

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства
та природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

08-01-132М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до лабораторних робіт із освітнього компоненту
**«Теорія і методика викладання функціональних
тренувань»**
для здобувачів вищої освіти другого (магістерського)
рівня
за освітньо-професійною програмою «Фітнес та
рекреація»
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
денної та заочної форм навчання

Рекомендовано
науково-методичною радою
з якості ННІОЗ
Протокол № 1 від 29.08.2024 р.

Рівне – 2024

Методичні вказівки до лабораторних робіт із освітнього компоненту «Теорія і методика викладання функціональних тренувань» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форм навчання. [Електронне видання] / Нестерчук Н. Є., Орел І. О., Росквас Т. Г. – Рівне : НУВГП, 2024. – 63 с.

Укладачі: Нестерчук Наталія Євгенівна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання;

Орел Ірина Олексіївна, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання;

Росквас Тетяна Геннадіївна, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск – Гамма Тетяна Вікторівна, к.б.н., доцент, в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Керівник групи забезпечення освітньої програми «Фітнес та рекреація»: Годлевський Петро Мечиславович, к.фіз.вих., доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

© Н. Є. Нестерчук,
І. О. Орел,
Т. Г. Росквас, 2024
© НУВГП, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ.....	7
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ.....	9
Лабораторна робота № 1 Визначення поняття функціонального тренінгу та його значення у фізичній підготовці, спорті та повсякденному житті.....	9
Лабораторна робота № 2. Характеристика TRX, BOSU, Crossfit, Табата.....	10
Лабораторна робота № 3 Методика розвитку фізичних якостей людини.....	16
Лабораторна робота № 4. Вплив функціональних тренувань на фізіологічні, психологічні та моторні аспекти організму, користь та можливі протипоказання для виконання цих тренувань.....	18
Лабораторна робота № 5. Принципи та підходи до структурування тренувальних програм, збалансованості навантаження та планування тренувального процесу.....	21
Лабораторна робота № 6. Техніка виконання вправ, базові рухи та їх варіації, стабілізація кору, інтеграція кардіо та силових елементів, використання різноманітного обладнання	25
Лабораторна робота № 7. Методи та підходи до створення індивідуальних тренувальних програм, зокрема з урахуванням фізичного розвитку та вікових особливостей людини.....	28
Лабораторна робота № 8. Мотивація та підтримка у тренувальному процесі. Психологічні техніки для подолання стресу та втоми.....	30
Лабораторна робота № 9. Інтеграція різних видів активності. Інтерактивні та цифрові технології для відстеження прогресу тренування.....	32

Лабораторна робота № 10. Методи та підходи для оцінки фізичного стану людини. Тестові та вимірjувальні методи для оцінки рівня фізичної підготовки, здоров'я та спортивної ефективності.....	34
Лабораторна робота № 11. Визначення основних ризиків, які можуть виникнути під час реалізації тренувальної програми. Оцінка ресурсів, необхідних для її успішного виконання.....	36
Лабораторна робота № 12. Фактори, що сприяють травмам. Методи, заходи та правила, які допомагають забезпечити безпеку та зменшити ризики травматизму.....	38
Лабораторна робота № 13. Методи відновлення фізичної підготовки, попередження виснаження та травм. Забезпечення оптимального відновлення організму для досягнення найкращих результатів у спортивній діяльності.....	40
Лабораторна робота № 14. Принципи збалансованого харчування для підтримки оптимального фізичного стану та покращення спортивних досягнень.....	44
Лабораторна робота № 15. Види спортивного харчування, та їх вплив на організм під час фізичної активності.....	46
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ.....	51
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	61

ВСТУП

Методичні вказівки навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання функціональних тренувань» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Зміст лекційного курсу Теорія і методика викладання функціональних тренувань, охоплює різні аспекти функціональних тренувань, спрямованих на розвиток фізичних якостей, і надає студентам теоретичні знання та практичні навички для ефективного викладання тренувань.

Основна мета курсу дисципліни полягає в наданні студентам глибокого розуміння теоретичних та практичних аспектів, пов'язаних з функціональними тренуваннями та методиками їх викладання, підготовка студентів до ефективної роботи в сфері фізичної культури і спорту, а також наукових досліджень у цих областях.

Основні завдання курсу – визначення та поняття функціональних тренувань, роль функціональних тренувань у спорті та фізичному розвитку, методи розвитку кожної фізичної якості через функціональні тренування (сила, витривалість, швидкість, гнучкість тощо), розгляд та вивчення різних методик функціональних тренувань, техніка виконання вправ та особливості кожної з них, огляд різного виду тренувального обладнання та інвентарю для функціональних тренувань, правила та поради щодо безпечного використання обладнання, вплив харчування на результати тренувань та відновлення після них, визначення основних правил техніки безпеки під час тренувань, методи корекції вправ для вирішення проблем спортсменів, розгляд практичних аспектів викладання та тренування спортсменів, розвиток навичок викладання та керівництва групами.

Під час вивчення цієї дисципліни студенти отримують як теоретичні знання, так і практичний досвід, що дозволяє їм компетентно та ефективно викладати функціональні тренування.

РОЗДІЛ 1
ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Назва теми	Кіль- ть годин
Тема №1. Визначення поняття функціонального тренінгу та його значення у фізичній підготовці, спорті та повсякденному житті.	2
Тема № 2. Характеристика TRX, BOSU, Crossfit, Табата.	2
Тема № 3. Методика розвитку фізичних якостей людини.	2
Тема № 4. Вплив функціональних тренувань на фізіологічні, психологічні та моторні аспекти організму, користь та можливі протипоказання для виконання цих тренувань.	2
Тема № 5. Принципи та підходи до структурування тренувальних програм, збалансованості навантаження та планування тренувального процесу.	2
Тема № 6. Техніка виконання вправ, базові рухи та їх варіації, стабілізація кору, інтеграція кардіо та силових елементів, використання різноманітного обладнання.	2
Тема № 7. Методи та підходи до створення індивідуальних тренувальних програм, зокрема з урахуванням фізичного розвитку та вікових особливостей людини.	2
Тема № 8. Мотивація та підтримка у тренувальному процесі. Психологічні техніки для подолання стресу та втоми.	2

Тема № 9. Інтеграція різних видів активності. Інтерактивні та цифрові технології для відстеження прогресу тренувань.	2
Тема № 10. Методи та підходи для оцінки фізичного стану людини. Тестові та вимірювальні методи для оцінки рівня фізичної підготовки, здоров'я та спортивної ефективності.	
Тема № 11. Визначення основних ризиків, які можуть виникнути під час реалізації тренувальної програми. Оцінка ресурсів, необхідних для її успішного виконання.	2
Тема № 12. Фактори, що сприяють травмам. Методи, заходи та правила, які допомагають забезпечити безпеку та зменшити ризики травматизму.	2
Тема № 13. Методи відновлення фізичної підготовки, попередження виснаження та травм. Забезпечення оптимального відновлення організму для досягнення найкращих результатів у спортивній діяльності.	2
Тема № 14. Принципи збалансованого харчування для підтримки оптимального фізичного стану та покращення спортивних досягнень.	2
Тема № 15. Види спортивного харчування, та їх вплив на організм під час фізичної активності.	2
Разом за змістовим модулем	30

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ
ЗАНЯТЬ
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1
ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ
ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ ТА ЙОГО
ЗНАЧЕННЯ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ, СПОРТІ ТА
ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ.

Мета: ознайомити студентів з сутністю предмету та його основними завданнями.

Завдання:

1. Ознайомитися з загальним змістом дисципліни
2. Вивчити основні поняття функціонального тренінгу.
3. Систематизувати отриманні теоретичні знання.

Короткий огляд теми.

Функціональний тренінг – це, по суті, відпрацювання рухів, необхідних в повсякденному житті: легко вставати і сідати, технічно перестрибувати перешкоди, нести важкі сумки, піднімати і утримувати на руках дитину – перелік можна продовжувати нескінченно. Функціональний тренінг вважається однією з найефективніших програм з точки зору поліпшення статури і опрацювання сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації рухів.

Функціональний тренінг – це високоінтенсивне тренування, спрямоване на прокачування всіх груп м'язів. Водночас задіюються навіть найглибші м'язи-стабілізатори, які відіграють ключову роль у нашій динаміці. Спочатку такі заняття бралися за основу в підготовчій програмі перед спортивними змаганнями. Також функціональні вправи використовувалися під час підготовки американських та європейських військових. Зараз же «функціоналки» в топі серед тих, хто хоче схуднути та оздоровити своє тіло.

Особливістю функціональних вправ є те, що вони дублюють рухи з нашого повсякденного життя: присідання, підйоми, жими, нахили, подолання перешкод, ходьбу складним рельєфом тощо. Вони не передбачають навантажень на суглоби та скелет. Ви працюєте тільки з власною вагою, а також спеціальними тренажерами, які допомагають задіяти всі види м'язів. Функціональне тренування поєднує в собі елементи гімнастики, аеробіки, важкої атлетики, кардіо та силові вправи. Увесь комплекс виконується дуже інтенсивно без перерв.

Питання для модульного контролю.

1. Охарактеризувати сутність функціонального тренінгу
2. Мета та завдання функціонального тренінгу.
3. Види функціонального тренінгу.
4. Користь та переваги функціональних тренувань

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №2 ХАРАКТЕРИСТИКА TRX, BOSU, CROSSFIT, ТАБАТА.

Мета: ознайомити студентів з TRX, BOSU, CROSSFIT, ТАБАТА.

Завдання:

1. Розглянути техніку безпеки на заняттях.
2. Вивчити основні вправи.
3. Закріпити набуті знання.

Короткий огляд теми.

TRX – це нейлонові стропи з регулюванням довжини, оснащені ручками для фіксації рук і петлями для ніг, які використовуються для функціонального тренування. Повна назва тренажера – Total Body Resistance Exercise (вправа на повний опір тіла).

При виконанні вправ дозволяють змінювати траєкторію, зміщувати фокус на різні м'язи. Розвивають гнучкість, рівновагу, пластичність, силу, координацію.

Техніка безпеки на заняттях TRX (Total Resistance eXercise) дуже важлива для запобігання травм і забезпечення ефективності тренувань.

Підготовка обладнання.

Перед початком тренування переконайтеся, що TRX-система надійно закріплена до міцної опори, наприклад, балки, стелі або спеціальної стійки. Регулярно перевіряйте стан та міцність ременів, засувки та карабінів TRX.

Виконання вправ. Почніть з простих вправ і поступово переходьте до більш складних, якщо ви новачок. Дотримуйтеся правильної техніки виконання кожної вправи, особливо коли ви вибираєтеся з точок контакту з підлогою. Уникаєте різких рухів та швидких змін позицій, які можуть призвести до втрати рівноваги.

Коректна позиція тіла. Завжди тримайте тіло в рівноважній позиції, з основним напруженням на грудях та животі. Слідкуйте, щоб ваша спина була рівною і не виходила від підтримуючого ременя TRX.

Слухайте своє тіло. Відчуйте комфорт під час виконання вправ. Якщо ви відчуваєте біль або незручність, припиніть вправу і перевірте техніку виконання. Не перевантажуйте себе та не виконуйте вправи, які ви не можете контролювати.

Робіть розминку та розтяжку. Розпочинайте заняття TRX з короткої розминки, а після тренування робіть розтяжку для покращення гнучкості та запобігання травм.

Питання харчування і гідратації. Пам'ятайте про правильне харчування та гідратацію перед, під час і після тренувань TRX.

Повна назва тренажера – Bosu Balance Trainer (Тренажер балансу Bosu), але всі називають просто Bosu. Це півсфера діаметром від 50 до 70 см. З одного боку вона тверда, жорстка, виконана з пластику. З іншого – сферична, пружиниста, м'яка, щільно накачана повітрям, що

нагадує частина фітболу. Використовуються обидві робочі поверхні.

Тренування рівноваги. Завдяки нестабільній поверхні BOSU, ви можете покращити свою рівновагу і координацію.

Силові вправи. BOSU може бути використаний для виконання силових вправ для всього тіла, включаючи планку, присідання і підйоми ніг.

Аеробні вправи. Ви можете використовувати BOSU для аеробних тренувань, таких як стрибки, біг або кардіо вправи.

Реабілітація. BOSU використовується фахівцями у реабілітаційній медицині для відновлення функціональності та м'язової сили після травм або операцій.

Основне завдання Bosu-тренінгу – вироблення координації і почуття балансу. Він відмінно прокачує м'язи-стабілізатори. Вимагає досить серйозної фізичної підготовки. Рекомендований людям, що зазнають проблеми з вестибулярним апаратом.

CrossFit - це спортивна методика та фітнес-підхід, який був розроблений Грегом Глассманом у співпраці з Лореном Дженсенем в 2000 році. CrossFit виник як метод тренувань у військовому середовищі. Грег Глассман служив у ВМС США і працював як головний інструктор фітнес-центру для військовослужбовців. Ця методика вирізняється високою інтенсивністю, різноманітністю вправ, включеними до тренувань, і фокусом на розвитку фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість і координація.

CrossFit відомий своєю різноманітністю вправ і тренувань, що охоплюють багато аспектів фізичної підготовки.

Приклади вправ та тренувань, які часто використовуються в CrossFit.

Важкі підйоми.

Віджимання: включають віджимання від підлоги або від турнікету.

Підйоми на гірках: тренування з використанням гирьок для розвитку силової стійкості.

Аеробні тренування.

Біг: короткі та довгі відстані, включаючи біг на час.

Велосипед: використання стаціонарних велотренажерів.

Стрибки на скакалці: сприяють підвищенню серцевої роботи та координації.

Силові вправи.

Мертва тяга: підйом ваги з підлоги до стоячого положення.

Присідання: загальні та передні присідання для розвитку м'язів ніг і сідниць.

Станова тяга: тяга важкого гантелі чи гирі з землі.

Гімнастичні вправи.

Віджимання від бруса: виконання віджимань від горизонтального бруса.

Треклеті: вправи на витривалість з використанням гімнастичних кілець.

Підйоми на перекладині: відтягування та підйоми на перекладині.

Функціональні тренування

Метання м'яча: метання м'яча в стіну для розвитку силової стійкості.

Бурпі: комплексна вправа, що включає стрибок, віджимання та підйом на ноги.

Вправи з гантелями і кетлбелами: включають важкі підйоми, махи та інші рухи з вагами.

Тренування на час (AMRAP) та на кількість повторень.

CrossFit часто включає тренування на час, де спортсмени намагаються виконати якомога більше повторень або зазначений об'єм роботи за обмежений час.

Змішані тренування.

CrossFit також включає в себе комбіновані тренування, які поєднують різні типи вправ і рухів, що додає великий ступінь варіативності та виклику.

Основні принципи методу Табата.

Інтервальна структура. Метод Табата включає в себе короткі, інтенсивні інтервали фізичної активності, які чергуються з короткими перервами відпочинку. Зазвичай тривалість кожного інтервалу активності становить 20 секунд, після чого йде перерва тривалістю 10 секунд. Один цикл складається з 8 інтервалів і триває всього 4 хвилини.

Максимальна інтенсивність. Під час активного інтервалу, учасник виконує вправи або аеробну активність на максимальній інтенсивності. Це може бути, наприклад, біг, стрибки, велотренажер або вправи з вагами.

Постійність і систематичність. Метод Табата передбачає постійне виконання циклів інтервалів протягом тренування. Важливо дотримуватися графіку 20 секунд активності і 10 секунд відпочинку.

Підвищення кардіорезерву. Основною метою методу Табата є підвищення функціонального кардіорезерву і аеробної витривалості. Такий режим тренування допомагає покращити спортивну форму, знизити вагу та покращити загальний стан здоров'я.

Ефективність. Незважаючи на коротку тривалість кожного тренування, метод Табата відомий своєю високою ефективністю. Він дозволяє спалювати калорії, підвищувати об'єм і силу м'язів, покращувати кардіоваскулярну систему і піднімати фізичний потенціал.

Варіативність вправ. Метод Табата можна застосовувати з різними видами фізичної активності, що дає

можливість вибрати вправи, які найбільше підходять конкретним цілям і можливостям особи.

Метод Табата став популярним у фітнес-індустрії завдяки своїй ефективності та ефективному використанню часу. Він підходить для людей з різним рівнем фізичної підготовки, але перед початком такого тренування рекомендується проконсультуватися з тренером або лікарем, особливо якщо є медичні проблеми чи обмеження.

Питання для модульного контролю.

1. Характеристика TRX. Техніка безпеки на заняттях TRX. Основні вправи.
2. Що таке BOSU і які основні характеристики цього тренувального інструменту? Як використовується BOSU для фізичного тренування та реабілітації? Які переваги використання BOSU для тренувань?
3. Які основні принципи та філософія, що лежать в основі CrossFit, відрізняють цей метод від інших фітнес-підходів? Які можливі користі та переваги може забезпечити заняття CrossFit для покращення фізичної підготовки та досягнення спортивних цілей? Які можливі ризики чи обмеження пов'язані із заняттями CrossFit, і як їх можна уникнути чи зменшити, дотримуючись заходів безпеки?
4. Які ключові параметри методу Табата визначають його особливості та ефективність як інтервального тренування? Яку користь можна отримати від впровадження методу Табата в програму тренування? Які можливі обмеження чи ризики пов'язані з використанням методу Табата, і як їх можна уникнути чи зменшити?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №3

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЛЮДИНИ.

Мета: вивчити та зрозуміти методи, які використовуються для розвитку фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість і спритність.

Завдання:

1. Ознайомитися з теорією розвитку різних фізичних якостей, включаючи фізіологічні основи та принципи тренувань.

2. Проаналізувати різні методи тренувань, які використовуються для розвитку конкретних фізичних якостей (наприклад, силові тренування для розвитку сили або інтервальні тренування для підвищення витривалості).

Короткий огляд теми.

Розвиток конкретних фізичних якостей може вимагати різних методів тренувань, оскільки кожна якість має свої особливості і вимоги. Кожен метод тренувань спеціалізований для розвитку конкретної фізичної якості і може бути використаний в залежності від поставлених цілей і потреб. Під час тренувань індивідуальних планів важливо враховувати рівень фізичної підготовки та об'єм навантаження для досягнення найкращих результатів.

Силові тренування для розвитку сили.

Методика важкого тренування: включає в себе використання важких вантажів (гантелі, гирі, штанги) з низьким числом повторень і більш тривалими перервами для відновлення. Цей метод сприяє росту м'язової сили.

Методика піраміди: поєднує підйоми вантажів із зменшенням або збільшенням ваги із зростанням чи зменшенням числа повторень. Це дозволяє розвивати як силу, так і м'язову витривалість.

Аеробні тренування для підвищення витривалості.

Інтервальні тренування: включають короткі періоди високої інтенсивності тренувань, чергуючи їх з короткими періодами відпочинку або низької інтенсивності. Цей метод підвищує аеробну і анаеробну витривалість.

Довгі тривалі тренування: включають довгий інтенсивний біг, плавання чи велосипед, що сприяє підвищенню загальної витривалості.

Швидкісні тренування для розвитку швидкості.

Спринтові тренування: включають короткі відстані швидкісного бігу або швидкісні вправи, що підвищують швидкісні якості тіла.

Поділ на етапи: тренування на поділі на етапи дозволяють покращити техніку та збільшити швидкість на певних ділянках.

Гнучкість і розтяжка.

Статична розтяжка: включає у себе розтяжку м'язів і їх утримання протягом тривалого часу для покращення гнучкості.

Динамічна розтяжка: використовує рухи тіла для покращення діапазону руху і гнучкості.

Тренування спритності.

Експериментування з рухами: включають в себе різні рухи і комбінації для розвитку спритності, координації та реакції.

Ігри та вправи: ігрові елементи і спеціальні вправи допомагають покращити спритність та координацію.

Питання для модульного контролю.

1. Які фізичні якості можна розвивати за допомогою силових тренувань, і які основні методи силового тренування для їх покращення?

2. Які основні принципи і переваги інтервальних тренувань для підвищення витривалості, і як вони відрізняються від тривалих аеробних тренувань?

3. Які основні вимоги та аспекти слід враховувати при розробці індивідуальної тренувальної програми для розвитку фізичних якостей спортсмена з урахуванням його початкового рівня підготовки та конкретних цілей?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4

ВПЛИВ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ НА ФІЗІОЛОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МОТОРНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗМУ, КОРИСТЬ ТА МОЖЛИВІ ПРОТИПОКАЗАННЯ ДЛЯ ВИКОНАННЯ ЦИХ ТРЕНУВАНЬ.

Мета: вивчити та зрозуміти користь функціональних тренувань для покращення фізичної підготовки та здоров'я, а також ідентифікувати ситуації, коли ці тренування можуть бути необхідними або протипоказаними.

Завдання:

1. Проаналізувати користь функціональних тренувань для розвитку різних фізичних якостей.
2. Вивчити ситуації, коли функціональні тренування можуть бути протипоказаними або потенційно небезпечними для здоров'я.

Короткий огляд теми.

Вплив на фізіологічні аспекти.

Функціональні тренування включають вправи, які імітують рухи, що часто використовуються у повсякденному житті. Ці тренування підвищують аеробну витривалість, м'язову силу, гнучкість та координацію рухів. Регулярні заняття сприяють зміцненню серцево-судинної системи, поліпшують дихальну функцію, а також активізують обмін речовин, що сприяє спалюванню калорій та зниженню ваги. Також спостерігається поліпшення гормонального балансу і роботи ендокринної системи.

Вплив на психологічні аспекти.

Функціональні тренування позитивно впливають на психологічний стан людини. Регулярна фізична активність зменшує рівень стресу та тривожності, сприяє виробленню ендорфінів — гормонів щастя. Тренування можуть допомогти в боротьбі з депресією, поліпшити сон і самооцінку. Вони також підвищують концентрацію та розумову витривалість, що важливо для повсякденної діяльності.

Вплив на моторні аспекти.

Функціональні тренування розвивають координацію, баланс і моторний **контроль**. Завдяки виконанню багатокомпонентних рухів активізуються різні групи м'язів одночасно, що сприяє розвитку динамічної сили та стабілізації тіла. Це допомагає покращити постуральний контроль і зменшити ризик травм під час фізичної активності.

Користь функціональних тренувань:

- підвищують загальний рівень фізичної підготовки та функціональності тіла;

- покращують витривалість і силу, що корисно в побуті та спорті;

- сприяють спалюванню калорій і контролю ваги;

- підтримують опорно-руховий апарат, запобігаючи травмам,

- покращують координацію та баланс, що зменшує ризик падінь;

- позитивно впливають на психологічний стан.

Можливі протипоказання.

Попри численні переваги, функціональні тренування можуть мати певні протипоказання:

- наявність гострих травм опорно-рухового апарату;

- серцево-судинні захворювання (без дозволу лікаря);

- хронічні захворювання суглобів та кісток (наприклад, остеоартрит у гострій стадії);

проблеми з хребтом, грижі міжхребцевих дисків; підвищений артеріальний тиск (без медичного нагляду).

Отже, функціональні тренування мають потужний позитивний вплив на організм, проте вимагають уважного підходу та консультації з лікарем для уникнення ризиків.

Питання для модульного контролю.

1. Яка користь та переваги тренувань для здоров'я, фізичної підготовки і загального самопочуття?

2. Коли і в яких ситуаціях тренування можуть бути протипоказаними або потенційно небезпечними для здоров'я?

3. Як можна мінімізувати ризики та зберегти безпеку під час тренувань для різних категорій осіб, таких як початківці, люди з хронічними захворюваннями або травмами.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5 ПРИНЦИПИ ТА ПІДХОДИ ДО СТРУКТУРУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ, ЗБАЛАНСОВАНОСТІ НАВАНТАЖЕННЯ ТА ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.

Мета: Ознайомити студентів із основними принципами тренувального процесу та їх роллю у досягненні оптимальних результатів в фізичній підготовці та спорті.

Завдання:

1. Детально вивчити основні принципи тренувань, таких як принцип навантаження, принцип прогресивного навантаження, принцип індивідуалізації тощо.

2. Проаналізувати, як кожен з принципів впливає на покращення фізичної підготовки та досягнення спортивних цілей.

3. Вивчити способи застосування принципів тренувального процесу в реальному спорті та фітнесі.

Короткий огляд теми.

Структурування тренувальних програм та правильне планування тренувального процесу є ключовими елементами для досягнення успіху в спорті та фізичній підготовці. Ці процеси ґрунтуються на певних принципах і підходах, які дозволяють оптимізувати навантаження та запобігати травмам.

Основні принципи, які визначають результативність тренувального процесу в фізичній підготовці та спорті.

Принцип навантаження. Цей принцип вказує на необхідність систематичного і регулярного навантаження для досягнення покращення фізичної підготовки. Він підкреслює важливість збільшення навантаження з плином часу (прогресивне навантаження) для досягнення поставлених цілей.

Принцип прогресивного навантаження. Цей принцип стверджує, що тренувальні навантаження повинні поступово зростати, щоб забезпечити адаптацію організму і покращення фізичної підготовки.

Принцип індивідуалізації. Кожна людина унікальна, і тренувальні програми повинні бути відповідні особистим потребам, цілям та фізичному стану. Індивідуальний підхід до тренувального процесу важливий для досягнення найкращих результатів.

Принцип періодизації. Цей принцип включає поділ тренувального процесу на фази з різними цілями та інтенсивністю. Це допомагає уникнути перенавантаження та покращити адаптацію.

Принцип відпочинку і відновлення. Правильний режим відпочинку і відновлення є не менш важливим, ніж самі тренування. Порушення цього принципу може призвести до перенавантаження і травм.

Принцип специфічності. Тренувальні програми повинні бути специфічними для цілей та виду спорту, які ви переслідуете. Це допомагає підготувати організм до конкретних завдань.

Принцип індивідуального реагування. Кожна людина може реагувати на тренувальні навантаження по-різному. Розуміння свого власного реагування на навантаження допомагає вдосконалити тренувальний процес.

Принцип раціональності та контролю. Ефективні тренування вимагають раціонального підходу та систематичного контролю за процесом.

Ці принципи можна застосовувати у практиці для досягнення найкращих результатів у фізичній підготовці та спорті.

Підходи до збалансованості навантаження.

Періодизація тренувань.

Періодизація – це розподіл тренувального процесу на цикли з різними типами навантаження. Основні періоди: **макроцикл** (зазвичай річний або сезонний цикл), **мезоцикл** (4-8 тижнів) і **мікроцикл** (1-2 тижні). Це дозволяє чергувати інтенсивні тренування з відновлювальними, щоб уникати перетренованості.

Прогресивне навантаження.

Для досягнення результатів необхідне поступове збільшення навантаження, як у вигляді ваги, так і кількості повторень або інтенсивності. Важливо стежити за тим, щоб збільшення було планомірним і відповідало рівню адаптації організму.

Баланс між обсягом і інтенсивністю.

Великий обсяг тренувань при занадто високій інтенсивності може призвести до травм і перетренованості. Програма повинна збалансовувати ці два параметри: інтенсивність (силові вправи, швидкісні вправи) і обсяг (кількість сетів, повторень, тренувальних годин).

Чергування навантажень.

Чергування днів з високою інтенсивністю тренувань і легших відновлювальних днів є важливим підходом для підтримки балансу навантаження. Це допомагає запобігти перенавантаженню окремих м'язових груп і систем організму.

Планування тренувального процесу

Встановлення цілей.

На початку планування необхідно чітко визначити короткострокові та довгострокові цілі тренувань (наприклад, підготовка до змагань, підвищення витривалості або зниження ваги). Цілі повинні бути реалістичними та вимірюваними.

Розподіл тренувань по періодам.

План тренувань поділяється на різні періоди: **підготовчий період** (розвиток загальної фізичної підготовки), **спеціальний період** (спрямованість на розвиток конкретних навичок) і **змагальний період** (підтримка пікової форми).

Облік відновлювальних днів.

Кожен тренувальний цикл повинен включати дні для активного або пасивного відновлення. Це дозволяє організму адаптуватися до навантажень і знижує ризик травм.

Моніторинг прогресу.

Важливо регулярно оцінювати прогрес та вносити корективи в програму на основі досягнутих результатів. Це може включати корекцію обсягів, інтенсивності або вправ у програмі.

Питання для модульного контролю.

1. Які основні принципи тренувального процесу, і як вони взаємодіють між собою для досягнення фізичних цілей? Як ви можете застосувати принципи тренувального процесу до розробки тренувальної програми для покращення силових показників?

2. Як впливає періодизація тренувального процесу на досягнення спортивних результатів і запобігання перетренованості?

3. Які фактори необхідно враховувати для досягнення оптимального балансу між інтенсивністю та обсягом тренувальних навантажень?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6
ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВ, БАЗОВІ РУХИ ТА ЇХ
ВАРІАЦІЇ, СТАБІЛІЗАЦІЯ КОРУ, ІНТЕГРАЦІЯ
КАРДІО ТА СИЛОВИХ ЕЛЕМЕНТІВ,
ВИКОРИСТАННЯ РІЗНОМАНІТНОГО
ОБЛАДНАННЯ.

Мета: ознайомити студентів із основними аспектами техніки виконання фізичних вправ та навчити правильній техніці виконання вправ для забезпечення ефективності тренувань і запобігання травматизму.

Завдання:

1. Вивчити основні принципи техніки виконання фізичних вправ: стабільність позиції, правильне дихання, контроль рухів та інші.
2. Проаналізувати помилки в техніці виконання вправ.
3. Пояснити важливість правильної техніки виконання вправ для попередження можливих травм та покращення результатів тренувань.

Короткий огляд теми.

Вивчення основних принципів техніки виконання фізичних вправ дуже важливе для досягнення успіху у тренуваннях, підвищення ефективності та запобігання травмам. Основні принципи техніки виконання вправ включають в себе такі аспекти:

Стабільність позиції. Правильна позиція тіла є основою для безпечного та ефективного виконання вправ. Зазвичай це включає в себе правильне розташування ніг, корпусу і голови для забезпечення стабільності і підтримки під час руху.

Правильне дихання. Відповідне дихання грає важливу роль у забезпеченні необхідного потоку кисню до м'язів та контролі рухів. Важливо знати, коли вдихати і видихати під час виконання вправ.

Контроль рухів. Контроль рухів означає усвідомлене

та плавне виконання кожного етапу вправи. Це допомагає запобігти пошкодженням м'язів і суглобів.

Правильне положення рук і ніг. В завданнях, де задіяні руки і ноги, важливо дотримуватися правильного положення, щоб уникнути перенапруження або травм.

Контроль ваги та опори. Вправи, які включають в себе підняття ваги або статичну опору, повинні виконуватися з урахуванням правильної техніки, щоб уникнути травм.

Синхронізація рухів і дихання. В деяких вправах важливо правильно синхронізувати рухи з диханням, щоб підтримувати стабільну позицію та запобігти перенапруженню.

Корекція помилок. Під час виконання вправи важливо бути здатним вчасно виявити та виправити будь-які помилки у техніці виконання.

Поступовий прогрес. Розпочинати з легших варіацій вправ і поступово підвищувати їхню складність і інтенсивність, дотримуючись правильної техніки протягом всього процесу тренувань.

Засвоєння цих основних принципів техніки допомагає забезпечити безпечність і ефективність тренувань, а також досягнення кращих результатів у фізичній активності.

Інтеграція кардіо та силових елементів.

Поєднання кардіо та силових вправ дозволяє одночасно розвивати аеробну витривалість та м'язову силу. Це ефективний підхід для зниження ваги, поліпшення роботи серцево-судинної системи та загальної фізичної підготовки.

Приклади інтеграції.

Високоінтенсивні інтервальні тренування: чергування коротких інтенсивних кардіо-вправ з силовими елементами (наприклад, стрибки з присіданнями, спринти,

берпі).

Кросфіт, включає комплекс різних вправ на витривалість, силу і кардіо, таких як підйом штанги, біг та стрибки.

Використання різноманітного обладнання.

Застосування різного обладнання допомагає урізноманітнити тренування та зосередитися на конкретних групах м'язів. Ось деякі приклади обладнання та його застосування.

Гантелі/штанги: використовуються для силових тренувань на різні групи м'язів.

Гирі: ідеальні для функціональних вправ та розвитку динамічної сили.

Еспандери: чудово підходять для роботи на витривалість і додаткове опір при виконанні вправ.

Босо-бол: використовується для розвитку балансу і координації.

М'ячі для фітнесу (медбол): використовуються для покращення стабільності кору та загальної сили.

Кардіообладнання: бігова доріжка, велотренажер, еліптичний тренажер – для покращення серцево-судинної витривалості.

Правильна техніка виконання вправ та розумне використання обладнання забезпечують високий рівень безпеки та ефективності тренувань, допомагають досягти різноманітних цілей, як-от розвиток сили, витривалості чи спалювання жиру.

Питання для модульного контролю.

1. Як правильна техніка виконання вправ впливає на результати тренувань та загальне фізичне здоров'я?
2. Які переваги інтеграції кардіо та силових елементів у тренувальні програми для загальної фізичної підготовки?
3. Як різноманітне обладнання може урізноманітнити

тренувальний процес та вплинути на ефективність тренувань?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7 МЕТОДИ ТА ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ, ЗОКРЕМА З УРАХУВАННЯМ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЛЮДИНИ.

Мета: створення програм функціональних тренувань для певних цілей, таких як покращення фізичної форми, здоров'я, розвиток конкретних навичок тощо.

Завдання:

1. Навчитися розробляти функціональні тренувальні програми з врахуванням особистих фізичних можливостей та обмежень.
2. Визначення об'єму та інтенсивності тренувань.
3. Розробка графіку тренувань.

Короткий огляд теми.

Розробка функціональної тренувальної програми вимагає уважного планування і врахування конкретних цілей, для досягнення певного результату.

Визначення цілей. Визначте, які цілі потрібно досягти через програму тренувань. Це може бути покращення витривалості, збільшення м'язової маси, схуднення, розвиток конкретних навичок (наприклад, зміцнення якогось певного м'яза чи групи м'язів).

Вибір вправ. Оберіть вправи, які будуть сприяти досягненню цілей. Це мають бути різноманітні вправи, щоб працювати різні м'язові групи і аспекти фізичної підготовки. Наприклад, для загального здоров'я і фітнесу це можуть бути прогулянки, біг, велосипед, аеробіка, а для збільшення м'язової маси - вправи з вагами.

Розробка об'єму та інтенсивності. Визначте

кількість сетів, повторень і інтенсивність (вагу, опір) для кожної вправи. Об'єм і інтенсивність повинні відповідати вашим цілям і рівню фізичної підготовки.

Розклад тренувань. Складіть розклад тренувань, вказавши, в які дні тренування. Зазвичай рекомендується включати в тренувальний план як мінімум 3-4 тренування на тиждень.

Врахування розвантажень і відпочинку. Забезпечте відпочинок для м'язів і організму. Включіть в розклад дні для відновлення та розвантаження. Розробіть систему прогресу, поступово збільшуючи об'єм і інтенсивність тренувань з плином часу.

Моніторинг та аналіз. Ведіть журнал тренувань для відстеження прогресу. Регулярно аналізуйте результати і вносьте необхідні зміни в програму тренувань, щоб досягти своїх цілей.

Безпека. Завжди контролюйте правила безпеки при виконанні вправ і використанні спорядження.

Системність і відповідність. Контролюйте систематичність і дисциплінованість у виконанні програми тренувань.

Питання для модульного контролю.

1. Які основні кроки і фактори слід враховувати при розробці програми функціональних тренувань для досягнення конкретних фізичних цілей?

2. Як обрати вправи та визначити їхню інтенсивність для програми тренувань з урахуванням різних видів фізичної активності (аеробіка, силові тренування тощо)?

3. Чому важливо враховувати індивідуальні особливості та фізичні обмеження при складанні програми функціональних тренувань, і як це можна зробити безпечно та ефективно?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8

МОТИВАЦІЯ ТА ПІДТРИМКА У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ. ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНІКИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ВТОМИ.

Мета: вивчити психологічні підходи, які сприяють покращенню мотивації та емоційної підтримки під час тренувального процесу, а також освоєння технік для подолання стресу і втоми, що виникають у процесі фізичних навантажень.

Завдання:

1. Ознайомитися з основними теоріями мотивації в спорті та фізичній активності.
2. Оволодіти психологічними техніками для подолання стресу та втоми.
3. Практично застосувати методи для підвищення мотивації у тренувальному процесі.
4. Розробити рекомендації для створення ефективної стратегії мотивації та подолання стресу у спорті.

Короткий огляд теми.

Мотивація у тренувальному процесі. Мотивація відіграє ключову роль у спортивних досягненнях. Вона може бути внутрішньою (прагнення до самовдосконалення, бажання досягати нових результатів) і зовнішньою (визнання, винагороди, соціальний тиск). Основні теорії мотивації включають теорію самодетермінації, модель досягнення мети та теорію мотиваційного клімату.

Підтримка в тренувальному процесі. Підтримка з боку тренера, родичів, друзів, а також команди є вирішальним чинником у підвищенні спортивної ефективності. Позитивне емоційне середовище допомагає спортсменам долати труднощі, зберігати мотивацію та досягати кращих результатів.

Психологічні техніки для подолання стресу та втоми. Стрес і втома – часті супутники інтенсивних

тренувань. Для їх подолання використовуються такі техніки, як:

- **релаксація** (дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація);
- **медитація** та **візуалізація** (уявлення успішного виконання спортивних завдань);
- **тайм-менеджмент** і планування (допомагають знизити стрес від перевантаження);
- **психологічна рефлексія** (аналіз особистих досягнень і помилок для покращення мотивації).

Ці техніки дозволяють спортсменам зберігати високу концентрацію, поліпшують психоемоційний стан і сприяють швидкому відновленню після навантажень.

Питання для модульного контролю.

1. Як внутрішня і зовнішня мотивація впливають на довгострокові спортивні досягнення?
2. Які психологічні техніки є найефективнішими для зниження стресу під час змагань або інтенсивних тренувань?
3. Яку роль відіграє соціальна підтримка (тренер, друзі, родина) у формуванні стійкої мотивації у спортсмена?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 9

ІНТЕГРАЦІЯ РІЗНИХ ВИДІВ АКТИВНОСТІ. ІНТЕРАКТИВНІ ТА ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ ВІДСТЕЖЕННЯ ПРОГРЕСУ ТРЕНУВАНЬ.

Мета: обговорити можливості інтеграції різних видів фізичної активності, а також вивчити використання інтерактивних та цифрових технологій для відстеження і аналізу прогресу тренувань.

Завдання:

1. Вивчити різні підходи до інтеграції функціональних тренувань.

2. Ознайомитися з сучасними цифровими технологіями та інтерактивними платформами, які використовуються для моніторингу спортивних результатів.

3. Дослідити способи збору та аналізу даних про тренування за допомогою фітнес-трекерів, мобільних додатків та інших цифрових інструментів.

4. Вивчити переваги використання цифрових технологій для створення індивідуальних програм тренувань.

5. Практично застосувати цифрові платформи для відстеження прогресу в різних видах активності.

Короткий огляд теми.

Інтеграція різних видів активності. Комплексний підхід до тренувань включає поєднання різних видів фізичних навантажень: кардіо, силові вправи, вправи на гнучкість та стабілізацію. Така інтеграція дозволяє гармонійно розвивати різні фізичні якості, покращує загальну фізичну підготовку та знижує ризик травм.

Інтерактивні та цифрові технології для тренувань. Сучасні технології дозволяють ефективно відстежувати прогрес спортсменів у реальному часі. Фітнес-трекери, розумні годинники, мобільні додатки та

інтерактивні тренажери надають можливість вимірювати частоту серцевих скорочень, кількість кроків, калорії, інтенсивність вправ, а також аналізувати й зберігати ці дані.

Використання технологій для відстеження прогресу. Цифрові платформи дають можливість створювати індивідуальні програми тренувань з урахуванням фізичних параметрів та цілей спортсмена. Вони також допомагають мотивувати користувачів за допомогою візуалізації досягнень, систем нагород та соціальної інтеграції через змагання з іншими спортсменами або друзями.

Питання для модульного контролю.

1. Які переваги надає інтеграція аеробних, силових та функціональних тренувань у загальній програмі фізичної підготовки?

2. Як сучасні фітнес-трекери та мобільні додатки допомагають спортсменам відстежувати прогрес і коригувати тренувальні програми?

3. Які ключові фактори слід враховувати при виборі цифрових технологій для моніторингу фізичної активності?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 10
МЕТОДИ ТА ПІДХОДИ ДЛЯ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОГО
СТАНУ ЛЮДИНИ. ТЕСТОВІ ТА ВИМІРЮВАЛЬНІ
МЕТОДИ ДЛЯ ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ, ЗДОРОВ'Я ТА СПОРТИВНОЇ
ЕФЕКТИВНОСТІ.

Мета: розглянути методи оцінки фізичного стану людини, зокрема тестові та вимірювальні методи для визначення рівня фізичної підготовки, стану здоров'я та спортивної ефективності.

Завдання:

1. Ознайомитися з основними методами оцінки фізичної підготовки, зокрема кардіореспіраторної витривалості, сили, гнучкості та складу тіла.
2. Вивчити різні тестові протоколи для оцінки фізичного стану людини (тести на витривалість, силу, швидкість, гнучкість).
3. Ознайомитися з медичними та спортивними вимірювальними методами для оцінки загального стану здоров'я.
4. Провести практичні тестування для визначення рівня фізичної підготовки (наприклад, тест Купера, тест Руф'є, вимірювання ІМТ тощо).
5. Проаналізувати результати тестування і запропонувати рекомендації щодо покращення фізичної форми та здоров'я.

Короткий огляд теми.

Методи оцінки фізичного стану. Фізичний стан людини можна оцінити за допомогою різних підходів. Важливими компонентами фізичної підготовки є:

- **кардіореспіраторна витривалість** (здатність серця, легенів та кровоносних судин постачати кисень до м'язів під час фізичних навантажень);
- **сила м'язів** (можливість м'язів генерувати

максимальне зусилля);

- **гнучкість** (діапазон руху в суглобах);
- **склад тіла** (співвідношення м'язової маси і жирової тканини);

Тестові та вимірювальні методи. Для оцінки фізичної підготовки використовуються різні тестові протоколи. Наприклад:

- **тест Купера** оцінює кардіореспіраторну витривалість;

- **тест Руф'є** визначає рівень адаптації серцево-судинної системи до фізичних навантажень;

- **вимірювання індексу маси тіла (ІМТ) і біоелектричний аналіз** використовуються для визначення складу тіла.

Значення оцінки фізичного стану. Регулярна оцінка фізичного стану дозволяє не тільки контролювати поточний рівень фізичної підготовки, але й відстежувати динаміку змін, коригувати тренувальні програми, а також виявляти ризики для здоров'я. Важливо проводити як лабораторні тести (аналіз крові, ЕКГ), так і польові тести (фізичні вправи), для комплексної оцінки.

Питання для модульного контролю.

1. Які методи є найбільш ефективними для комплексної оцінки кардіореспіраторної витривалості та сили м'язів?
2. Як правильно інтерпретувати результати тестів, таких як тест Купера чи тест Руф'є, для оцінки загального стану здоров'я?
3. Яку роль відіграють вимірювальні методи, такі як ІМТ та біоелектричний аналіз, у визначенні складу тіла і спортивної ефективності?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 11

ВИЗНАЧЕННЯ ОСНОВНИХ РИЗИКІВ, ЯКІ МОЖУТЬ **ВИНИКНУТИ ПІД ЧАС РЕАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОЇ** **ПРОГРАМИ. ОЦІНКА РЕСУРСІВ, НЕОБХІДНИХ ДЛЯ** **ЇЇ УСПІШНОГО ВИКОНАННЯ.**

Мета: вивчити потенційні ризики, пов'язані з виконанням тренувальної програми, а також аналіз ресурсів, необхідних для забезпечення її успішної реалізації та досягнення спортивних результатів.

Завдання:

1. Виявити основні фізичні, психологічні та організаційні ризики, що можуть виникнути під час тренувального процесу.

2. Вивчити методи оцінки та управління ризиками для їх мінімізації або запобігання.

3. Провести аналіз ресурсів, необхідних для успішного виконання тренувальної програми (матеріальні, людські, часові, фінансові ресурси).

4. Розробити рекомендації щодо зниження ризиків та ефективного використання ресурсів.

Короткий огляд теми.

Основні ризики під час реалізації тренувальної програми:

- **фізичні ризики:** травми, перевтома, неправильна техніка виконання вправ, недостатній час для відновлення. Наприклад, перевантаження м'язів може призвести до розтягнень або більш серйозних ушкоджень;

- **психологічні ризики:** зниження мотивації, стрес, вигоряння. Неправильне психологічне налаштування або високі вимоги можуть викликати емоційне виснаження;

- **організаційні ризики:** недостатнє фінансування, нестача обладнання, непрофесійна підготовка тренерів або недостатня підтримка з боку соціального середовища.

Методи управління ризиками:

- правильне планування тренувальної програми з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена;
- регулярний моніторинг фізичного стану та корекція навантажень;
- застосування адекватних відновлювальних заходів (харчування, сон, техніки релаксації);
- залучення кваліфікованих спеціалістів для забезпечення психологічної та медичної підтримки.

Оцінка ресурсів для реалізації тренувальної програми: успішне виконання тренувальної програми потребує:

- **матеріальних ресурсів** (спортивне обладнання, тренувальні зали);
- **часових ресурсів** (час на тренування, відновлення, особистий час);
- **людських ресурсів** (тренери, медичний персонал, підтримка команди або родини);
- **фінансових ресурсів** (оплата тренерів, обладнання, медичних послуг).

Значення адаптації програми. Кожен спортсмен має свої індивідуальні фізіологічні та психологічні особливості. Ефективне планування тренувань потребує врахування рівня фізичної підготовки, здоров'я та цілей кожного учасника для уникнення ризиків та досягнення найкращих результатів.

Питання для модульного контролю.

1. Які найбільш поширені фізичні ризики можуть виникнути під час тренувальної програми, і як їх можна мінімізувати?
2. Як психологічні ризики, такі як стрес або вигоряння, можуть вплинути на ефективність тренувань, і які методи можна застосувати для їх подолання?
3. Як правильно оцінити необхідні ресурси (час,

фінанси, обладнання) для успішної реалізації тренувальної програми?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 12

ФАКТОРИ, ЩО СПРИЯЮТЬ ТРАВМАМ. МЕТОДИ, ЗАХОДИ ТА ПРАВИЛА, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ ЗАБЕЗПЕЧИТИ БЕЗПЕКУ ТА ЗМЕНШИТИ РИЗИКИ ТРАВМАТИЗМУ.

Мета: ознайомити студентів з необхідністю запобігання травм під час занять спортом та фізичною активністю. Проаналізувати основні чинники, які можуть призвести до травм під час тренувань і спортивних занять.

Завдання:

1. Визначити основні чинники ризику травм під час фізичних занять і спортивних тренувань.
2. Розробити конкретні заходи та рекомендації щодо профілактики травм на тренуваннях.

Короткий огляд теми.

Основні чинники ризику травм під час фізичних занять і спортивних тренувань:

Невірна техніка виконання вправ. Похибки у виконанні вправ можуть призвести до травм, особливо при піднятті важких ваг.

Надмірне навантаження. Завищене навантаження без достатнього відпочинку та відновлення може сприяти перенапруженню та травмам.

Недостатня розминка та розтяжка. Відсутність або неправильне виконання розминки та розтяжки може призвести до розтягнення м'язів та суглобів.

Несправні тренувальні прилади та обладнання. Пошкоджені або несправні тренувальні прилади можуть створювати небезпечні ситуації.

Відсутність відповідного обладнання захисту.

Недостатнє використання захисного обладнання, такого як шоломи, рукавиці або захисні подушки, може призвести до травм голови, рук та інших частин тіла.

Розробка конкретних заходів та рекомендацій щодо профілактики травм на тренуваннях.

Навчання правильній техніці виконання вправ. Проведіть навчальні сесії щодо правильної техніки виконання вправ та відповідних рухів.

Встановлення і контроль навантажень. Розробіть індивідуальні тренувальні плани, які враховують рівень фізичної підготовки кожного учасника та відповідають їхнім цілям. Контролюйте навантаження та дотримання плану.

Обов'язкова розминка та розтяжка. Забезпечте належну розминку та розтяжку перед тренуваннями та після них, щоб підготувати м'язи та суглоби до фізичної активності та зменшити ризик травм.

Проведення регулярних інструктажів та безпеки. Організуйте інструктажі з безпеки для учасників, де наголошується на важливості правильної техніки та уникнення ризикованих дій.

Перевірка та обслуговування обладнання. Регулярно перевіряйте стан тренувальних приладів і обладнання та вчасно виправляйте можливі несправності.

Вимоги до захисного обладнання. Вимагайте від учасників використовувати захисне обладнання, де це необхідно, і забезпечте його наявність.

Навчання надання першої домедичної допомоги. Навчання першої домедичної допомоги для тренерів і учасників, для того, щоб вони знали, як відреагувати на травми під час тренувань.

Ці заходи та рекомендації спрямовані на зниження ризику травм та забезпечення безпечних і ефективних тренувань.

Питання для модульного контролю.

1. Які основні чинники ризику травматизму можуть виникнути під час фізичних занять та спортивних тренувань, і як їх можна ідентифікувати та уникнути?

2. Які конкретні заходи та стратегії можна рекомендувати для профілактики травм на тренуваннях та спортивних змаганнях?

3. Як важливо навчати учасників правильній техніці виконання вправ та надавати їм інформацію щодо безпеки під час фізичної активності? Як це може допомогти в попередженні травматизму?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 13 МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ, ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВИСНАЖЕННЯ ТА ТРАВМ. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОПТИМАЛЬНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ НАЙКРАЩИХ РЕЗУЛЬТАТІВ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.

Мета: ознайомити студентів з необхідністю відновлення організму після тренувань та фізичних навантажень для досягнення оптимальної фізичної підготовки та опрацювати різні методи та підходи до відновлення після тренувань, такі як розминка, масаж, релаксація, харчування та інші.

Завдання:

1. Визначити індивідуальні потреби спортсменів у відновленні, враховуючи їхню фізичну підготовку та цілі.

2. Розробити індивідуальні програми відновлення, включаючи розминку, масаж, харчування, регенерацію та інші методи.

Короткий огляд теми.

Визначення індивідуальних потреб спортсменів у відновленні - це важлива складова процесу тренувального

планування. Індивідуальні потреби можуть значно відрізнятись в залежності від різних факторів, включаючи фізичну підготовку, вид спорту, частоту тренувань та особисті цілі спортсмена. На основі зібраних даних можна розробити індивідуальний план відновлення, який включатиме в себе відповідні методи та стратегії для задоволення конкретних потреб спортсмена. Такий підхід допоможе покращити продуктивність та зменшити ризик травм, сприяючи загальному успіху в спорті.

Оцінка фізичної підготовки.

Провести оцінку поточного рівня фізичної підготовки спортсмена, включаючи силу, витривалість, гнучкість, швидкість та інші показники.

Аналіз виду спорту.

Врахувати специфіку конкретного виду спорту та його вплив на організм. Наприклад, аеробні види спорту можуть потребувати більшого акценту на кардіоваскулярному відновленні, тоді як силові види спорту можуть вимагати акценту на відновленні м'язів.

Частота та інтенсивність тренувань.

З'ясувати, як часто спортсмен тренується і яка інтенсивність його тренувань. Чим більше тренувань і вища інтенсивність, тим більше потрібно уваги до відновлення.

Оцінка попередніх травм і навантажень.

Врахувати історію попередніх травм та навантажень спортсмена, щоб уникнути повторних травм і забезпечити їхнє належне відновлення.

Особисті цілі спортсмена.

Поговорити з спортсменом про його особисті цілі та амбіції. Якщо спортсмен має певні цілі (наприклад, підвищення продуктивності, змагання, досягнення певного результату), ці цілі повинні бути враховані при розробці плану відновлення.

Існує багато методів відновлення після тренувань, і

вони можуть бути використані в залежності від типу тренувань, індивідуальних потреб та мети спортсмена. Ці методи можуть бути використані окремо або в комбінації, залежно від потреби, для максимального результату.

Розминка та розтяжка.

Активна розминка. Легкі аеробні вправи, такі як біг або велосипед, допомагають підготувати м'язи та серце до тренування і зменшують ризик травм.

Розтяжка. Розтяжка м'язів після тренування може зменшити напругу і покращити гнучкість.

Масаж.

Спортивний масаж. Масаж допомагає розслабити м'язи, поліпшити кровообіг і вивести зайві токсини.

Правильне харчування.

Білки і вуглеводи. Відновлення включає прийом білків та вуглеводів для відновлення глікогену та м'язового білка.

Гідратація. Питна режим для відновлення рівня рідини в організмі.

Відпочинок і сон.

Повноцінний сон. Якісний сон важливий для відновлення фізичної та психічної енергії.

Регулярні перерви. Відпочинок між тренуваннями та відпочинок від спортивних змагань.

Фізіотерапія та кріотерапія.

Фізіотерапевтичні процедури. Застосування терапевтичних методів, таких як ультразвук, лазерна терапія і т. д., для поліпшення відновлення.

Психологічні методи

Релаксація та медитація. Заспокійливі техніки для зниження стресу та покращення психічного стану.

Активний відпочинок.

Легка аеробна активність. Проведення легкого плавання або прогулянок для покращення кровообігу і сприяння відновленню.

Психологічний відпочинок.

Віддаленість від тренувань і змагань. Психологічний відпочинок включає в себе позитивне мислення та віддаленість від стресових ситуацій.

Холод та тепло.

Кріотерапія. Застосування холоду для зменшення запалення та відновлення м'язів.

Теплова терапія. Використання тепла для полегшення напруги та зняття болю.

Питання для модульного контролю.

1. Які фактори варто враховувати при виборі методів відновлення після інтенсивних фізичних тренувань, і як вони можуть відрізнятися для різних видів спорту?

2. Як правильно планувати розминку і розтяжку після тренувань, і як це допомагає відновити м'язи та запобігти травмам?

3. Які рекомендації щодо харчування та гідратації можна надати спортсменам для оптимального відновлення після тренувань та підтримки фізичної форми?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 14
ПРИНЦИПИ ЗБАЛАНСОВАНОГО
ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ПІДТРИМКИ
ОПТИМАЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА
ПОКРАЩЕННЯ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ.

Мета: розглянути принципи збалансованого та раціонального харчування та зрозуміти важливість харчових компонентів і їх вплив на здоров'я.

Завдання:

1. Дослідити вплив правильного та неправильного харчування на здоров'я та фізичну підготовку, включаючи можливі наслідки для серцево-судинної системи, метаболізму, імунної системи і т. д.

2. Розробити рекомендації щодо поліпшення харчового раціону та способів вдосконалення звичок харчування.

Короткий огляд теми.

Правильне та неправильне харчування мають значний вплив на здоров'я та загальний стан організму.

Вплив правильного та неправильного харчування на здоров'я та фізичну підготовку.

Серцево-судинна система. Правильне харчування, багате на овочі, фрукти, повнозернові продукти та низькожирні джерела білка, сприяє зниженню ризику розвитку серцевих захворювань. Неправильне харчування, включаючи велику кількість насичених жирів і цукрів, може призвести до атеросклерозу і підвищеного артеріального тиску.

Метаболізм. Правильне харчування допомагає підтримувати нормальний обмін речовин, сприяє збереженню здорової маси тіла та регулюванню глюкози в крові. Неправильне харчування може призвести до набору зайвої ваги, розвитку інсулінорезистентності та діабету 2 типу.

Імунна система. Правильне харчування забезпечує необхідні вітаміни та мінерали для підтримки імунної системи. Неправильне харчування, яке включає дефіцит важливих поживних речовин, може призвести до зниження імунної відповіді та збільшення ризику захворювання.

Фізична підготовка. Правильне харчування забезпечує енергію для тренувань та сприяє відновленню після фізичних навантажень. Неправильне харчування може призвести до втоми, розладу шлунково-кишкового тракту та погіршення результатів тренувань.

Рекомендації щодо поліпшення харчового раціону та способів вдосконалення звичок харчування.

Раціональний раціон. Рекомендується скласти раціон з різноманітних продуктів, включаючи овочі, фрукти, білки, гарніри та здорові джерела жирів, такі як горіхи та риба.

Контроль порцій. Важливо слідкувати за розмірами порцій, щоб уникнути переїдання.

Гідратія. Пити достатню кількість води впродовж дня для підтримки нормального обміну речовин та функцій організму.

Регулярні прийоми їжі. Зберігати регулярний режим прийому їжі, щоб уникнути голодування та перекусів.

Обмеження оброблених продуктів і цукрів: Обмеження вживання продуктів з великим вмістом цукрів і шкідливих жирів, таких як фастфуд і солодощі.

Самоспостереження. Вести щоденник харчування для відстеження споживання калорій та поживних речовин.

Консультація з фахівцем. Звернутися до дієтолога чи лікаря для індивідуальних порад та рекомендацій щодо харчування.

Питання для модульного контролю.

1. Які основні принципи збалансованого харчування,

які слід враховувати при складанні раціону для підтримки здоров'я та фізичної активності?

2. Як правильно контролювати калорійність щоденного раціону і забезпечувати необхідну кількість поживних речовин для підтримки оптимальної фізичної форми?

3. Які основні поради щодо покращення звичок харчування та ведення здорового способу життя через правильне харчування?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 15

ВИДИ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ, ТА ЇХ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ.

Мета: вивчити основні принципи спортивного харчування. Ознайомитися з різними видами спортивного харчування та їхніми застосуваннями.

Завдання:

1. Вивчити та розібратися у фундаментальних принципах спортивного харчування, включаючи співвідношення макро- та мікроелементів, важливих для спортсменів.

2. Розглянути та проаналізувати різні види спортивного харчування, такі як передзмагальне, відновлювальне, масове тощо.

3. Вивчити, як правильне спортивне харчування може вплинути на фізичну підготовку та результати спортсменів.

Короткий огляд теми.

Спортивне харчування спрямоване на поліпшення спортивних результатів, підвищення сили і витривалості, зміцнення здоров'я, збільшення об'єму м'язів, нормалізацію обміну речовин, досягнення оптимальної маси тіла і в цілому на збільшення якості та тривалості життя. Але потрібно розуміти, що спортивне харчування –

це добавка до основного раціону людини, причому – саме добавка, бо спортивне харчування ніколи не замінить природну їжу. Воно є лише доповненням до правильно побудованих тренувань і збалансованого харчування для поліпшення результатів у спорті.

Правильне спортивне харчування допомагає спортсменам максимально використовувати свій потенціал та досягати високих результатів у своєму виді спорту.

Принципи спортивного харчування включають в себе раціональний підхід до складання раціону, щоб забезпечити спортсменам необхідну кількість енергії, макроелементів (білки, жири, вуглеводи) та мікроелементів (вітаміни, мінерали), необхідних для оптимальної фізичної активності та відновлення організму, допомагають спортсменам досягти оптимальної фізичної форми, покращити результати та зберегти здоров'я під час спортивних заходів.

Баланс макроелементів.

Білки. Важливі для будівництва та ремонту м'язів. Спортсмени повинні споживати достатню кількість білків для підтримки м'язової маси та відновлення після тренувань. Джерелами білка можуть бути м'ясо, риба, яйця, молочні продукти та рослинні джерела, такі як соя та горіхи.

Жири. Жири є важливими для постачання енергії та забезпечення нормальної функції органів. Спортсмени повинні обирати здорові джерела жирів, такі як оливкова олія, авокадо та риба, і обмежувати насичені та трансжири, які можуть бути шкідливими для здоров'я.

Вуглеводи. Вуглеводи є головним джерелом енергії для спортсменів. Вони допомагають запасати глікоген у м'язах, що використовується під час фізичних навантажень. Важливо обирати складні вуглеводи, які поступово звільняють енергію, такі як повнозернові продукти, овочі та фрукти.

Відповідна кількість калорій. Спортсмени повинні

споживати достатню кількість калорій, щоб забезпечити витрати енергії під час тренувань та відновлення організму. Кількість калорій повинна бути відповідною до фізичних активностей та цілей спортсмена (збільшення маси, зниження ваги, підтримка поточного рівня).

Водний баланс. Вода важлива для регуляції температури тіла та виведення токсинів. Спортсмени повинні забезпечити відповідний водний баланс, особливо під час тренувань.

Мікроелементи та вітаміни. Спортсмени повинні отримувати достатню кількість мікроелементів та вітамінів, таких як залізо, кальцій, вітамін D, C, що важливі для м'язів, кісток та імунної системи.

Індивідуальний підхід. Спортивне харчування повинно бути індивідуалізованим для кожного спортсмена, враховуючи його фізичну активність, цілі та індивідуальні потреби.

Харчування в правильний час. Спортсмени повинні споживати їжу відповідно до графіку тренувань та змагань, щоб забезпечити оптимальну енергію під час фізичної активності.

Вегетаріанське або веганське спортивне харчування. Забезпечити необхідні живильні речовини спортсменам, які не споживають м'ясо або тваринні продукти. Вибір рослинних джерел білка, забезпечення необхідних вітамінів та мінералів, таких як вітамін B12 та залізо.

Види спортивного харчування:

Протеїн: призначення – забезпечити людину достатньою кількістю білка в раціоні

Гейнер: призначення – забезпечити потрібну кількість вуглеводів і білків у раціоні

Креатин: призначення – забезпечити організм необхідними ресурсами для впевненого росту силових показників.

Амінокислотний комплекс: призначення – забезпечити організм білком, поділений на окремі амінокислоти для найкращого засвоєння

ВСАА: призначення – відновлення м'язів після тренування

Передтренувальні комплекси: призначення – допомогти найбільш ефективно провести тренування

Вітаміни і мінерали: призначення – забезпечити організм підвищеною кількістю вітамінів, мінералів та інших корисних речовин.

Жироспалювачі: призначення – допомогти позбутися жирових відкладень

Енергетики – сприяють підвищенню активності людини.

Це лише деякі з основних видів спортивного харчування, і кожен вид може бути адаптований до індивідуальних потреб спортсмена і характеру їхнього виду спорту. Найкращий вибір спортивного харчування залежить від цілей, фізичних потреб і особистих уподобань спортсмена.

Питання для модульного контролю.

1. Які основні різниці між передзмагальним, відновлювальним та масовим спортивним харчуванням і в яких ситуаціях вони використовуються?

2. Які особливості харчування спортсменів, які борються з вагою, і як збалансувати калорії та харчові речовини для досягнення спортивних цілей?

3. Як вегетаріанське або веганське спортивне харчування може бути оптимізоване для забезпечення всіх необхідних живильних речовин для спортсменів?

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: 2-й семестр, екзамен.

Методи контролю.

1. Поточний контроль включає оцінку теоретичних знань, практичних навичок та самостійну роботу. Поточний контроль здійснюється на кожному лабораторному занятті відповідно до конкретних цілей, під час індивідуальної роботи викладача зі студентом для тих тем, які студент опрацьовує самостійно і вони не належать до структури лабораторного заняття.

2. Модульний контроль через навчально-науковий центр незалежного оцінювання (МК 1 – 20 балів, МК 2 – 20 балів).

3. Підсумковий контроль знань – залік відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

	Короткий зміст завдання	За якісне оформлення завдання, його представлення /подання/позаз/ висвітлення/ демонстрація /виконання	За відвід і на запита ння	В сь ог о ба лі в
Тема 1 (2год)	Дати чітке визначення поняття "функціональний	2	2	4

	тренінг" і пояснити його ключові характеристики. Описати чим функціональний тренінг відрізняється від традиційних видів тренувань.			
Тема 2 (2год)	Дати коротку характеристику кожного із методів тренувань (TRX, BOSU, Crossfit, Табата). Охарактеризувати їхні ключові принципи, цілі та особливості виконання. Порівняти TRX, BOSU, Crossfit і Табату за такими критеріями: мета тренувань, інтенсивність, вимоги до обладнання.	2	2	4
Тема 3 (2год)	Назвати основні фізичні якості людини та дати коротке визначення кожної з них. Пояснити, чому розвиток кожної з цих якостей є важливим для здоров'я та фізичної підготовки. Проаналізувати, як різні методики тренувань (силові тренування, кардіо, функціональний тренінг) впливають на розвиток конкретних фізичних якостей. Для кожної методики вказати, яку	2	2	4

	якість вона розвиває найкраще і чому.			
Тема 4 (2год)	Охарактеризувати, як функціональні тренування впливають на різні фізіологічні системи організму (серцево-судинна, м'язова, дихальна, нервова). Описати, які зміни відбуваються в організмі під час регулярних функціональних тренувань, як функціональні тренування можуть впливати на психологічний стан людини, які позитивні зміни можуть відбуватися (покращення настрою, зниження рівня стресу), і які фактори можуть завадити досягненню цих результатів?	2	2	4
Тема 5 (2год)	Охарактеризувати основні принципи тренувальної програми (прогресія навантажень, варіативність, специфічність, відновлення тощо). Пояснити, чому дотримання цих принципів важливе для ефективного досягнення результатів. Проаналізувати, що означає збалансоване навантаження у тренувальній програмі.	2	2	4

	Скласти приклад тренувального тижня з збалансованим навантаженням.			
Тема 6 (2год)	<p>Описати, як змінюється техніка виконання і на що варто звернути увагу під час адаптації вправи для різних рівнів підготовки.</p> <p>Пояснити, що таке "стабілізація кору" і чому вона важлива під час виконання будь-яких вправ. Скласти комплекс із п'яти вправ для зміцнення м'язів кору (планка, велосипед, скручування, і т.п.) та описати правильну техніку виконання кожної з них.</p>	2	2	4
Тема 7 (2год)	<p>Розробити тренувальну програму для підлітка (13–17 років), з врахуванням особливостей фізичного розвитку в цьому віці. Вказати, які вправи сприятимуть розвитку сили, координації та витривалості, і як правильно дозувати навантаження. Скласти індивідуальну тренувальну програму для дорослої людини (30–40</p>	2	2	4

	<p>років) з метою загального фізичного розвитку. Вказати основні цілі (наприклад, зниження ваги, покращення витривалості, розвиток сили) та принципи, яких потрібно дотримуватися для досягнення результатів. Розробити тренувальну програму для людей похилого віку (50+ років), зосередивши увагу на зміцненні опорно-рухової системи та покращенні мобільності.</p>			
Тема 8 (2год)	<p>Оцінити основні джерела мотивації у тренувальному процесі (особисті цілі, соціальна підтримка, досягнення результатів). Навести приклади, як кожен із цих факторів може сприяти регулярним заняттям спортом, і розробити план підтримки мотивації на місяць. Пояснити, як соціальна підтримка (тренер, друзі, сім'я, спортивна спільнота) впливає на мотивацію та досягнення результатів у спорті. Оцінити різні психологічні техніки для</p>	2	2	4

	<p>подолання втоми під час тренувань (наприклад, візуалізація, самонавіювання, техніка дихання). Вибрати одну з технік і описати, як її можна застосовувати під час важких тренувань або після них для відновлення.</p>			
Тема 9 (2год)	<p>Описати, як можна інтегрувати різні види фізичної активності (силові тренування, кардіо, функціональний тренінг) у єдиний тренувальний план. Скласти тижневий план тренувань, що включає ці види активності, з поясненням, як вони доповнюють один одного для досягнення загальної фізичної форми. Розробити інтерактивний план тренувань на тиждень, використовуючи фітнес-додаток, який дозволяє відстежувати активність та прогрес.</p>	2	2	4
Тема 10 (2год)	<p>Охарактеризувати основні методи та підходи до оцінки фізичного стану людини. Назвати основні показники для оцінки рівня фізичної підготовки. Оцінити</p>	2	2	4

	важливість використання тестових та вимірювальних методів у спортивній практиці. Провести вимірювання фізичних показників (наприклад, індекс маси тіла, м'язову силу, гнучкість).			
Тема 11 (2год)	Описати можливі ризики, які можуть виникнути під час реалізації тренувальної програми (фізичні травми, психологічні фактори, неправильне планування навантажень, відсутність необхідних ресурсів, недостатній рівень мотивації. Для кожного ризику запропонувати конкретні заходи, які допоможуть їх мінімізувати. Оцінити ресурси, які необхідні для успішного виконання тренувальної програми, які є в наявності, а яких бракує, і запропонувати стратегії для їх залучення.	2	2	4
Тема 12 (2год)	Проаналізувати основні фактори, що можуть сприяти травмам під час фізичних навантажень. Для кожного фактора пояснити, як саме він впливає на	2	2	4

	ймовірність травматизму. Розробити комплекс заходів безпеки, які допомагають знизити ризик травматизму під час тренувань. Пояснити важливість кожного правила та його вплив на загальну безпеку тренувань.			
Тема 13 (2год)	Описати основні методи відновлення організму після фізичних навантажень. Проаналізувати вплив кожного методу на фізичний та психічний стан спортсмена. Обґрунтувати важливість чергування тренувань та відпочинку для збереження оптимальної фізичної форми.	2	2	4
Тема 14 (2год)	Описати основні компоненти збалансованого харчування (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали). Проаналізувати роль кожного компонента в підтримці оптимального фізичного стану та спортивних досягнень.	2	2	4
Тема 15 (2год)	Перелічити основні види спортивного харчування (протеїни, гейнери, амінокислоти, креатин,	2	2	4

	<p>енергетики, вітамінно-мінеральні комплекси).</p> <p>Охарактеризувати кожен вид з точки зору мети застосування.</p> <p>Пояснити, для яких видів спорту або тренувальних цілей кожен з них найбільш підходить (наприклад, для збільшення м'язової маси, підвищення витривалості тощо).</p>			
Всього за аудиторні заняття				60

За аудиторні заняття здобувачі вищої освіти отримують від 0 до 60 балів.

Два модульних контролю проходять у формі тестування:

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

У тесті 26 запитань різної складності: рівень 1 – 20 запитань по 0,5 бала (10 балів), рівень 2 – 5 запитань по 1 балу (5 балів), рівень 3 – 1 запитання по 5 балів (5 балів). Усього – 20 балів.

Максимальна кількість балів, яку може отримати здобувач вищої освіти, становить 100 балів.

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73	задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно, з можливістю повторного складання	не зараховано, з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно, з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни	не зараховано, з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна література

1. Антонюк С.В. Основи збалансованого харчування: навч. посіб. Київ: Видавництво НМЦВО, 2018, 264 с.
2. Беляк Ю., Опришко Н. Функціональне тренування – засіб підвищення рівня рухової підготовленості людини. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019. С. 58–61.
3. Білозір С. М., Карпенко О. О. Збалансоване харчування: наукові основи та практичні рекомендації. Харків: Видавництво "Фоліо", 2019, 312 с.
4. Донченко В.І., Ємець А.В., Скріннік Є.О. Характеристика фізичних якостей. Методика виконання вправ: навч.-методичний посібник. Полтава, 2018. 130 с.
5. Дубинська О.Я., Петренко Н.В. Сучасні фітнестехнології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка та особливості: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2016. 351 с.
6. Горбунов А.В., Мазур І.В. Основи спортивного тренування для початківців. Одеса: ОНУ, 2019. 196 с.
7. Кірієнко В.І. Вплив функціональних тренувань на здоров'я учнів старших класів. Миколаїв: МДУ, 2020. 100 с.
8. Костюкевич В.М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. / В.М. Костюкевич, Л.М. Шевчик, О.Г. Сокольвак. 2-ге вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2018. 256 с.
9. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
10. Лойко Т. Функціональний тренінг у процесі занять фізичною культурою учнів старших класів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2012. С. 299–301.

- 11.Луценко Л.С., Бодренкова І.О., Мошенська Т.В. Функціональне тренування з жінками першого зрілого віку, які займаються аеробікою. Наука і освіта. 2016. С. 139–144.
- 12.Нестерчук Наталія, Кулай Олена. Фітнес та фізична терапія хворих з ожирінням. Zarzadzanie kulturą fizyczną, zdrowiem i bezpieczeństwem. Współczesne wybrane aspekty. Starogard Gdański. 2021. 56-63 p.
- 13.Носко М.О., Гаркуша С.В., Бріжата І.А. Метрологічний контроль у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник для студентів спеціальності «Фізичне виховання». Чернігів, 2018. 266 с.
- 14.Nesterchuk Nataliia, Rabcheniuk Serhii, Kuriata Alina, Boreiko Halyna, Skalski Dariusz. Application of fitness technologies to increase motor activity and physical fitness of adolescents. Journal of Physical Education and Sport (JPES), Vol 21 (Suppl. issue 5), Art 389 pp 2927 – 2933, Oct 2021 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES (Scopus) Published online: October 30, 2021 (Accepted for publication October 15, 2021) DOI:10.7752/jpes.2021.s5389.

Допоміжна література

- 15.Опришко Н. Вплив вправ функціональної спрямованості на рівень фізичної підготовленості студенток. Молода спортивна наука України. 2014. С. 94–97.
- 16.Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник / укл.: П.І. Горюк, А.В. Гакман. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2018. 88 с.
- 17.Соловей М.П. Сучасні методи функціональної підготовки спортсменів. Київ: Наукова думка, 2021. 234 с.

Інформаційні ресурси в Інтернет

https://www.youtube.com/watch?v=vXy9_zFoJaM&t=21s –

Функціональне тренування @nove.tilo.

<https://www.youtube.com/watch?v=ztstvU3WVKpA> –

Тренування на все тіло @boyko_trainer.

<https://www.youtube.com/watch?v=0SjGmZEgNj0> – Які

основні принципи здорового харчування?

<https://www.youtube.com/watch?v=Fy-c32nVayM> – Здорове

харчування: що мені варто знати про вітаміни?

<https://www.youtube.com/watch?v=a-bxUTgvsks> – Здорове

харчування: що мені варто знати про білки?

<https://www.youtube.com/watch?v=JDhC8egBJRw> – Здорове

харчування: що мені варто знати про білки?