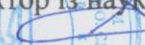


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В.О.СУХОМЛИНСЬКОГО  
Факультет фізичної культури та спорту  
Кафедра спорту**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор із науково-педагогічної  
роботи  О.А. Кузнецова

«27» серпня 2019 р.



**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ОБРАНОГО ВИДУ  
СПОРТУ**

Ступінь бакалавра  
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Освітня програма: Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту

Миколаїв 2019

Розробник програми: Козубенко О.С. старший викладач кафедри спорту \_\_\_\_\_ О.С. Козубенко

Програму схвалено на засіданні кафедри спорту

Протокол від «27» серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри спорту \_\_\_\_\_ (Славітяк О.С.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту

Протокол від « 27 » серпня 2019 року № 1

Голова навчально-методичної комісії \_\_\_\_\_ (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «27» серпня 2019 року № 14

Голова навчально-методичної комісії університету \_\_\_\_\_ (Кузнецова О.А.)

## ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра спеціальності 017 Фізична культура та спорт, освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту.

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

**Міждисциплінарні зв'язки:** анатомія людини; біохімія; спортивна фізіологія; педагогіка; психологія; теорія та методика викладання обраного виду спорту; загальна теорія підготовки спортсменів.

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту» є суттєве посилення професійної підготовки студентів на моделі дисципліни «Обраний вид спорту та методика його викладання», включеної до навчального плану факультету фізичної культури та спорту, у програму з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів, програми ДЮСШ, а також підвищення рівня спортивної підготовленості студентів з цієї дисципліни.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» є:

#### Освітні завдання:

- поглиблене вивчення теоретичних основ обраного спорту;
- удосконалення техніки виконання вправ обраного виду спорту;
- оволодіння методикою навчання техніки обраного виду спорту та методикою удосконалення в техніці;
- оволодіння методикою спортивної підготовки в обраному виді спорту;
- оволодіння методикою проведення навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту у загальноосвітніх та спеціалізованих навчальних закладах;
- досконале вивчення правил змагань з обраного виду спорту та надбання навичок практичного суддівства змагань;

#### Оздоровчі завдання:

- розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
- розвиток фізичних якостей студентів;
- забезпечення високого рівня загальної та спеціальної працездатності.

#### Виховні завдання:

- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;
- формування почуття патріотизму.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

### II. Загальнопредметні:

- ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 9. Навики здійснення безпечної діяльності.

### III. Фахові :

- ФК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.
- ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.

- ФК 5 . Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту.
- ФК 6. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.
- ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
- ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

**Кредит 1.** Вступ. Характеристика видів веслувального спорту в системі фізичного виховання України. Основи техніки веслування.

**Тема 1.** Вступ до спеціалізації. Структура навчальної дисципліни. Техніка безпеки.

**Тема 2.** Основи техніки веслування в різних видах веслування.

**Тема 3.** Особливості відбору для занять веслувальним спортом.

**Тема 4.** Планування роботи з юними веслувальниками на етапі початкової підготовки.

**Тема 5.** Фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

**Тема 6.** Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

**Тема 7.** Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

**Кредит 2.** Розвиток фізичних якостей веслувальника.

**Тема 8.** Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

**Тема 9.** Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.

**Тема 10.** Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.

**Тема 11.** Методи розвитку сили юних веслувальників.

**Тема 12.** Методи розвитку силової витривалості юних веслувальників.

**Тема 13.** Методи розвитку швидкості на етапі базової підготовки.

**Тема 14.** Методи розвитку спритності.

**Кредит 3.** Особливості методики навчання техніки веслування.

**Тема 15.** Навчання техніки веслування по фазам гребка на байдарках. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

**Тема 16.** Навчання техніки веслування по фазам гребка на каное. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

**Тема 17.** Закріплення техніки веслування по фазам гребка на каное. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистою вагою-25хв., вправи з навантаженням - 40хв.

**Тема 18.** Навчання техніки веслування по фазам гребка в народних човнах. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

**Тема 19.** Закріплення техніки веслування по фазам гребка в народних шлюпках. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.

**Тема 20.** Закріплення техніки веслування. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.

**Тема 21.** Теорія та методика розвитку фізичних якостей веслувальників.

**Тема 22.** Основи техніки , веслування в народних човнах.

**Кредит 4.** Закріплення спеціальних фізичних якостей веслувальника.

**Тема 23.** Основи техніки академічного веслування. Відео-аналіз техніки веслування.

**Тема 24.** Інші види веслування фрістайл, рафтинг, марафон, водний туризм.

**Тема 25.** Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

**Тема 26.** Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.

**Тема 27.** Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

**Тема 28.** Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

**Тема 29.** Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.

**Тема 30.** Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.

**Кредит 5.** Історія розвитку видів веслувального спорту. Міжнародні й національні органи управління веслувальним спортом. Фізична підготовка веслувальника

**Тема 31.** Виникнення та розвиток видів веслувального спорту. Розвиток силових якостей.

**Тема 32.** Сучасний стан і тенденції розвитку видів веслувального спорту у світі та в Україні зокрема. Міжнародна федерація каное (ICF), Міжнародна федерація з веслування академічного (FISA),

**Тема 33.** Розвиток веслувального спорту на Миколаївщині.

**Тема 34.** Структура ДЮСШ , організація роботи дитячих юнацьких шкіл. Розвиток спритності. Спорт ігри.

**Тема 35.** Розвиток силової витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.

**Тема 36.** Розвиток спритності. Крос-20 хв., естафети -20 хв., спорт ігри - 50 хв.

**Тема 37.** Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

**Тема 38.** Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

**Кредит 6.** Змагання та змагальна діяльність. Організація і проведення змагань із видів веслувального спорту.

**Тема 39.** Змагання та змагальна діяльність веслувальників (види змагань, регламент проведення змагань, підведення підсумків звіт про проведення змагань).

**Тема 40.** Особливості проведення чемпіонатів світу, Європи та Олімпійських ігор. Програма Олімпійських ігор.

**Тема 41.** Міжнародна федерація каное (ICF), Міжнародна федерація з веслування академічного (FISA), Європейська асоціація каное .

**Тема 42.** Федерація каное України, Федерація України з веслування академічного, Федерація веслувального слалому України.

**Тема 43.** Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

**Тема 44.** Вдосконалення швидкості. Крос -15 хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – хв.; Спорт ігри – 30- хв.

**Тема 45.** Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

**Кредит 7.** Суддівство змагань у видах веслувального спорту

**Тема 46.** Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

**Тема 47.** Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.

**Тема 48.** Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км - Концепт.

**Тема 49.** Особливості суддівства у видах веслувального спорту. Техніка безпеки на воді під час проведення змагань та тренувальних занять.

**Тема 50.** Права і обов'язки суддів, учасників змагань, представників команд. Комплектування суддівських бригад та особливості їхньої роботи.

**Тема 51.** Засідання суддівської колегії, жеребкування, програма змагань відповідно до регламенту проведення змагань. Єдина спортивна класифікація України (нормативно-правова база). Присвоєння розрядних норм та звання майстрів спорту, МСМК.

**Тема 52.** Види змагань, положення про змагання, календар змагань, кошторис змагань. Зміст чинних правил змагань. Регламент проведення офіційних міжнародних змагань. Функції суддівської бригади.

**Кредит 8.** Біомеханічні основи техніки веслувального спорту

**Тема 53.** Взаємодія системи човен – весло – вода – веслувальник. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

**Тема 54.** Вдосконалення швидкості. Крос -15 хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – бв.; Спорт ігри – 30- хв..

**Тема 55.** Біомеханічні основи роботи м'язового апарату веслувальника. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

**Тема 56.** Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

**Тема 57.** Розвиток витривалості. Крос -25- бв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою – 40хв.

**Тема 58.** Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-б.

**Тема 59.** Біомеханічна система веслувальника та її характеристика.

**Тема 60.** Веслувальна біомеханічна система, її склад та функції. Закономірності, що визначають роботу веслувальника, весла та рух човна. Закономірності, що визначають основні технічні прийоми у веслувальних видах спорту. Закони механіки при функцію ванні системи «Човен-Весло – Веслувальник» («Ч-В-В»).

### 3. Рекомендована література

#### *Базова:*

1. Бурла О.М. Загальна теорія підготовки спортсменів : навч.-метод. посібник для студентів галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / О. М. Бурла та інші. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. – 184
2. Бурла О.М.Плавання. Прискорений курс навчання : навч. посібник / О. М. Бурла. – 2-ге вид., випр. і доп. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. –156 с.
3. Иващенко Д.И. Формирование двигательных навыков юного спортсмена, 2011.
4. Исурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография/В.Б. Исурин М.: Советский спорт. 2010.
5. Міщенко О.В., Гученко Г.Б.Рухливі ігри та естафети : методичні рекомендації для студентів вищих навчальних закладів галузі «0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» до вивчення дисципліни «Спортивні і рухливі ігри та методика викладання» / уклад. О. В. Міщенко, Г. Б. Гученко. – 2-ге вид., випр. і доп. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 62 с.

#### *Допоміжна*

6. ТупеевЮ.В. Методика проведення навчально-тренувальних занять зі спортивною боротьби. Нав. метод. посібник. Миколаїв.-2014. 215. С
- 7.. ТурчинаН.И. Особенности субъективной оценки эффективности занятий физическим воспитанием студентрв/ Н. И. Турчина//Физическое воспитание студентов// Научный журнал-2011. № 2 С.103-106.

#### Інформаційні ресурси

1. Сайт кафедри спорту МНУ ім. В.О.Сухомлинського.
2. <http://www.fina.org>
3. <http://len.org/>
4. <http://www.df.ua.org/>

#### 4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:– залік.

#### 5. Засоби діагностики успішності навчання

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів:

- а) контроль засвоєння **теоретичних знань**;
- б) контроль засвоєння **техніки** рухових дій обраного виду спорту;
- в) контроль рівня та динаміки **фізичної підготовленості**;
- г) контроль рівня та динаміки **інтегральної підготовленості**;
- д) контроль засвоєння **професійних навичок**.

##### **Оцінка рівня теоретичних знань:**

- Поточне опитування під час практичних занять.
- Використання пакетів тестів.
- Використання пакетів завдань для підсумкового контролю знань.
- Індивідуальне науково-дослідне завдання.
- Перевірка та оцінювання самостійної роботи студентів відбувається під час опитування.

Всі питання, які винесені до самостійної підготовки, внесені у перелік питань, необхідних для підготовки до практичних занять. Крім того, тестування проводяться з урахуванням тем, які винесені на самостійну підготовку.

##### **Оцінка рівня оволодіння технікою рухових дій обраного виду спорту :**

- Практичне виконання студентами окремого елемента або складової обраної вправи.
- Практичне виконання студентами цілісної вправи (рухової дії) без фіксації показаного результату.

##### **Оцінка рівня та динаміки фізичної підготовленості студентів:**

- Планові тестування рівня розвитку фізичних якостей студента, застосовуючи загальноприйняті та специфічні батареї тестів.
- Участь у контрольних змаганнях з обраного виду спорту та споріднених видів.

##### **Оцінка рівня та динаміки інтегральної підготовленості:**

- Участь в основних офіційних спортивних змаганнях сезону.

##### **Оцінка рівня засвоєння професійних навичок:**

- Проведення окремих загально розвиваючих та спеціальних вправ.
- Проведення рухливих ігор та естафет;
- Проведення підготовчої частини навчально-тренувального заняття для груп різної кваліфікації та спеціалізації;
- Проведення окремих задач та цілісного тренувального заняття для груп різної кваліфікації та спеціалізації;
- Проведення самоаналізу та аналізу навчальної практики – визначення помилок, надання зауважень та пропозицій.