

Підвищення спортивної майстерності з дзюдо

Рік підготовки: 1-й — 4-й

Семестр: 1-8-й

Кількість кредитів - 28



Метою вивчення навчальної дисципліни є підвищення спортивної майстерності в обраній спеціалізації і виконанні студентами вимог існуючої «Єдиної спортивної кваліфікації», а також формування базових професійних знань, вмінь та практичних навичок, які забезпечують підготовку з обраного виду спорту.

У процесі навчання у студентів формуються такі фахові компетентності:

здатність оволодіння методикою підготовки спортсменів з дзюдо, надання студентам умінь і здібностей, визначених освітньо-кваліфікаційною характеристикою фахівця з фізичної культури та спорту, здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості; здатність проводити тренування з дзюдо та супроводження участі спортсменів-дзюдоїстів у змаганнях; здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення з використанням засобів дзюдо.



У результаті отриманих вивчення Ви будете вміти

та знати:



знати:

- класифікацію та термінологія дисципліни;
- методику проведення та організацію навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту
- основні закономірності періодизації та побудови спортивного тренування в обраному виді спорту.
- сучасну «Єдину класифікаційну схему основних приймів техніки дзюдо»; сучасну методику навчання техніки боротьби дзюдо і її вдосконалення на всіх етапах спортивної підготовки та принципи дидактики

вміти:

- вірно демонструвати техніку виконання основних елементів обраного виду спорту;
- володіти різними методами та методиками відновлення після навантаження;
- самостійно складати та контролювати програму тренувальних навантажень
- вірно за біомеханічними особливостями і термінологією пояснити виконаний прийом або контрприйом прийом;
- застосовувати у практичній діяльності одержані знання, використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування в підготовці спортсменів до участі в змагальній діяльності.

Група ПСМ Дзюдо

