

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Херсонський державний університет**  
**Кафедра олімпійського та професійного спорту**

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**  
Завідувач кафедри  
олімпійського та професійного спорту  
доцент Стрикаленко Є.А.

---

“ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2019 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ /**

**Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка**

**Спеціальності 017 Фізична культура і спорт**

**факультет фізичного виховання та спорту**

2019 рік

### **Розробники програми:**

Возний Сергій Степанович – завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

Кан Юрій Борисович – начальник обласного управління з фізичного виховання та спорту, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту;

Маляренко Ірина Валентинівна – завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

Стрикаленко Євгеній Андрійович – завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Програма розроблена на основі:

- навчальної програми для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації (затвердженою наказом Міністерства освіти і науки України від 14.11.2003 року, № 757);

- навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з баскетболу, волейболу, гандболу, футболу, футзалу, академічного веслування, веслування на байдарках та каное, вільної боротьби, спортивного орієнтування, атлетизму, спортивної гімнастики, спортивного туризму, боксу, східних одноборств (ухвалених Національними федераціями з видів спорту);

- посібника доцента кафедри олімпійського та професійного спорту кандидата педагогічних наук Кана Ю.Б.: «Правові основи організації та управління фізичною культурою та спортом в системі освіти України». – Херсон: ТДС, 2015. – 397 с.

Затверджена на засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту

Протокол № \_\_\_\_\_ від « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ доц. Стрикаленко Є.А.

Схвалено науково-методичною радою факультету

Протокол № \_\_\_\_\_ від « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 200\_\_ р.

Голова ради

\_\_\_\_\_

### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 8	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	Вибірковий освітній компонент
Модулів – 4	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт	<b>Рік підготовки:</b>
Змістових модулів – 4		1-й, 2-й, 3-й, 4-й
Загальна кількість годин – 240		<b>Лекції</b>
Тижневих годин на денній формі навчання: аудиторних – 8 год. самостійної роботи студента – 4 год.	Ступінь вищої освіти: бакалавр	-
		<b>Практичні</b>
		240 год. (з яких 120 годин – поза кредитно, факультативний курс)
		<b>Самостійна робота</b>
		120 год.
		<b>Вид контролю:</b> залік / екзамен

#### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить: для денної форми навчання – 50 % проти 50 %.

**“Структура навчальної дисципліни”**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин		
	Всього	у тому числі	
		Практичні	Самостійна робота
1	2	3	4
<b>Змістовий модуль 1. «Загальна фізична підготовка в обраному виді спорту»</b>			
1. Розвиток сили м'язів плечового поясу.	8	6	2
2. Розвиток сили м'язів тулуба та нижніх кінцівок.	8	6	2
3. Розвиток різних видів швидкісних здібностей.	10	6	4
4. Розвиток швидкісно-силових здібностей	10	6	4
5. Контроль рівня розвитку силових, швидкісних та швидкісно-силових здібностей.	8	6	2
6. Розвиток загальної витривалості.	10	6	4
7. Розвиток спеціальної загальної витривалості.	10	6	4
8. Розвиток рухливості в усіх глобальних суглобах спортсмена.	8	6	2
9. Розвиток координаційних здібностей.	10	6	4
10. Контроль рівня розвитку витривалості, гнучкості та координаційних здібностей.	8	6	2
Разом за змістовим модулем 1	90	60	30
<b>Змістовий модуль 2 «Спеціальна фізична підготовка в обраному виді спорту»</b>			
1. Розвиток спеціальної витривалості в обраному виді спорту.	10	6	4
2. Розвиток спеціальної сили м'язових груп верхнього плечового поясу в обраному виді спорту.	8	6	2
3. Розвиток спеціальної сили м'язових груп тулуба та нижніх кінцівок в обраному виді спорту.	8	6	2
4. Розвиток спеціальної швидкості в обраному виді спорту.	10	6	4
5. Розвиток активної та пасивної гнучкості в обраному виді спорту.	8	6	2
6. Розвиток спеціальної координації в обраному виді спорту	10	6	4
7. Використання допоміжного обладнання для розвитку провідних фізичних якостей в обраному виді спорту	8	6	2
8. Колове тренування для розвитку фізичних якостей спортсменів в обраному виді спорту	10	6	4
9. Шляхи оптимізації спеціальної фізичної підготовленості в обраному виді спорту	10	6	4
10. Контроль рівня розвитку провідних рухових здібностей.	8	6	2
Разом за змістовим модулем 2	90	60	30
<b>Змістовий модуль 3 «Техніко-тактична підготовка в обраному виді спорту»</b>			
1. Навчання основним технічним прийомам обраного виду спорту.	10	6	4
2. Вдосконалення основних технічних прийомів в обраному виді спорту.	10	6	4
3. Навчання основним тактичним діям в	10	6	4

захисті.			
4. Навчання основним тактичним діям в нападі.	10	6	4
5. Вдосконалення основних тактичних дій в захисті.	10	6	4
6. Вдосконалення основних тактичних дій в нападі.	10	6	4
7. Вдосконалення техніко-тактичних дій в обраному виді спорту.	10	6	4
8. Комбіновані вправи для вдосконалення техніко-тактичної підготовленості в обраному виді спорту.	8	6	2
9. Контрольні змагання з обраного виду спорту.	6	6	
10. Контрольні нормативи для оцінки рівня технічної підготовленості в обраному виді спорту.	6	6	
Разом за змістовим модулем 3	90	60	30
<b>Змістовий модуль 4 «Інтегральна підготовка в обраному виді спорту»</b>			
1. Вдосконалення загальної фізичної підготовки в обраному виді спорту.	10	6	4
2. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки в обраному виді спорту.	10	6	4
3. Вдосконалення техніко-тактичної підготовки в обраному виді спорту.	10	6	4
4. Контрольні змагання в обраному виді спорту.	10	10	
5. Комбіновані вправи інтегрального характеру в обраному виді спорту.	10	6	4
6. Вдосконалення різних видів підготовленості в обраному виді спорту.	10	6	4
7. Контроль визначення ефективності змагальних дій в обраному виді спорту.	8	4	4
8. Вдосконалення технічної, тактичної та фізичної підготовленості в обраному виді спорту.	10	6	4
9. Інтегральна підготовка в обраному виді спорту	12	10	2
Разом за змістовим модулем 4	90	60	30
<b>Усього годин</b>	<b>360</b>	<b>240</b>	<b>120</b>

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма вивчення навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти «бакалавр» галузі знань: 01 Освіта / Педагогіка Спеціальність 017 Фізична культура та спорт.

Дисципліна «Підвищення спортивної майстерності» спрямована на вивчення студентами теоретичних знань з навчання та вдосконалення рухових вмінь та навичок з обраного виду спорту, розвитку основних рухових здібностей, питань організації та проведення навчальних та тренувальних занять зі спортсменами на різних етапах підготовки та учнями в спортивних секціях загальноосвітніх шкіл з певних видів спорту, проведення змагань різного рівня від регіональних до всеукраїнських.

Значення дисципліни в системі підготовки висококваліфікованих спеціалістів визначається не тільки сумою необхідних для студентів знань, вмінь та навичок, але і тим, що ця дисципліна дозволить студентам усвідомити особливості своєї майбутньої професійної діяльності.

**Мета курсу:** полягає у формуванні у студентів фундаментальних знань та навичок стосовно підготовки спортсменів з певного, обраного виду спорту. При вивченні дисципліни студенти набувають теоретичними знаннями з історії розвитку обраного виду спорту, вивчені офіційних правил змагань, організації та проведенні змагань з певного виду спорту, оволодінні основними технічними прийомами, тактикою виступу на змаганнях, вивченні засобів та методів спортивного тренування, особливостями викладання обраного виду спорту в секціях загальноосвітніх шкіл. При вивченні дисципліни студенти оволодівають практичними навичками тренера, виконують обов'язки арбітра з певного виду спорту та виконують функцію організатора змагань.

На прикладі обраного виду спорту студенти отримують знання з методики навчання і тренування спортсменів різних вікових категорій, набувають організаційно-виховний досвід та практичні вміння в опануванні технікою в обраному виді спортивної діяльності.

## **Завдання курсу:**

- дослідити основи сучасного спортивного тренування, тобто морфологічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні, загально- і спеціальнопедагогічні аспекти, що складає фундамент системи підготовки спортсменів в обраному виді спорту;
- вивчити структуру і побудову тренувального заняття;
- теоретично вивчити основи відбору в спорті, контролю і управління підготовкою спортсменів;
- вивчити та удосконалювати техніку та тактику в обраному виді спорту, підвищувати рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості в обраному виді спорту;
- організувати та проводити тренувальні заняття різної спрямованості в обраному виді спорту;
- виділяти основні напрямки спортивного вдосконалення в видах спорту, що є предметом спортивної спеціалізації, та визначити особливості будови тренувального процесу в залежності від виду підготовки;
- розкривати основи техніки рухів в обраному виді спорту та розробити алгоритм їх навчання та вдосконалення;
- підбирати та узагальнювати засоби та методи розвитку провідних фізичних якостей в виді спорту, що є предметом спортивної спеціалізації;
- поєднувати, рекомендувати та впроваджувати комплекси вправ для самостійного вдосконалення різних сторін спортивної підготовленості в обраному виді спортивної спеціалізації.

Під час вивчення даної дисципліни студенти повинні отримати загально-професійні та спеціально-професійні **компетентності**:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;

- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;

- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;

- здатність до безперервного професійного розвитку.

**Програмні результати навчання.** Під час вивчення дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» студент повинен:

- спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;

- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;

- аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства; демонструвати уміння планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики, технології та практики тайм-менеджменту, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб;

- використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність; доцільно використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;

- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

**Міждисциплінарні зв'язки.** Вивчення дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» передбачає тісний взаємозв'язок з іншими навчальними дисциплінами: теорія та методика спортивного тренування, педагогіка: загальна та спортивна, психологія: загальна та спортивна, спортивні ігри з методикою викладання, легка атлетика з методикою викладання, туризм та спортивне орієнтування, теорія та методика спортивних двобоїв, атлетизм та загальна



фізична підготовка, гімнастика з методикою викладання, анатомія та фізіологія людини, тощо.

## **ЗМІСТ КУРСУ**

Програма курсу призначена для студентів факультету фізичного виховання та спорту спеціальності 017 Фізична культура і спорт, де готують тренерів з видів спорту керівників спортивних шкіл для роботи в ДЮСШ, ДЮКФП, ШВСМ, СДЮШОР, інших спеціалізованих спортивних закладах та закладах вищої та середньої освіти.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теоретичні та практичні основи спортивної підготовки в обраному виді спорту.

В програму дисципліни “Підвищення спортивної майстерності» включені теоретичний, практичний та самостійний модулі. Заняття теоретичного характеру передбачають поглиблення та розширення знань з теорії і методики підготовки спортсменів, плануванню тренувальних навантажень в залежності від етапу підготовки, аналізу і контролю за фізичною, технічною, тактичною, теоретичною підготовки, самоконтролю. Вивчення різних видів навантажень та вплив їх на організм спортсмена. Отримання теоретичних знань відбувається під час теоретичних занять та під час виконання завдань для самостійної роботи студентів.

Теоретичний курс з дисципліни “Підвищення спортивної майстерності» розглядає наступні теми:

**Тема. Система підготовки спортсменів в обраному виді спорту. Засоби та методи спортивної підготовки в обраному виді спорту**

Мета і завдання спортивної підготовки в обраному виді спорту. Формування і загальна характеристика системи підготовки спортсменів в обраному виді спорту. Основні напрямки вдосконалення системи спортивної підготовки. Засоби спортивної підготовки в обраному виді спорту. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивної підготовки. Методи спортивної підготовки в обраному виді спорту. Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів в обраному виді спорту.

### **Тема. Засоби та методи спортивного тренування**

Мета та завдання спортивного тренування в обраному виді спорту. Характеристика засобів тренування в обраному виді спорту. Класифікація основних методів спортивного тренування в обраному виді спорту. Метод спрямовані на розвиток рухових якостей спортсменів в обраному виді спорту. Методи переважно спрямовані на навчання рухових навичкам в обраному виді спорту. Особливості використання різних засобів та методів в залежності від етапу підготовки спортсмена.

### **Тема. Принципи підготовки спортсменів в обраному виді спорту**

Специфічні принципи підготовки спортсменів: принцип спрямованості підготовки спортсменів до вищих досягнень; принцип поглибленої спеціалізації; принцип циклічності та безперервності підготовки спортсменів; принцип поступового збільшення навантаження; принцип варіативності навантажень; принцип циклічності процесу підготовки; принцип взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсмена. Дидактичні принципи та їх використання в системі підготовки спортсменів.

### **Тема. Періодизація спортивного тренування. Характеристика основних етапів підготовки спортсменів.**

Загальна характеристика різних періодів спортивного тренування. Основні завдання етапу початкової, попередньої базової, спеціалізованої базової підготовки, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищих досягнень.

### **Тема. Основи методики розвитку рухових здібностей спортсменів**

Загальна характеристика та методика розвитку силових здібностей в обраному виді спорту. Загальна характеристика та методика розвитку швидкісних здібностей в обраному виді спорту. Загальна характеристика та методика розвитку витривалості в обраному виді спорту. Загальна характеристика та методика розвитку координаційних здібностей в обраному виді спорту. Загальна характеристика та методика розвитку гнучкості в обраному виді спорту. Особливості розвитку рухових здібностей в циклічних та ациклічних видах

спорту. Сенситивні періоди розвитку даних фізичних якостей, особливості їх розвитку в різні вікові періоди.

### **Тема. Технічна і тактична підготовка спортсменів**

Спортивна техніка, як система рухів в обраному виді спорту. Характеристики спортивної техніки в обраному виді спорту. Мета, завдання та зміст технічної підготовки в обраному виді спорту. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації в обраному виді спорту. Контроль технічної підготовленості спортсмена в обраному виді спорту. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Умови, що визначають вибір тактики в обраному виді спорту. Методика тактичної підготовки спортсмена в обраному виді спорту. Контроль за тактичною підготовленістю спортсмена в обраному виді спорту.

### **Тема. Психологічна підготовка спортсменів**

Мета та завдання психологічної підготовки на різних етапах спортивного тренування. Особливості мотивації до занять спортом юних спортсменів в обраному виді спорту. Мотивація спортсмена. Загальна характеристика та структура психофункціонального стану в обраному виді спорту. Фактори впливу на психологічну підготовку спортсмена в обраному виді спорту. Психодіагностика в спорті.

### **Тема. Особливості побудови тренувальних занять в межах мікроциклу**

Структура і зміст тренувального заняття в обраному виді спорту. Типи та організація тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Загальна характеристика мікроциклу. Основні типи мікроциклів в системі підготовки спортсменів та їх основні завдання. Структура та зміст мікроциклів різних типів в обраному виді спорту. Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах. Циклічність застосування мікроциклів різних типів в обраному виді спорту. Особливості побудови занять в мікроциклах на різних етапах підготовки спортсмена в обраному виді спорту. Фактори, що впливають на побудову тренувальних занять в мікроциклах в обраному виді спорту.

### **Тема. Особливості побудови тренувальних занять в межах мезоциклу**

Загальна характеристика мезоциклу. Структура, зміст та основні типи мезоциклів. Основні завдання втягуючих, базових, контрольно-підготовчих, предзмагальних, змагальних мезоциклів. Дозування навантаження в межах окремого мезоциклу. Співвідношення різних мікроциклів в мезоциклах на різних етапах підготовки. Чергування мезоциклів різної спрямованості. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.

### **Тема. Особливості побудови макроциклу**

Загальна характеристика макроциклу. Структура та зміст макроциклу. Дозування навантаження в межах окремих мезоциклів в програмі макроциклу. Співвідношення різних мезоциклів в рамках макроциклу на різних етапах підготовки.

### **Тема. Змагальна діяльність в тренувальному процесі підготовки спортсменів**

Роль та місце змагань в системі підготовки спортсменів. Види спортивних змагань в обраному виді спорту. Характеристика та основні завдання підготовчих, контрольних, модельних, відбіркових та головних змагань. Способи проведення змагань в різних видах спорту. Особливості проведення змагань за коловою, олімпійською, змішаною системами. Класифікація способів визначення спортивного результату в циклічних та ациклічних видах спорту.

### **Тема. Навантаження у спорті та його вплив на організм спортсменів**

Характеристика навантажень, що застосовуються в обраному виді спорту. Компоненти навантажень. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовки. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження в обраному виді спорту. Види навантаження в різних видах спорту. Фактор перенавантаження, характерні ознаки перенавантажень в обраному виді спорту.

### **Тема. Управління та контроль у спорті**

Мета та завдання контролю в спортивному тренуванні. Основні види контролю у спорті та їх характеристика. Застосування різних видів контролю від

характеру етапу підготовки в обраному виді спорту. Контроль змагальної діяльності в обраному виді спорту. Контроль тренувальних і змагальних навантажень в обраному виді спорту. Особливості контролю за рівнем технічної, тактичної, психологічної, загальної та спеціальної фізичної підготовленості в обраному виді спорту.

### **Тема. Матеріально-технічне забезпечення тренувального і змагального процесів у спорті**

Спортивний інвентар і оснащення місць тренувань і змагань в обраному виді спорту. Загальні положення про тренажери, допоміжне обладнання та інвентар в спорті. Використання тренажерів в навчанні руховим діям в обраному виді спорту. Застосуванні різних тренажерних пристроїв для розвитку рухових здібностей спортсмена в обраному виді спорту. Класифікація тренажерів в спортивних іграх. Тренажери в підготовці гімнастів, одноборців та представників циклічних видів спорту.

Практичний компонент програми передбачає вивчення дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» за **змістовними модулями:**

- Загальна фізична підготовка в обраному виді спорту;
- Спеціальна фізична підготовка в обраному виді спорту;
- Техніко-тактична підготовка в обраному виді спорту;
- Інтегральна підготовка в обраному виді спорту.

Практичні заняття проводяться у відповідності до програмного матеріалу дисципліни. На даних заняттях відбувається поглиблене вивчення основи техніки та тактики обраного виду спорту, розвиваються всі необхідні, для ефективної змагальної діяльності, рухові здібності, підвищується рівень психологічної готовності до тренувальних навантажень та змагальної діяльності.

### **Змістовний модуль № 1**

#### **Тема: Загальна фізична підготовка в обраному виді спорту**

##### ***Практичний модуль:***

	60
1. Розвиток сили м'язів плечового поясу.	6
2. Розвиток сили м'язів тулуба та нижніх кінцівок.	6
3. Розвиток різних видів швидкісних здібностей.	6
4. Розвиток швидкісно-силових здібностей	6
5. Контроль рівня розвитку силових, швидкісних та швидкісно-силових здібностей.	6
6. Розвиток загальної витривалості.	6
7. Розвиток спеціальної загальної витривалості.	6
8. Розвиток рухливості в усіх глобальних суглобах спортсмена.	6
9. Розвиток координаційних здібностей.	6
10. Контроль рівня розвитку витривалості, гнучкості та координаційних здібностей.	6

##### ***Модуль самостійної роботи:***

	30
1. Історія розвитку обраного виду спорту.	4
2. Досягнення українських спортсменів на світовому рівні в обраному виді спорту	4
3. Офіційні правила проведення змагань в обраному виді спорту.	4
4. Суддівська бригада в обраному виді спорту. Права та обов'язки арбітрів.	2
5. Скласти комплекси вправ для розвитку силових та швидкісних здібностей спортсменів на прикладі обраного виду спорту.	2
6. Організація та проведення змагань в обраному виді спорту.	4
7. Скласти комплекси вправ для розвитку координаційних здібностей спортсменів на прикладі обраного виду спорту.	2
8. Скласти комплекси вправ для розвитку гнучкості та витривалості спортсменів на прикладі обраного виду спорту.	2
9. Розробити комплекси тестових завдань для оцінки загальної фізичної підготовленості в обраному виді спорту	2
10. Види навантажень та їх вплив на ефективність тренувального процесу	4

### **Змістовний модуль № 2**

#### **Тема: Спеціальна фізична підготовка в обраному виді спорту**

##### ***Практичний модуль***

	60
1. Розвиток спеціальної витривалості в обраному виді спорту.	6
2. Розвиток спеціальної сили м'язових груп верхнього плечового поясу в обраному виді спорту.	6
3. Розвиток спеціальної сили м'язових груп тулуба та нижніх кінцівок в обраному виді спорту.	6
4. Розвиток спеціальної швидкості в обраному виді спорту.	6
5. Розвиток активної та пасивної гнучкості в обраному виді спорту.	6

- |   |   |
|---|---|
| 6. Розвиток спеціальної координації в обраному виді спорту  | 6 |
| 7. Використання допоміжного обладнання для розвитку провідних фізичних якостей в обраному виді спорту | 6 |
| 8. Колове тренування для розвитку фізичних якостей спортсменів в обраному виді спорту                 | 6 |
| 9. Шляхи оптимізації спеціальної фізичної підготовленості в обраному виді спорту                      | 6 |
| 10. Контроль рівня розвитку провідних рухових здібностей.   | 6 |

### ***Модуль самостійної роботи***

30

- |   |   |
|---|---|
| 1. Організація роботи секції з обраного виду спорту.  | 2 |
| 2. Особливості формування груп спортсменів різної спортивної кваліфікації, що знаходяться на різних етапах багаторічної системи підготовки. | 2 |
| 3. Нормативна документація в роботі тренера з виду спорту.  | 2 |
| 4. Складання річного плану тренувань.   | 2 |
| 5. Робочий план тренувань, план-конспект окремого тренувального заняття.  | 2 |
| 6. Скласти комплекси вправ для розвитку силових здібностей спортсменів на прикладі обраного виду спорту.                                    | 4 |
| 7. Скласти комплекси вправ для розвитку швидкісних здібностей спортсменів на прикладі обраного виду спорту.                                 | 4 |
| 8. Скласти комплекси вправ для розвитку координаційних здібностей спортсменів на прикладі обраного виду спорту.                             | 4 |
| 9. Скласти комплекси вправ для розвитку гнучкості спортсменів на прикладі обраного виду спорту.   | 4 |
| 10. Скласти комплекси вправ для розвитку витривалості спортсменів на прикладі обраного виду спорту.   | 4 |

## **Змістовний модуль № 3**

**Тема: Техніко-тактична підготовка в обраному виді спорту.**

### ***Практичний модуль:***

60

- |   |   |
|---|---|
| 1. Навчання основним технічним прийомам обраного виду спорту.                                     | 6 |
| 2. Вдосконалення основних технічних прийомів в обраному виді спорту.                              | 6 |
| 3. Навчання основним тактичним діям в захисті.  | 6 |
| 4. Навчання основним тактичним діям в нападі.   | 6 |
| 5. Вдосконалення основних тактичних дій в захисті.  |   |
| 6. Вдосконалення основних тактичних дій в нападі.   | 6 |
| 7. Вдосконалення техніко-тактичних дій в обраному виді спорту.                                    | 6 |
| 8. Комбіновані вправи для вдосконалення техніко-тактичної підготовленості в обраному виді спорту. | 6 |
| 9. Контрольні змагання з обраного виду спорту.  | 6 |
| 10. Контрольні нормативи для оцінки рівня технічної підготовленості в обраному виді спорту.       | 6 |

**Модуль самостійної роботи:**

1. Класифікація елементів техніки в обраному виді спорту.	4
2. Класифікація основних індивідуальних, групових та командних тактичних дій та взаємодій в захисті в обраному виді спорту.	6
3. Класифікація основних тактичних дій та взаємодій в нападі в обраному виді спорту.	6
4. Методика навчання та вдосконаленні техніко – тактичних дій в обраному виді спорту.	6
5. Фактори, що зумовлюють вибір тактики на попередні змагання	4
6. Принципи оволодіння технічними прийомами та тактичними взаємодіями в обраному виді спорту	4

**Змістовний модуль № 4****Тема: Інтегральна підготовка в обраному виді спорту.****Практичний модуль:**

1. Вдосконалення загальної фізичної підготовки в обраному виді спорту.	6
2. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки в обраному виді спорту.	6
3. Вдосконалення техніко-тактичної підготовки в обраному виді спорту.	6
4. Контрольні змагання в обраному виді спорту.	8
5. Комбіновані вправи інтегрального характеру в обраному виді спорту.	6
6. Вдосконалення різних видів підготовленості в обраному виді спорту.	6
7. Виконання контрольних вправ для визначення ефективності змагальних дій в обраному виді спорту.	8
8. Вдосконалення технічної, тактичної та фізичної підготовленості в обраному виді спорту.	6
9. Інтегральна підготовка в обраному виді спорту	8

**Модуль самостійної роботи:**

1. Скласти положення про проведення змагання з обраного виду спорту.	4
2. Ведення технічної документації при проведенні змагань різного рівня.	4
3. Вивчити основні системи проведення змагань в обраному виді спорту та визначити умови для їх використання.	4
4. Скласти календар змагань за коловою, олімпійською та змішаною системою у відповідності до вимог обраного виду спорту.	6
5. Шляхи вдосконалення технічної та тактичної підготовленості спортсменів.	4
6. Відбір в спортивні секції. Критерії відбору.	4
7. Особливості змагальної діяльності в обраному виді спорту.	4



## **Методи навчання**

При вивченні дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» відбувається комплексне використання різноманітних методів організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності студентів та методів стимулювання і мотивації їх навчання, що сприяють розвитку творчих засад особистості майбутнього фахівця в галузі фізичного виховання та спорту (тренера з виду спорту) з урахуванням індивідуальних особливостей учасників навчального процесу й спілкування.

З метою формування професійних компетентностей широко впроваджуються інноваційні методи навчання, що забезпечують комплексне оновлення традиційного педагогічного процесу. Це, наприклад, комп'ютерна підтримка освітнього процесу, впровадження інтерактивних методів навчання.

## **Методи контролю**

Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю.

Використовуються наступні методи контролю (усний, письмовий, практичний), які мають сприяти підвищенню мотивації студентів-майбутніх фахівців до освітньо-пізнавальної та тренувальної діяльності. Відповідно до специфіки фахової підготовки перевага надається усному практичному контролю, який відбувається на семестровому іспиті по завершенні вивчення дисципліни та на практичних заняттях під час складання контрольних тестових завдань.

Під час оцінки рівня практичної підготовленості перевага надається тестовому контролю фізичної та техніко-тактичної підготовленості, виконанню нормативних вимог з обраного виду спорту, виконанні спортивних розрядних нормативів під час змагальної діяльності та обслуговуванні спортивних змагань в якості спортивних арбітрів.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПРАКТИЧНИХ ВМІНЬ НА ЗАНЯТТЯХ З ДИСЦИПЛІНИ

### *«Підвищення спортивної майстерності»*

- А (відмінно)** Студент має глибокі знання з теми практичного заняття. В ході підготовки до заняття на основі додаткових літературних джерел розробив розгорнутий конспект з урахуванням всіх вимог, що висуваються до написання планів-конспектів. Вміє на високому методичному рівні провести будь-яку частину заняття, використовує командний голос, та застосовує термінологію з даного виду спорту. На власному досвіді може роз'яснити та показати всі елементи техніки або тактики гри. В ході проведення заняття активно втручається в якість виконання вправ іншими студентами. Вміє якісно та без помилок виконати всі комплекси залікових вправ. Під час заняття вдало поєднує теоретичні знання та практичні вміння з даної дисципліни.
- В (добре)** Студент має міцні ґрунтовні знання. Підготовка до заняття відбувається своєчасно, результатом якої є розроблений розгорнутий план-конспект. Вміє провести будь-яку частину заняття, використовує командний голос, та з незначними помилками застосовує термінологію з даного виду спорту. Вміє якісно з незначними помилками виконати всі комплекси залікових вправ. Під час заняття вдало поєднує теоретичні знання та практичні вміння з даної дисципліни.
- С (добре)** Студент знає програмний матеріал повністю. План-конспект заняття розроблений з незначними помилками, які виключно стосуються оформлення. Під час проведення окремих частин заняття існують незначні помилки в термінології, організації діяльності учнів, відбувають певні порушення дисципліни в групі. Студент не завжди вдало обирає правильне місце розташування в спортивній залі. Показ елементів техніки відбувається з певними помилками, які суттєво не впливають на уявленні структури руху. При складанні контрольних тестових вправ у студента існують незначні помилки та якість виконання не відповідає змагальній діяльності.
- Д (задовільно)** Студент знає тему заняття, має уявлення про навчальний матеріал, але його знання мають загальний характер. План-конспект заняття розроблений з помилками, які стосуються змісту основної частини заняття. Студент може провести лише деякі частини заняття під час проведення яких існують незначні помилки в термінології, організації діяльності учнів, відбувають певні порушення дисципліни в групі. Студент доволі часто обирає не правильне місце розташування в місці проведення тренування. Показ технічних елементів та пояснення щодо їх виконання практично відсутні. При складанні контрольних тестових вправ у студента мають певні помилки, що знаходять відображення в якості виконання вправи.
- Е (задовільно)** Студент знає основну тему заняття, має уявлення про поставлене питання, але його знання мають загальний характер. Студент з великими ускладненнями може провести лише окремі частини заняття з грубими помилками в термінології та організації діяльності учнів, відбувають грубі порушення дисципліни в групі, не дотримуються правила техніки безпеки. Показ технічних елементів відсутній. Більшість контрольних тестових вправ студент не може виконати.
- Х (незадовільно)** Студент не готовий до заняття, не має плану-конспекту і не може провести жодної з частини заняття. Виконання залікових вправ відбувається з значними грубими помилками і не відповідає встановленим вимогам.
- F (незадовільно)** Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працює, не може виконати жодного елементу техніки обраного виду спорту, не готовий відповідати на будь-яке запитання з теми заняття.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ З ДИСЦИПЛІНИ

### *«Підвищення спортивної майстерності»*

- A (відмінно)** Студент має глибокі знання з обраної теми самостійної роботи. Доповідь змістовна, ґрунтовна та відповідає вимогам. При підготовці самостійного завдання студент використовував творчий підхід, не обмежуючись тільки матеріалами підручника. Під час доповіді по самостійному завданню студент активно та ґрунтовно доводить підготовлений матеріал. Протягом доповіді активно використовує приклади для кращого розуміння матеріалу.
- B (добре)** Студент має міцні ґрунтовні знання. Доповідь змістовна та відповідає вимогам. При підготовці самостійного завдання студент не обмежується тільки матеріалами підручників. Протягом доповіді по самостійному завданню може використати приклади для кращого розуміння матеріалу. Проте існують незначні помилки при підборі матеріалу.
- C (добре)** Студент знає самостійно підготовлений матеріал повністю. Доповідь відповідає вимогам. Студент своєчасно підготувався до заняття. Під час доповіді по самостійній роботі студент відповідає на поставлені завдання. Проте існують проблеми з застосуванням прикладів з практичної діяльності. Існують певні помилки в трактуванні поставленого питання, не вміє самостійно та творчо мислити, не може вийти за межі теми
- D (задовільно)** Студент знає тему самостійної роботи, має уявлення про навчальний матеріал, але його знання мають загальний характер. Вміє відповідати на окремі поставлені запитання. При обговоренні інших питань не приймає активної участі і не може привести приклади застосування матеріалу на практиці.
- E (задовільно)** Студент знає основну тему самостійної роботи, має уявлення про поставлене питання, але його знання мають загальний характер. Відповіді базуються лише тільки на власному досвіді і практично не підкріплені прикладами. Має певні прогалини в інших темах на яких базується матеріал запропонованої самостійної роботи.
- FX (незадовільно)** Студент має фрагментарні знання, не володіє матеріалом для самостійного опрацювання. Відповіді на всі поставлені запитання не повні або взагалі відсутні. При відповіді часто зупиняється і не може додатково відповідати на запитання.
- F (незадовільно)** Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працює в аудиторії, не готовий відповідати на будь-яке запитання з теми для самостійного опрацювання.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ, ВМІНЬ ТА НАВИЧОК СТУДЕНТІВ З КУРСУ

### *«Підвищення спортивної майстерності»*

#### (залік, екзамен)

Зараховано	A (відмінно)	Студент має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного та практичного курсу, вільно володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми навчальної дисципліни, її мету та завдання. Вміє застосовувати здобуті теоретичні та практичні знання у всіх видах професійної діяльності тренера-викладача. Не допускає помилок при виконанні різних практичних тестів та самостійному проведенні занять з обраного виду спорту.
	B (добре)	Студент має міцні ґрунтовні знання, виконує теоретичну та практичну роботу без помилок, але може допустити незначні помилки при виконанні залікових вправ, та самостійному проведенні занять
	C (добре)	Студент знає програмний матеріал повністю, має практичні навички щодо проведення занять з обраного виду спорту, але не вміє самостійно та творчо мислити, не може вийти за межі теми
	D (задовільно)	Студент знає основні теми курсу, має уявлення про структуру та методик проведення окремих занять, але його знання мають загальний характер. Вміє провести різні частини занять. Володіє знаннями та вміннями не в повному обсязі.
	E (задовільно)	Студент знає основні теми курсу, має уявлення про структуру та методик проведення окремих занять, але його знання мають загальний характер. Має прогалини в теоретичному курсі та в практичних вміннях та навичках.
Не зараховано	X (незадовільно) з можливістю повторного складання	Студент має фрагментарні знання з усього курсу. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє провести окремих частин заняття, та викласти програмний матеріал. Практичні вміння та навички на примітивному рівні.
	F (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в спортивному залі з викладачем або самостійно.

### **Перелік рекомендованої літератури:**

1. Алешин В.С. Тренировка и планирование в академической гребле. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 91с.
2. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтенко В.А. Прогнозирование в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 193с.
3. Бингелис А.Ю. Теоретическое обоснование оптимального темпа в академической гребле // Теория и практика физической культуры. – 1997. - № 3. – С. 18-20.
4. Благуш П.В. К теории тестирования двигательных способностей. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 165с.
5. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в сложных климато-географических условиях. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 173с.
6. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 310с.
7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176с.
8. Волков Л.В. Вибір спортивної спеціалізації. – К.: Здоров'я, 1973. – 163 с.
9. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 192-214.
10. Гордон С.М. Основы управления тренировкой спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 30с.
11. Горкин М.Я., Качаровская О.В., Евгеньева Л.Я. Большие нагрузки в спорте. – К.: Здоров'я, 1972. – 186с.
12. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 356с.
13. Дьячков В.И. Физическая подготовка спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 40с.
14. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. – К.: Здоров'я, 1989. – 141с.
15. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256с.
16. Иванов Л.И., Чаговец Н.Р., Максимова Л.М. Функциональная характеристика тренировочных нагрузок в академической гребле // Гребной спорт: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 44-46.
17. Клешнев В.В. Особенности гребли на эргометрах и их значение в подготовке гребцов-академистов // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 6. – С. 21-26, 39.
18. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 308с.
19. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. – К.: Здоров'я, 1986. – 214с.
20. Матвеев Л.П. Проблемы периодизации спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 248с.
21. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280с.

22. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 181с.
23. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры. – 2000. - № 2. – С. 28-37; - № 3. – С.28-37.
24. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – К.: Здоров'я, 1990. – 200с.
25. Моночаров В.Д. Утомление в спорте. – К.: Здоров'я, 1986. – 120с.
26. Моржевиков Н.В., Дьяков С.Е., Дунаев А.Ф., Шодро М.В. Структура и содержание этапа непосредственной подготовки к соревнованиям в академической гребле с учетом реальных стартов // Гребной спорт: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1980. –С. 32-35.
27. Начинская С.В. Основы спортивной статистики. – К.: Вища школа, 1987. – 189с.
28. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 479с.
29. Орлов В.Н. Силовая подготовка гребца // Гребной спорт: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 29с.
30. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки. – К.: Здоров'я, 1978. – 96с.
31. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. – К.: Здоров'я, 1980. – 336с.
32. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – К.: Вища школа, 1984. – 283с.
33. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286с.
34. Платонов В.Н. Теория спорта. – К.: Вища школа, 1987. – 424с.
35. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 363с.
36. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 158с.
37. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. – 352с.
38. Яценко Л.А. Планирование тренировочного процесса высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ // Методические рекомендации. – К.: Государственный комитет УССР по физической культуре и спорту, 1988. – 41с.

#### **Додаткова література:**

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. - Харьков: Основа, 1993. - 243с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Просвещение, 1988. — 212 с.
3. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учні. — К.:Радянська школа, 1980. — 104 с.

4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. — К.: Олімпійська література, 2002 — 294 с.
5. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - К.: Здоров'я, - 1981. - 215с.
6. Демчишин А.А., Мухин В.Н., Мозола Р.С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. — К.: Здоровья, 1989. — 168 с.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. — М.: Издательский центр Академия, 2002. — 520 с.
8. Накутный И.Д. Технические средства в спорте. — К.: Здоров'я, 1977. — 148 с.
9. Платонов В.Н. Теория спорта. - К.: Вища школа, 1987. - 415с.
10. Попов А.В., Хапко В.Е. Спортивные игры в коллективе физкультуры. К.: Здоров'я, 1989. - 136с.
11. Реметников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. — М.: Академия, 2000. — 152 с.
12. Романенко В.А. Двигательные способности человека. — Донецк: Новый мир, УКЦЕНТР, 1999. — 336 с.
13. Сергієнко Л.П. Контрольні і курсові роботи з теорії та методики фізичного виховання. — Херсон: Наддніпрянська правда, 1997. — 72 с.
14. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 412с.
15. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів: Практикум. — Львів: Світ, 1993. — 184 с.

**Нормативна кількість тижневих навчальних годин та наповнення груп  
учбових відділень**

УЧБОВЕ ВІДДІЛЕННЯ	ОБСЯГ В АКАДЕМІЧНИХ ГОДИНАХ НА ТИЖДЕНЬ			
	ОБОВ'ЯЗКОВІ ЗАНЯТТЯ	ДОДАТКОВІ ФАКУЛЬТАТИВНІ ЗАНЯТТЯ	ВСЬОГО	КІЛЬКІСТЬ СТУДЕНТІВ У ГРУПІ НА ОДНОГО ВИКЛАДАЧА
	БАЗОВИЙ КОМПОНЕНТ	ЕЛЕКТИВНИЙ КОМПОНЕНТ		
ОСНОВНЕ	4	2	6	12-15
СПЕЦІАЛЬНЕ	4	2	6	8-12
СПОРТИВНЕ:*				
– НОВАЧКИ І СПОРТСМЕНИ				
ІІ І ІІ РОЗРЯДІВ**	4	2	6	12-15
(ДЛЯ СПОРТИВНИХ ІГОР)	4	2	6	16-20
– СПОРТСМЕНИ І РОЗРЯДУ				
І КМС	4	4	8	10-12
(ДЛЯ СПОРТИВНИХ ІГОР)	4	4	8	12-15
– МАЙСТРИ СПОРТУ	4	6	10	4-6
(ДЛЯ СПОРТИВНИХ ІГОР)	4	6	10	8-12

\* Заняття в групах спортивного вдосконалення необхідно також планувати та проводити в період заліково-іспитових сесій, навчальних практик і в оздоровчо-спортивних таборах.

\*\* Категорія групи відділення спортивного вдосконалення визначається за наявністю у її складі не менш ніж 50% студентів-спортсменів вищих спортивних розрядів або звання



