

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ: ПАУЕРЛІФТИНГ

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

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: четвер – з 12.00 до 13.30

Заняття з навчальної дисципліни **«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ: ПАУЕРЛІФТИНГ»** надають можливість здійснення поглибленої підготовки студентів за спортивною спеціалізацією, що визначають:

- спрямованість їх майбутньої діяльності як вчителя, тренера, спортсмена;
- сприяють академічній мобільності студента та його особистим інтересам, раціональному розподілу свого часу, розуміння дедлайнів;
- передбачають більш повне задоволення запитів здобувача для потреб суспільства, ефективне використання можливостей навчального закладу;
- шлях до набуття соціальних навичок здобувача (навички комунікації, лідерство, здатність брати на себе відповідальність);
- вміння улагоджувати конфлікти, працювати в команді, логічно й системно мислити;
- дозволяють здійснювати впровадження спортивних спеціалізацій в межах базової спеціальності з метою формування основних компетентностей здобувача відповідно до Стандарту вищої освіти в Україні, освітньо-професійної програми та кваліфікаційних вимог.

Мета вивчення дисципліни: формування цілісної системи методичних знань щодо основ спортивного тренування, оптимального вибору вправ для організації та проведення спеціалізованих тренувальних занять з пауерліфтингу.

Основними завданнями вивчення дисципліни є:

Забезпечення теоретичної і практичної підготовки студентів до професійної діяльності тренера. 2. Формувати системне уявлення з теорії і методики атлетизму та силових видів спорту. 3. Вдосконалювати вміння аналізувати науковий матеріал, користуватися науково-популярною літературою та інтернет-ресурсами. 4. Формувати навички та вміння використовувати набуті знання відповідно своїх професійних обов'язків у конкретних ситуаціях професійної діяльності. 5. Виховувати у студентів бажання та вміння популяризації й проведення різних форм занять з силових видів спорту.

Компетентності, які будуть сформовані у здобувачів за результатами вивчення дисципліни

-інтегральна компетентність; загальні компетентності (ЗК 1 - 11); фахові (спеціальні) компетентності (ФК 1 -19).

Програмні результати навчання (ПРН 1-23).

(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/abiturientu/osvitno-profesiini-prohramy>)

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теми лекцій

1. Загальні основи сили в пауерліфтингу
2. Методика складання комплексів.

Теми занять

Практичних:

- Техніка змагальних вправ
- Допоміжні вправи
- Розвиток сили для змагальних вправ
- Загальна фізична підготовка
- Використання тренажерів під час підготовки до змагань

Самостійних:

- Силові вправи в процесі фізичного виховання
- Загальна фізична підготовка
- Удосконалення спеціальних вправ
- Класифікація допоміжних вправ
- Методика складання комплексу вправ для самовдосконалення