

ВСП Кам'янець-Подільський фаховий коледж НРЗВО "Кам'янець-Подільський державний інститут"

КОМПОНЕНТА САМОСТІЙНОГО ВИБОРУ В МЕЖАХ КОЛЕДЖУ

СПОРТИВНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА

Обсяг - 3 кредити ECTS (90 годин)
в т.ч. лекції - 14
практичні заняття - 38
самостійна робота - 38
III (V) семестр



Підсумкова форма контролю - залік

Результати навчання

- **РН 10** Зміцнювати особистісне та громадське здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.
- **РН 11** Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми оздоровчої та профілактичної мети, організовувати та проводити спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи.
- **РН 15** Застосовувати у професійній діяльності знання анатомо-фізіологічних особливостей організму людини під час планування занять фізичною культурою і спортом.
- **РН 16** Визначати та здійснювати контроль функціонального, психоемоційного, фізичного станів організму людини до, під час та після занять фізичною культурою і спортом



Компетентності, яких набувають студенти в процесі вивчення навчальної дисципліни:

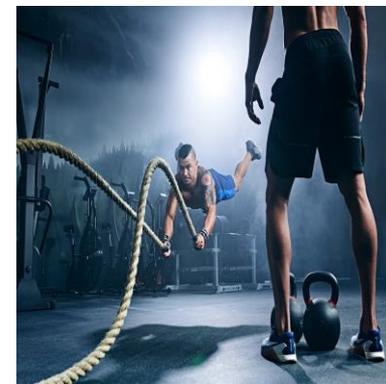
Спеціальні (фахові) компетентності

СК2 Здатність до проведення занять, тренувань, уроків фізичної культури, організації фізкультурно-спортивних, оздоровчих заходів.

СК 3 Здатність до формування серед різних груп населення навичок ведення здорового способу життя та використання рухової активності для задоволення основних потреб організму людини.

СК 4 Здатність до використання знань про будову й функціонування організму людини для ефективної розробки індивідуальних та групових оздоровчих, навчально-тренувальних програм.

СК 8 Здатність до проведення контролю стану організму під впливом фізичних навантажень за функціональними показниками.



Компетентності, яких набувають студенти в процесі вивчення навчальної дисципліни:



- **Інтегральна компетентність**
Здатність вирішувати типові спеціалізовані завдання в галузі фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що вимагає застосування положень і методів та може характеризуватися певною невизначеністю умов; нести відповідальність за результати своєї діяльності; здійснювати контроль інших осіб у визначених ситуаціях.

Загальні компетентності

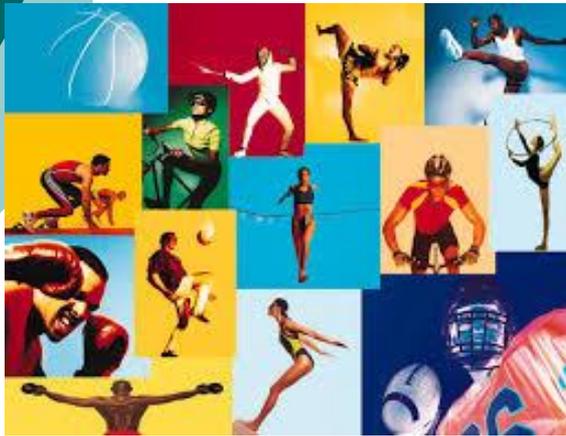
ЗК4 Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово

ЗК8 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

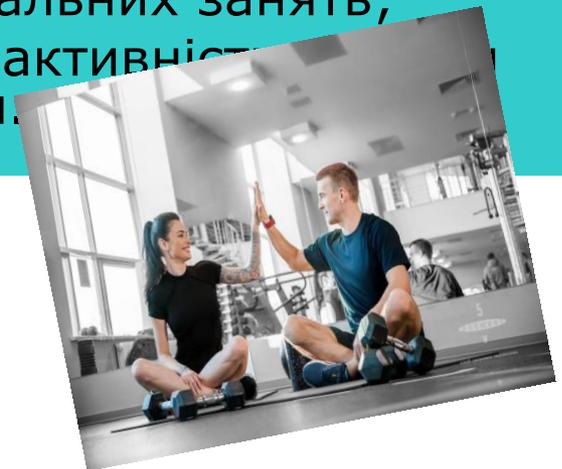
ЗК 9 Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості



Завдання навчальної дисципліни



- сформувати сучасні теоретичні знання та організаційно-методичні уміння у практичних ситуаціях;
- сформувати навичку працювати в команді, планувати та управляти часом;
- оцінювати якість проведення навчально-тренувальних занять, визначати рівень методичної підготовленості здобувачів вищої освіти щодо організації та проведення навчально-тренувальних занять;
- оцінювати рухову активність та її фізичний стан.



Мета викладання навчальної дисципліни:

- *виховання потреби у застосовуванні набутих знань у майбутній повсякденній діяльності; забезпечення необхідного рівня розвитку фізичних та спеціальних якостей, рухових навичок та умінь, покращення показників функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичної працездатності; створення основ здорового способу життя та профілактики порушень в організмі внаслідок дії несприятливих чинників професійної діяльності.*



Об'єктом спортивно-силової підготовки як навчальної дисципліни є процес підвищення фізичних можливостей і розвитку сили спортсменів для досягнення високих результатів у спорті.

Тематичний план дисципліни

- Основні теми, які вивчаються в рамках навчальної дисципліни "Спортивно-силова підготовка":

Тема 1. Основи спортивно-силової підготовки

Тема 2. Фізіологічні та біомеханічні основи

Тема 3. Види сили

Тема 4. Методи силового тренування

Тема 5. Тренувальні програми

Тема 6. Планування і періодизація

Тема 7. Техніка виконання вправ

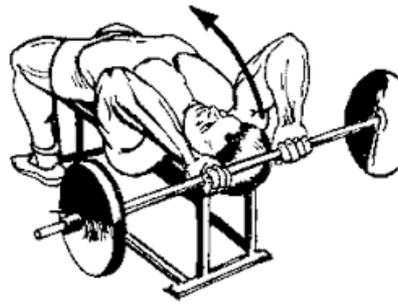
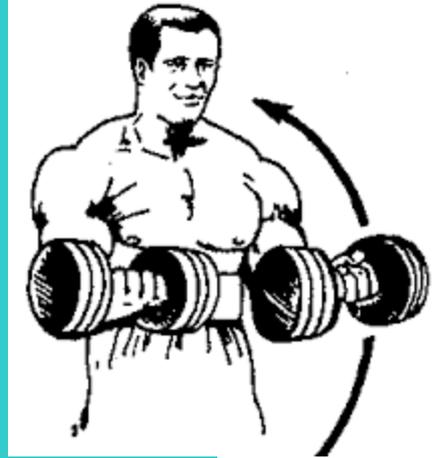
Тема 8. Відновлення після силових навантажень

Тема 9. Особливості силової підготовки для різних видів спорту

Тема 10. Контроль та оцінка ефективності

Тема 11. Спортивно-силова підготовка у реабілітації

Тема 12. Сучасні тенденції. Новітні методики і технології у спортивно-силовій підготовці.



Обирай свідомо!

