

## Перелік вибірових дисциплін ОР бакалавр

Назва кафедри	Теорії та методики фізичної культури
Назва дисципліни	Силові види спорту з методикою викладання
Загальна кількість кредитів (годин)	4 кредити (120 годин)
Курс та півріччя, де починається дисципліна	2 курс 3 семестр
Кількість семестрів, протягом яких вивчається дисципліна	1 семестр
Форма навчання, для якої дисципліна пропонується	Денна форма навчання
Попередні умови	Достатній рівень фізичної підготовки
Назви спеціальностей, для яких пропонується вивчення	017 Фізична культура і спорт
Короткий опис дисципліни	<p>Викладає дисципліну: Красілов Андрій Дмитрович, майстер спорту з пауерліфтингу, Заслужений тренер України.</p> <p>Під час вивчення навчальної дисципліни «Силові види спорту з методикою викладання» забезпечуються та формуються спеціальні теоретичні і методичні знання, рухові уміння і навички, вдосконалюється техніка виконання силових вправ, яка необхідна для здійснення професійно-педагогічної діяльності майбутніх учителів фізичної культури.</p> <p>Метою навчальної дисципліни є формування знань, умінь та навичок з силових видів спорту та використання фізичних вправ, тренажерів і нестандартного обладнання для проведення занять у різних вікових групах.</p> <p>Під час вивчення «Силові види спорту» студенти повинні знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основи здорового способу життя;</li> <li>- принципи оздоровчого тренування;</li> <li>- структуру та зміст програм фізкультурно-оздоровчих занять профілактико-оздоровчого та кондиційного характеру відомих вітчизняних та зарубіжних авторів;</li> <li>- нетрадиційні системи фізичних вправ інноваційного характеру;</li> <li>- раціональні параметри фізичних навантажень у процесі фізкультурно-оздоровчих занять;</li> <li>- основні підходи до класифікації тренувальних програм;</li> <li>- форми та методи організації занять з силових видів спорту;</li> </ul> <p style="text-align: center;">вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аналізувати науково-педагогічну літературу з силових видів спорту;</li> <li>- використовувати специфічні методи навчання під час проведення занять;</li> <li>- складати тренувальні програми, що використовуються на заняттях у тренажерному залі;</li> <li>- визначати зміст тренувальних програм, спрямованих на розвиток силових здібностей;</li> <li>- складати комплекси вправ з бодібілдингу, пауерліфтингу, важкої атлетики, гирьового спорту, силового багатоборства;</li> <li>- здійснювати корекцію індивідуальних та групових тренувальних програм.</li> <li>- складати комплекс тренувальних вправ для різних груп населення в залежності від фізичного стану, віку, статі та фізичної підготовленості;</li> <li>- здійснювати лікарсько-педагогічного контролю на заняттях з силових видів спорту.</li> </ul>

