

ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Факультет фізичного виховання

Кафедра методик викладання спортивно-педагогічних дисциплін

Спеціальність 014 Середня освіта. Фізична культура

Освітня програма: «Середня освіта (Фізична культура) першого (бакалаврського) рівня зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

Рівень вищої освіти: перший (бакалавр)



Викладач: Григоренко Григорій Валерійович кандидат педагогічних наук; майстер спорту України з пауерліфтингу

Профайл кафедри <http://slavdpu.dn.ua/index.php/kafedra-mvspd/sklad-kafedri>

Профайл викладача

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=dRAyXIQAAAAAJ&hl=ru>

<https://orcid.org/0000-0002-9710-0790>

e-mail викладача

Сторінка курсу в Moodle

Посилання на дисципліну в системі Moodle

Розклад консультацій. Очні консультації: середа – з 13.00 до 14.30

В процесі вивчення дисципліни з підготовки спортсменів у силових видах спорту здобувачі освіти отримають знання щодо:

- ✓ основ організації вдосконалення рухових характеристик з урахуванням вікових особливостей, статі, рівня спортивної майстерності;
- ✓ особливостей вікового розвитку функціональних систем в певні вікові періоди та їх пристосування до навантаження;
- ✓ прояви силових можливостей та особливості реакції організму на фізичні навантаження у онтогенезі;
- ✓ зони та інтенсивність фізичних навантажень;
- ✓ основ раціонального харчування;
- ✓ організаційної та навчальної роботи інструктора тренажерного залу (фітнес-тренера);
- ✓ проведення позакласної (спортивні секції, змагання) та позашкільної (тренувальні заняття у ДЮСШ, спортивних клубах) роботи.

Мета навчальної дисципліни: формування цілісної системи методичних знань щодо основ спортивного тренування, організації й проведення виступів та змагань.

Завдання навчальної дисципліни:

- ознайомити зі структурою форм проведення навчально-тренувальних занять;
- вчити добирати фізичні вправи для вирішення поставлених завдань з урахуванням вікових особливостей, статі, фізичної підготовки;
- вчити добирати та використовувати різноманітні методичні прийоми для розвитку фізичних якостей;
- знайомити з комплексами загальнорозвиваючих вправ для формування і відчуття правильної постави, культури рухів, виховання фізичних якостей, набуття рухових умінь і навичок;
- вчити та вдосконалювати методику та техніку виконання різних видів силових вправ (присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві, тяга штанги тощо).

Перелік тем з дисципліни

“ Підготовка спортсменів у силових видах спорту ”

1. Загальні основи сили. Силові види спорту.
2. Особливості побудови занять атлетизмом і силовими видами спорту для різних категорій людей.
3. Основи навчання техніки вправ з використанням різних видів зовнішнього опору.
4. Варіативність навантажень з використанням екіпірування. Вправи в екіпіруванні та без нього.
5. Удосконалення техніки жиму лежачі.
6. Відновлення після навантаження.
7. Структура та правила змагань з силових видів спорту.

Компетентності та очікувані результати навчання визначені згідно затверджених положень розробленої освітньої програми за ступенем вищої освіти бакалавр спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), яка розміщена на сайті: <http://slavdpu.dn.ua/index.php/abituriientu/osvitno-profesiini-prohramy>