : навч. посібник. 2015. – 111 с.

Переглянуто на засіданні кафедри
«___»_____202 р., протокол №__

Практичні заняття з дисципліни «Силові види спорту»

Тема: Структура та інтенсивність тренувальних занять у бодібілдингу.

Місце проведення заняття: Електронне навчання на платформах (Google Meet, МІХ.СумДУ).

Кількість годин – 2.

Мета: розкрити загальні принципи сучасної системи спортивного тренування у бодібілдингу.

Основні питання:

- Загальні принципи сучасної системи спортивного тренування у бодібілдингу.
- Основні аспекти та принципи спортивного тренування.
- Спеціальна фізична підготовка.
- Технічна підготовка бодібілдерів.

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Белікова М. В, Гончаренко О. Ю. Вплив фізичного навантаження на показники імунітету спортсменів високої кваліфікації. Медичний форум. 2018;14(14). С. 5-7.
2. 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., 2018. 52 с.
3. Глядя С.А. Стань сильным: учебно методическое пособие по основам пауэрлифтинга / Старов М. А., Батыгин Ю. В., Глядя С. А. – Харьков: “К – Центр”, 2017. – № 3. 68 с.
4. Казаріна О. А. Аеробні і анаеробні фізичні вправи та їх вплив на морфо функціональні особливості організму. Актуальные научные исследования в современном мире. 2017. С. 27-32.

Переглянуто на засіданні кафедри
«___»_____202 р., протокол №__

Практичні заняття з дисципліни «Силові види спорту» №10

Тема: Порогові, «критичні» навантаження для виникнення тренувальних ефектів.

Місце проведення заняття: Тренажерна зала СумДУ (Н-корпус).

Кількість годин – 2.

Мета: Охарактеризувати основні положення сучасної системи спортивного тренування.

Основні питання:

- Основні положення сучасної системи спортивного тренування у пауерліфтингу.
- Закономірності та принципи спортивного тренування.
- Спеціальна фізична підготовка.
- Технічна підготовка у пауерліфтингу.

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Белікова М. В, Гончаренко О. Ю. Вплив фізичного навантаження на показники імунітету спортсменів високої кваліфікації. Медичний форум. 2018;14(14). С. 5-7.
2. 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., 2018. 52 с.
3. Глядя С.А. Стань сильным: учебно методическое пособие по основам пауэрлифтинга / Старов М. А., Батыгин Ю. В., Глядя С. А. – Харьков: “К – Центр”, 2017. – № 3. 68 с.
4. Казаріна О. А. Аеробні і анаеробні фізичні вправи та їх вплив на морфо функціональні особливості організму. Актуальные научные исследования в современном мире. 2017. С. 27-32.

Переглянуто на засіданні кафедри
«___»_____202 р., протокол №__

Практичні заняття з дисципліни «Силові види спорту» №11

Тема: Специфічність тренувальних ефектів.

Місце проведення заняття: Тренажерна зала СумДУ (Н-корпус).

Кількість годин – 2.

Мета: Розкрити закономірності та принципи спортивного тренування.

Основні питання:

- Відновлення після переновантаження.
- Закономірності та принципи спортивного тренування.
- Технічна підготовка у важкій атлетиці.

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Белікова М. В, Гончаренко О. Ю. Вплив фізичного навантаження на показники імунітету спортсменів високої кваліфікації. Медичний форум. 2018;14(14). С. 5-7.
2. Гирьовий спорт : навч. прогр. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. олімп. резерву / М-во України у справах сімї, молоді та спорту, Респ. наук. метод. каб., Федер. Гирьового спорту України // підгот. Ю. В. Щербина. – К., 2018. 52 с.
3. Глядя С.А. Стань сильным: учебно методическое пособие по основам пауэрлифтинга / Старов М. А., Батыгин Ю. В., Глядя С. А. – Харьков: “К – Центр”, 2017. – № 3. 68 с.
4. Казаріна О. А. Аеробні і анаеробні фізичні вправи та їх вплив на морфо функціональні особливості організму. Актуальные научные исследования в современном мире. 2017. С. 27-32.

Переглянуто на засіданні кафедри
« ___ » _____ 202 р., протокол № ___

Практичні заняття з дисципліни «Силові види спорту» №12

Тема: Тренованість, як визначальна величина тренувального ефекту.

Місце проведення заняття: Тренажерна зала СумДУ (Н-корпус).

Кількість годин – 2.

Мета: перша допомога та санітарні норми у системі фізичного виховання та спорту.

Основні питання:

- Зміст сучасної системи спортивного тренування у армрестлінгу.
- Закономірності та принципи спортивного тренування.
- Єдність і взаємозв'язок тренувального процесу і змагальної діяльності з позазмагальними чинниками.

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Белікова М. В, Гончаренко О. Ю. Вплив фізичного навантаження на показники імунітету спортсменів високої кваліфікації. Медичний форум. 2018;14(14). С. 5-7.
2. Гирьовий спорт : навч. прогр. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. олімп. резерву / М-во України у справах сімї, молоді та спорту, Респ. наук. метод. каб., Федер. Гирьового спорту України // підгот. Ю. В. Щербина. – К., 2018. 52 с.
3. Глядя С.А. Стань сильным: учебно методическое пособие по основам пауэрлифтинга / Старов М. А., Батыгин Ю. В., Глядя С. А. – Харьков: “К – Центр”, 2017. – № 3. 68 с.
4. Казаріна О. А. Аеробні і анаеробні фізичні вправи та їх вплив на морфо функціональні особливості організму. Актуальные научные исследования в современном мире. 2017. С. 27-32.

Переглянуто на засіданні кафедри
«___» _____ 202 р., протокол №__

Практичні заняття з дисципліни «Силові види спорту» №13

Тема: Закономірності та принципи спортивного тренування у важкій атлетиці.

Місце проведення заняття: Тренажерна зала СумДУ (Н-корпус).

Кількість годин – 2.

Мета: Охарактеризувати основні аспекти єдності та поступовості та граничного збільшення тренувальних навантажень у важкій атлетиці.

Основні питання:

- Спрямованість до максимально можливих досягнень у важкій атлетиці.
- Поглиблена спеціалізація та індивідуалізація.
- Єдність загальної та спеціальної підготовки у важкій атлетиці.
- Безперервність тренувального процесу.
- Єдність поступовості та граничного збільшення тренувальних навантажень у важкій атлетиці.

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Белікова М. В, Гончаренко О. Ю. Вплив фізичного навантаження на показники імунітету спортсменів високої кваліфікації. Медичний форум. 2018;14(14). С. 5-7.
2. 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., 2018. 52 с.
3. Глядя С.А. Стань сильным: учебно методическое пособие по основам пауэрлифтинга / Старов М. А., Батыгин Ю. В., Глядя С. А. – Харьков: “К – Центр”, 2017. – № 3. 68 с.
4. Казаріна О. А. Аеробні і анаеробні фізичні вправи та їх вплив на морфо функціональні особливості організму. Актуальные научные исследования в современном мире. 2017. С. 27-32.

Переглянуто на засіданні кафедри
«_____»_____202 р., протокол №__

Практичні заняття з дисципліни «Силові види спорту» №14

Тема: Функціональні ефекти тренування.

Місце проведення заняття: Тренажерна зала СумДУ (Н-корпус).

Кількість годин – 2.

Мета: Розкрити сучасні системи функціональних ефектів спортивного тренування.

Основні питання:

- Сучасної системи функціональних ефектів спортивного тренування у бодібілдингу.
- Закономірності та принципи спортивного тренування.
- Спеціальна фізична підготовка.
- Технічна підготовка бодібілдерів.

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Белікова М. В, Гончаренко О. Ю. Вплив фізичного навантаження на показники імунітету спортсменів високої кваліфікації. Медичний форум. 2018;14(14). С. 5-7.
2. Гирьовий спорт : навч. прогр. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. олімп. резерву / М-во України у справах сімї, молоді та спорту, Респ. наук. метод. каб., Федер. Гирьового спорту України // підгот. Ю. В. Щербина. – К., 2018. 52 с.
3. Глядя С.А. Стань сильным: учебно методическое пособие по основам пауэрлифтинга / Старов М. А., Батыгин Ю. В., Глядя С. А. – Харьков: “К – Центр”, 2017. – № 3. 68 с.
4. Казаріна О. А. Аеробні і анаеробні фізичні вправи та їх вплив на морфо функціональні особливості організму. Актуальные научные исследования в современном мире. 2017. С. 27-32.

Переглянуто на засіданні кафедри
«___»_____202 р., протокол №__

Практичні заняття з дисципліни «Силові види спорту» №15

Тема: Структура та інтенсивність тренувальних занять у гиревому спорті.

Місце проведення заняття: Тренажерна зала СумДУ (Н-корпус).

Кількість годин – 2.

Мета: Розкрити закономірності та принципи спортивного тренування.

Основні питання:

- Основні положення сучасної системи спортивного тренування у гиревому спорті.
- Закономірності та принципи спортивного тренування.
- Спеціальна фізична підготовка.
- Технічна підготовка у гиревому спорті.

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Белікова М. В, Гончаренко О. Ю. Вплив фізичного навантаження на показники імунітету спортсменів високої кваліфікації. Медичний форум. 2018;14(14). С. 5-7.
2. Гирьовий спорт : навч. прогр. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. олімп. резерву / М-во України у справах сімї, молоді та спорту, Респ. наук. метод. каб., Федер. Гирьового спорту України // підгот. Ю. В. Щербина. – К., 2018. 52 с.
3. Глядя С.А. Стань сильным: учебно методическое пособие по основам пауэрлифтинга / Старов М. А., Батыгин Ю. В., Глядя С. А. – Харьков: “К – Центр”, 2017. – № 3. 68 с.
4. Казаріна О. А. Аеробні і анаеробні фізичні вправи та їх вплив на морфо функціональні особливості організму. Актуальные научные исследования в современном мире. 2017. С. 27-32.

Переглянуто на засіданні кафедри
«___»_____202 р., протокол №__

Практичні заняття з дисципліни «Силові види спорту» №16

Тема: Вибір оптимальних навантажень

Місце проведення заняття: Тренажерна зала СумДУ (Н-корпус).

Кількість годин – 2.

Мета: Розкрити закономірності та принципи спортивного тренування.

Основні питання:

- Направленість фізичних навантажень досягнень у бодібілдингу.
- Поглиблена спеціалізація та індивідуалізація.
- Єдність загальної та спеціальної підготовки.
- Безперервність тренувального процесу.
- Єдність поступовості та граничного збільшення тренувальних навантажень у бодібілдингу.

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Белікова М. В, Гончаренко О. Ю. Вплив фізичного навантаження на показники імунітету спортсменів високої кваліфікації. Медичний форум. 2018;14(14). С. 5-7.
2. Гирьовий спорт : навч. прогр. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. олімп. резерву / М-во України у справах сімї, молоді та спорту, Респ. наук. метод. каб., Федер. Гирьового спорту України // підгот. Ю. В. Щербина. – К., 2018. 52 с.
3. Глядя С.А. Стань сильным: учебно методическое пособие по основам пауэрлифтинга / Старов М. А., Батыгин Ю. В., Глядя С. А. – Харьков: “К – Центр”, 2017. – № 3. 68 с.
4. Казаріна О. А. Аеробні і анаеробні фізичні вправи та їх вплив на морфо функціональні особливості організму. Актуальные научные исследования в современном мире. 2017. С. 27-32.

Переглянуто на засіданні кафедри

« ___ » _____ 202 р., протокол № ___

Практичні заняття з дисципліни «Силові види спорту» №17

Тема: Методи визначення інтенсивності навантажень. Частота серцевих скорочень.

Місце проведення заняття: Тренажерна зала СумДУ (Н-корпус).

Кількість годин – 2.

Мета: Розкрити методи визначення інтенсивності навантажень..

Основні питання:

- Навантаження, інтенсивність, дозування.
- Поглиблена спеціалізація та індивідуалізація.
- Загальна та спеціальна підготовка.
- Безперервність тренувального процесу.

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Белікова М. В, Гончаренко О. Ю. Вплив фізичного навантаження на показники імунітету спортсменів високої кваліфікації. Медичний форум. 2018;14(14). С. 5-7.
2. 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., 2018. 52 с.
3. Глядя С.А. Стань сильным: учебно методическое пособие по основам пауэрлифтинга / Старов М. А., Батыгин Ю. В., Глядя С. А. – Харьков: “К – Центр”, 2017. – № 3. 68 с.
4. Казаріна О. А. Аеробні і анаеробні фізичні вправи та їх вплив на морфо функціональні особливості організму. Актуальные научные исследования в современном мире. 2017. С. 27-32.

Переглянуто на засіданні кафедри
« ___ » _____ 202 р., протокол № ___

Практичні заняття з дисципліни «Силові види спорту» №18

Тема: Види фізичних навантажень. Типи м'язових скорочень.

Місце проведення заняття: Тренажерна зала СумДУ (Н-корпус).

Кількість годин – 2.

Мета: розкрити загальні принципи сучасної системи спортивного тренування.

Основні питання:

- Відбір видів фізичного навантаження.
- Безперервність тренувального процесу.
- Фізіологічна функція м'язових скорочень.

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Белікова М. В, Гончаренко О. Ю. Вплив фізичного навантаження на показники імунітету спортсменів високої кваліфікації. Медичний форум. 2018;14(14). С. 5-7.
2. 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., 2018. 52 с.
3. Глядя С.А. Стань сильным: учебно методическое пособие по основам пауэрлифтинга / Старов М. А., Батыгин Ю. В., Глядя С. А. – Харьков: “К – Центр”, 2017. – № 3. 68 с.
4. Казаріна О. А. Аеробні і анаеробні фізичні вправи та їх вплив на морфо функціональні особливості організму. Актуальные научные исследования в современном мире. 2017. С. 27-32.

Переглянуто на засіданні кафедри
«___» _____ 202 р., протокол №__

Практичні заняття з дисципліни «Силові види спорту» №19

Тема: Загальні поняття про навантаження у бодібілдингу.

Місце проведення заняття: Тренажерна зала СумДУ (Н-корпус).

Кількість годин – 2.

Мета: Розкрити сучасні системи функціональних ефектів спортивного тренування.

Основні питання:

- Характер навантажень у бодібілдингу.
- Тренувальні навантаження.
- Локальне навантаження.
- Величина навантажень у бодібілдингу.
- **Види и форми контролю:** оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Белікова М. В, Гончаренко О. Ю. Вплив фізичного навантаження на показники імунітету спортсменів високої кваліфікації. Медичний форум. 2018;14(14). С. 5-7.
2. Гирьовий спорт : навч. прогр. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. олімп. резерву / М-во України у справах сімї, молоді та спорту, Респ. наук. метод. каб., Федер. Гирьового спорту України // підгот. Ю. В. Щербина. – К., 2018. 52 с.
3. Глядя С.А. Стань сильным: учебно методическое пособие по основам пауэрлифтинга / Старов М. А., Батыгин Ю. В., Глядя С. А. – Харьков: “К – Центр”, 2017. – № 3. 68 с.
4. Казаріна О. А. Аеробні і анаеробні фізичні вправи та їх вплив на морфо функціональні особливості організму. Актуальные научные исследования в современном мире. 2017. С. 27-32.

Переглянуто на засіданні кафедри
« ___ » _____ 202 р., протокол №__

Практичні заняття з дисципліни «Силові види спорту» №20

Тема: Вправи з вільними обтяженнями.

Місце проведення заняття: Тренажерна зала СумДУ (Н-корпус).

Кількість годин – 2.

Мета: Розкрити сучасні системи функціональних ефектів спортивного тренування.

Основні питання:

- Визначення навантажень у паурліфтингу.
- Тренувальні навантаження.
- Локальне навантаження.
- Величина навантажень у паурліфтингу.
- **Види и форми контролю:** оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Белікова М. В, Гончаренко О. Ю. Вплив фізичного навантаження на показники імунітету спортсменів високої кваліфікації. Медичний форум. 2018;14(14). С. 5-7.
2. Гирьовий спорт : навч. прогр. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. олімп. резерву / М-во України у справах сімї, молоді та спорту, Респ. наук. метод. каб., Федер. Гирьового спорту України // підгот. Ю. В. Щербина. – К., 2018. 52 с.
3. Глядя С.А. Стань сильным: учебно методическое пособие по основам пауэрлифтинга / Старов М. А., Батыгин Ю. В., Глядя С. А. – Харьков: “К – Центр”, 2017. – № 3. 68 с.
4. Казаріна О. А. Аеробні і анаеробні фізичні вправи та їх вплив на морфо функціональні особливості організму. Актуальные научные исследования в современном мире. 2017. С. 27-32.

Переглянуто на засіданні кафедри
« ___ » _____ 202 р., протокол №__

Практичні заняття з дисципліни «Силові види спорту» №21

Тема: Вправи на силових тренажерах.

Місце проведення заняття: Тренажерна зала СумДУ (Н-корпус).

Кількість годин – 2.

Мета: розкрити загальні принципи сучасної системи спортивного тренування.

Основні питання:

- Характеристика тренажерів.
- Їх функціональні можливості.
- Величина навантажень у важкій атлетиці.

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Белікова М. В, Гончаренко О. Ю. Вплив фізичного навантаження на показники імунітету спортсменів високої кваліфікації. Медичний форум. 2018;14(14). С. 5-7.
2. 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., 2018. 52 с.
3. Глядя С.А. Стань сильным: учебно методическое пособие по основам пауэрлифтинга / Старов М. А., Батыгин Ю. В., Глядя С. А. – Харьков: “К – Центр”, 2017. – № 3. 68 с.
4. Казаріна О. А. Аеробні і анаеробні фізичні вправи та їх вплив на морфо функціональні особливості організму. Актуальные научные исследования в современном мире. 2017. С. 27-32.

Переглянуто на засіданні кафедри
«___» _____ 202 р., протокол №__

Практичні заняття з дисципліни «Силові види спорту» №22

Тема: Вправи з використанням еспандерів.

Місце проведення заняття: Тренажерна зала СумДУ (Н-корпус).

Кількість годин – 2.

Мета: Розкрити сучасні системи функціональних ефектів спортивного тренування.

Основні питання:

- Гумові та пружинні амортизатори.
- Тренувальні навантаження.
- Локальне навантаження.
- Величина навантажень.

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Белікова М. В, Гончаренко О. Ю. Вплив фізичного навантаження на показники імунітету спортсменів високої кваліфікації. Медичний форум. 2018;14(14). С. 5-7.
2. 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., 2018. 52 с.
3. Глядя С.А. Стань сильным: учебно методическое пособие по основам пауэрлифтинга / Старов М. А., Батыгин Ю. В., Глядя С. А. – Харьков: “К – Центр”, 2017. – № 3. 68 с.
4. Казаріна О. А. Аеробні і анаеробні фізичні вправи та їх вплив на морфо функціональні особливості організму. Актуальные научные исследования в современном мире. 2017. С. 27-32.

Переглянуто на засіданні кафедри
«___»_____202 р., протокол №__

Практичні заняття з дисципліни «Силові види спорту» №23

Тема: Тестування практичних навичок.

- **Місце проведення заняття:** Спортивні споруди/приміщення та обладнання (центр студентського спорту, Н-корпус (тренажерний зал).
- Кількість годин – 2.

Мета: розкрити загальні принципи сучасної системи спортивного тренування.

Основні питання:

- Характер навантажень в парах.
- Тренувальні навантаження.
- Локальне навантаження.
- Величина навантажень.

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Белікова М. В, Гончаренко О. Ю. Вплив фізичного навантаження на показники імунітету спортсменів високої кваліфікації. Медичний форум. 2018;14(14). С. 5-7.
2. Гирьовий спорт : навч. прогр. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. олімп. резерву / М-во України у справах сімї, молоді та спорту, Респ. наук. метод. каб., Федер. Гирьового спорту України // підгот. Ю. В. Щербина. – К., 2018. 52 с.
3. Глядя С.А. Стань сильным: учебно методическое пособие по основам пауэрлифтинга / Старов М. А., Батыгин Ю. В., Глядя С. А. – Харьков: “К – Центр”, 2017. – № 3. 68 с.
4. Казаріна О. А. Аеробні і анаеробні фізичні вправи та їх вплив на морфо функціональні особливості організму. Актуальные научные исследования в современном мире. 2017. С. 27-32.

Переглянуто на засіданні кафедри
« ___ » _____ 202 р., протокол № ___

Практичні заняття з дисципліни «Силові види спорту» №24

Тема: Виконання тестових звань

Місце проведення заняття: Комп'ютерне тестування на платформі (МІХ.СумДУ).

Кількість годин – 2.

Мета: Здійснити теоретичний аналіз у професійній галузі.

Основні питання: представлені у тестах на платформі МІХ.СумДУ

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Белікова М. В, Гончаренко О. Ю. Вплив фізичного навантаження на показники імунітету спортсменів високої кваліфікації. Медичний форум. 2018;14(14). С. 5-7.
2. Гирьовий спорт : навч. прогр. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. олімп. резерву / М-во України у справах сімї, молоді та спорту, Респ. наук. метод. каб., Федер. Гирьового спорту України // підгот. Ю. В. Щербина. – К., 2018. 52 с.
3. Глядя С.А. Стань сильным: учебно методическое пособие по основам пауэрлифтинга / Старов М. А., Батыгин Ю. В., Глядя С. А. – Харьков: “К – Центр”, 2017. – № 3. 68 с.
4. Казаріна О. А. Аеробні і анаеробні фізичні вправи та їх вплив на морфо функціональні особливості організму. Актуальные научные исследования в современном мире. 2017. С. 27-32.

Переглянуто на засіданні кафедри
«___»_____202 р., протокол №__