

2 курс (III семестр)

4. Опис навчальної дисципліни

«Силова підготовка в системі спортивного тренування»

Назва освітньо-професійної програми: «Інструктор-методист з фізичної культури та спорту»	Мета: сформувати у студентів знання про теоретичні основи, принципи, методи й засоби розвитку силових якостей у системі спортивного тренування; навчити планувати, реалізовувати та контролювати процес силовій підготовки спортсменів різного рівня підготовленості, враховуючи індивідуальні, вікові та видоспецифічні особливості.
Рівень освіти: фахова передвища	
Статус НД: вибіркова Кількість кредитів/годин: 3/90	Очікувані результати навчання (РНД): · знати завдання силовій підготовки у спорті; методи, засоби й режими м'язової роботи, застосовувані для розвитку різних видів сили; принципи планування силових навантажень та інтегрувати знання про силову підготовку у систему багаторічного тренування; · правила техніки безпеки, профілактики травм і відновлення після навантажень. · володіти базовими вміннями складати програми силовій підготовки; · добирати оптимальні вправи, методи й інтенсивність навантажень відповідно до мети етапу тренування; · проводити тестування та контроль силових показників; · забезпечувати раціональне поєднання силовій підготовки з іншими видами тренувань. · формувати безпечне та ефективне тренувальне середовище; · впроваджувати інноваційні підходи та сучасні технології силового тренування.
Мова викладання: українська	
Вид підсумкового контролю: залік	

Теми аудиторних занять:

Тема 1. Теоретичні основи силовій підготовки у спорті. Поняття, структура та завдання силовій підготовки. Види сили та їх фізіологічні механізми. Роль силовій підготовки у системі тренування спортсмена.

Тема 2. Біомеханічні та фізіологічні основи розвитку сили. Типи м'язових скорочень та режими роботи м'язів. Нейром'язові механізми розвитку сили. Енергетичні процеси під час силовій роботи.

Тема 3. Методи та засоби розвитку різних форм сили . Класичні й спеціальні вправи для розвитку сили. Метод максимальних зусиль, повторних і динамічних зусиль, ізометричний метод. Використання тренажерів, обтяжень, функціонального обладнання.

Тема 4. Планування та контроль силовій підготовки . Побудова силовій підготовки у мікро-, мезо- та макроциклах. Принципи варіювання навантажень, періодизація. Методи оцінки та контролю силових показників.

Тема 5. Специфіка силовій підготовки у різних видах спорту. Силова підготовка у циклічних, ігрових, єдиноборствах, техніко-естетичних видах спорту. Вікові, статеві та індивідуальні особливості розвитку сили. Поєднання силовій підготовки з техніко-тактичним і функціональним тренуванням.

Тема 6. Безпека, відновлення та інновації у силовому тренуванні. Принципи техніки безпеки і профілактики травматизму. Відновлювальні засоби після силових навантажень. Сучасні тренувальні технології (електростимуляція, TRX, кросфіт, сенсорні тренажери).

Форми і методи навчання: форми - навчальні заняття, самостійна робота, індивідуальні завдання, контрольні заходи; методи – словесні, практичні, наочні, частково-пошуковий.