

**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

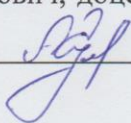
27 серпня 2019 р.

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

Ступінь бакалавра
Галузь знань: 01 Освіта /Педагогіка
спеціальність 017 Фізична культура та спорт
освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту

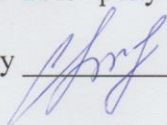
Миколаїв - 2019 рік

Розробник: Чумаченко Олександр Юрійович, доцент кафедри спорту, доктор філософії в галузі біології

 (Чумаченко О.Ю.)

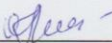
Програму схвалено на засіданні кафедри спорту

Протокол від 27 серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри спорту  (Славітьяк О.С.)

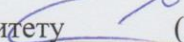
Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту

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  (Кузнєцова О. А.)

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» складена Чумаченко О.Ю. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра галузі знань: 01 Освіта /Педагогіка Спеціальність 017 Фізична культура та спорт.

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:

Визначити:

- вивчення теоретичних основ спортивної боротьби;
- оволодіння технікою прийомів спортивної боротьби та їх удосконалення;
- підвищення техніко-тактичної майстерності студента;
- оволодіння методикою навчання прийомам боротьби та методикою удосконалення в їх техніці;
- оволодіння методикою проведення навчально-тренувальних занять зі спортивної боротьби та секційних занять, згідно з програмами спеціалізованих спортивних та загальноосвітніх середніх навчальних закладів;
- вивчення правил змагань з спортивної боротьби та надбання навичок практичного суддівства змагань;

Ознайомити:

- історії, сучасного становища та перспектив розвитку спортивної боротьби в світі та Україні;
- техніки безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять та змагань з боротьби;
- принципів, методів та засобів спортивної підготовки в обраному виді боротьби;
- основ змагальної діяльності в спортивній боротьбі;
- специфіки занять боротьбою у секціях ЗОШ та групах ДЮСШ;
- методи та засоби відновлювання фізичного та психічного стану спортсмена;
- правил змагань з боротьби та методики суддівства в різних видах боротьби;
- основи науково-дослідницької діяльності у фізичній культурі та спорті.

Передумови для вивчення дисципліни: Анатомія людини, фізіологія людини, ТМВ обраного виду спорту.

Очікувані результати навчання:

ПРН 8. Виконує визначені види рухових дій для занять масовим спортом; дотримується рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності оздоровчої рухової активності протягом тижня; веде здоровий спосіб життя та здає встановлені тести і нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

ПРН 13. Демонструє знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження здоров'я, зокрема, спортивного туризму й орієнтування на місцевості;

проводить оцінку рухової активності; складає план кондиційного тренування; розробляє та організовувати фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення.

ПРН 14. Пояснює принципи, мету, завдання, засоби та методи спортивної підготовки, обговорює особливості змагальної діяльності та організацію й проведення спортивних змагань, структуру тренувального процесу, основи відбору і орієнтації спортсменів, основи моделювання та прогнозування у підготовці спортсменів; визначає позатренувальні та позазмагальні засоби стимулювання працездатності та відновлювальних процесів.

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

I. Загально предметні:

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 3. Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово).

ЗК 4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 7. Здатність працювати в команді.

ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 9. Навички здійснення безпечної діяльності.

II. 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 8. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 10. Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.

ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

ФК 13. Здатність до ініціативності, відповідальності та навичок до безпечної діяльності відповідно до майбутнього профілю роботи, галузевих норм і правил, а також необхідного рівня індивідуального та колективного рівня безпеки у надзвичайних ситуаціях.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Кредит 1.

Тема 1. Історія розвитку обраного виду спорту.

Виникнення та розвиток обраного виду спорту в світі та на Україні. Еволюція техніки, правил змагань, тактики. Найвидатніші спортсмени в світі та в Україні.

Тема 2. Сучасний стан обраного виду спорту в світі та в Україні.

Останні події в обраному виді спорту в світі та Україні.

Кредит 2

Тема 3. Перспективи розвитку обраного виду спорту.

Науково-технічний та науково-методичний прогрес в обраному виді спорту. Перспектива розвитку обраного виду спорту.

Тема 4. Техніка безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять та змагань з обраного виду спорту.

Кредит 3

Тема 5. Контроль за станом місця для занять, обладнання та інвентарю. Організація страховки та допомоги під час розучування та виконання вправ, навчання самостраховці. Медичний контроль, особиста гігієна, режим дня, харчування спортсмена.

Тема 6. Складові процесу спортивної підготовки в обраному виді. Тренування як головна складова процесу спортивної підготовки. Принципи спортивної підготовки. Засоби та методи спортивної підготовки в обраному виді спорту.

3. Рекомендована література

Базова:

1. Вайцеховский С.М. Книга тренера. - М.: ФиС, 2015.- 212 с.
2. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання. Київ, "Вища школа", 2014.
3. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: «Вища школа», 2016. – 350 с.
4. Учение о тренировке. Под общ. ред. Д.Харре. – М.: ФиС, 2017. – 326 с.
5. Легка атлетика. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ./ Під ред. В.П.Бізіна, С.І.Бобровника та ін. – Київ, 2017. – 164 с.

Допоміжна:

6. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 2015. – 223 с.
7. Благущ П.К. К теории тестирования двигательных способностей. – М.: ФиС, 2015. – 165 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 2015.- 331 с.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 2014.- 176 с.
10. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 2014. – 143 с.
11. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 2016. - 176 с.
12. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 2017. – 136 с.
13. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 2015. – 375 с.

Інформаційні ресурси:

1. <http://спортстатги.pdf>
2. <http://tvoytrener.com>
3. <http://tst.sportedu.ru>
4. <http://bmsi.ru>
5. <http://sportbox.by>
6. <http://herzen-ffk.my1.ru>
7. <http://www.uaf.org.ua/>
8. <http://www.athletics.in.ua/>
9. <http://iaaf.org/>
10. Правила змагань ІААФ 2016-2017 год. Переклад на українську мову. - http://uaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IAAF_Competition_Rules_2016-2017_ua.pdf Переклад матеріалів офіційного сайту Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій: <http://www.iaaf.com/>

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:

7 семестр – 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.