

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



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

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту

(на базі освітнього рівня «Молодший спеціаліст»)

Миколаїв 2019

Розробник: Козубенко Олександр Сергійович, ст. викладач кафедри спорту

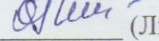
Програму схвалено на засіданні кафедри спорту

Протокол № 1 від «27» серпня 2019 року

Завідувач кафедри спорту  (Славітяк О.С.)

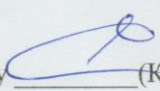
Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту

Протокол № 1 від «27» серпня 2019 року

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

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол № 14 від «27» серпня 2019 року

Голова навчально-методичної комісії університету  (Кузнєцова О.А.)

ВСТУП

Програма вивчення варіативної навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» складена Козубенко О.С. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра спеціальності 017 Фізична культура та спорт, освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту. Програма є важливою складовою загально державної системи освіти в галузі працівників фізичної культури та спорту

Програма також сприяє патріотичному вихованню молоді, зміцнення здоров'я, розвитку інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення до вивчення теоретичних основ контролю і управління у спорті, фізичній культурі та управління спортивною підготовкою спортсменів .

В рамках вивчення дисципліни студенти оволодівають знаннями в області контролю підготовкою спортсменів на різних етапах підготовки, вивчають методи тестування педагогічного, медикобіологічного, фізіологічного та психологічного контролю.

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

Мета курсу викладання навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності (веслування)» для студентів спеціальності фізична культура та спорт є формування фахово-педагогічних знань, умінь і навичок, які будуть необхідні для самостійної роботи в різних ланках системи фізичної культури та тренерської роботи з веслувального спорту.

Завдання курсу:

- оволодіння теоретичними знаннями з обраного виду спорту та підвищення функціонального стану організму, удосконалення рухових здібностей у веслувальному спорті.
- підвищення життєздатності організму,
- навчання життєво важливим руховим навичкам прикладного характеру у веслуванні.
- виховання вольових якостей людини.
- контроль фізичного розвитку з метою коректування незбалансованості окремих м'язів, м'язових груп і частин тіла.
- методика навчання веслуванню, контролю та управління підготовкою спортсменів.

У результаті вивчення даного курсу студент повинен

знати:

1. Методику навчання та основи техніки веслування на уключених та без уключених човнах.
2. Основи методики навчання у різних видах веслування.
3. Планування та розвиток спеціальних та фізичних якостей.
4. Знати матеріальну базу у веслувальному спорті нагляд , збереження та використання веслувального знаряддя.
5. Правила змагань у веслувальному спорті.

вміти:

1. Вміти веслувати на уключених та без уключених човнах.
2. Планувати учбово – тренувальний процес, проводити навчально- тренувальні заняття з веслування по спеціальній та загально-фізичній підготовці.
3. Організувати та користуватись методами відбору для занять веслуванням.
4. Виконувати функції судів у веслуванні.

Передумови для вивчення дисципліни: вивчення наступних дисциплін математика, фізика, анатомія, фізіологія, спортивна медицина, математична статистика в спорті.

Навчальна дисципліна складається з 9 кредитів.

Очікувані результати навчання:

ПРН2. Демонструє знання й уміння застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, педагогіки, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

ПРН 5. Демонструє знання правил профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіє основними методами захисту населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

ПРН 6. Демонструє знання законів і принципів розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

ПРН 13. Пояснює принципи, засоби та методи фізичного виховання населення; інтерпретує теорію навчання рухових дій; описує методики розвитку рухових якостей; визначає форми організації занять у фізичному вихованні.

ПРН 14. 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 організовує фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення.

ПРН 17. Демонструє ефективну співпрацю учнів і вихованців, ефективно працює в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях); несе відповідальність за результати своєї професійної діяльності; дотримується етичних норм ділового спілкування та поведінки.

ПРН 22. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями освітніх закладів загальної середньої, середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ПРН 23. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей на уроках фізичної культури.

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

Загальнопредметні

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

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 6. Здатність використовувати іноземну мову у професійній діяльності.

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 7. Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.

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

ФК 11. Здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.

Критерії сформованості компетентності майбутніх фахівців: ціле мотиваційний, гностичний, операційно-практичний, та рефлексивно-творчий.

2. Програма навчальної дисципліни

Кредит 1. Характеристика особливостей веслувального спорту. Основи техніки у різних видах веслування.

Тема 1. Вступ до спеціалізації. Структура навчальної дисципліни. Основна термінологія, що використовується у видах веслувального спорту. Характеристика видів спортивного веслування.

Тема 2. Основи техніки веслування.

Тема 3. Планування розвитку фізичних якостей веслувальника.

Тема 4. Відбір і прогнозування у веслувальному спорті.

Тема 5. Загально 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.

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.

Кредит 2. Розвиток фізичних якостей веслувальника.

Тема 11. Методи розвитку сили.

- Тема 12. Методи розвитку силової витривалості.
 Тема 13. Методи розвитку швидкості.
 Тема 14. Методи розвитку спритності.
 Тема 15. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.
 Тема 16. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.
 Тема 17. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистою вагою-25хв., вправи з навантаженням - 40хв.
 Тема 18. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри - 35хв.
 Тема 19. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.
 Тема 20. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-б.

Кредит 3. Основи техніки веслування.

- Тема 21. Теорія та методика викладання веслування.
 Тема 22. Основи техніки , веслування на байдарках і каное.
 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-б.

Кредит 4. Історія розвитку видів веслувального спорту. Міжнародні й національні органи управління веслувальним спортом

- 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 силової витривалості.
 Тема 34. Розвиток спритності.
 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.
 Тема 39. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.
 Тема 40. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км. на концепті.

Кредит 5. Змагання та змагальна діяльність. Організація і проведення змагань із видів веслувального спорту.

- Тема 41. Змагання та змагальна діяльність веслувальників (види змагань, регламент проведення змагань, підведення підсумків звіт про проведення змагань).
 Тема 42. Особливості проведення чемпіонатів світу, Європи та Олімпійських ігор. Програма Олімпійських ігор.
 Тема 43. Міжнародна федерація каное (ICF), Міжнародна федерація з веслування академічного (FISA), Європейська асоціація каное .
 Тема 44. Федерація каное України, Федерація України з веслування академічного, Федерація веслувального слалому України.
 Тема 45. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.
 Тема 46. Вдосконалення швидкості. Крос -15 хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – хв.; Спорт ігри – 30- хв.
 Тема 47. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.
 Тема 48. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри - 35хв.
 Тема 49. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.
 Тема 50. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км - Концепт.

Кредит 6. Суддівство у видах веслувального спорту.

Тема 51. Особливості суддівства у видах веслувального спорту. Техніка безпеки на воді під час проведення змагань та тренувальних занять.

Тема 52. Права і обов'язки суддів, учасників змагань, представників команд. Комплектування суддівських бригад та особливості їхньої роботи.

Тема 53. 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 54. Види змагань, положення про змагання, календар змагань, кошторис змагань. Зміст чинних правил змагань. Регламент проведення офіційних міжнародних змагань. Функції суддівської бригади.

Тема 55. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Тема 56. Вдосконалення швидкості. Крос -15 хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – хв.; Спорт ігри – 30- хв.

Тема 57. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Тема 58. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри - 35хв.

Тема 59. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.

Тема 60. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6

Кредит 7. Біомеханічні основи техніки веслувального спорту.

Тема 61. Біомеханічна система веслувальника та її характеристика

Тема 62. 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»).

Тема 63. Зовнішні та внутрішні сили. Фазовий склад циклу гребка. Фізичні властивості води. Закони гідродинаміки. Основи механіки веслування на човнах із котиковими пристроями.

Тема 64. Закони гідродинаміки при функцію ванні системи «Ч-В-В». Основні закономірності гідростатики, умови взаємодії човна з потоком води. Особливості хвиле утворення. Аеродинамічний опір руху човна і веслувальника.

Тема 65. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри - 35хв.

Тема 6. Вдосконалення швидкості. Крос -15 хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – хв.; Спорт ігри – 30- хв.

Тема 67. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Тема 68. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри - 35хв.

Тема 69. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.

Тема 70. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.

Кредит 8. Організація процесу підготовки веслувальників.

Тема 71. Засоби і методи спортивної підготовки, що використовують під час навчання техніки веслування у веслувальних видах спорту. Підбір вправ для розвитку фізичних якостей Підбір вправ на цілісне та часткове виконання рухових дій. Розвиток спеціальної витривалості, веслування 6-8 км ял-6.

Тема 72. Складання конспекту уроку (підготовча, основна, заключна частини заняття). Розминка: закономірності побудови, структура і зміст. Особливості перед змагальною розминки у видах веслувального спорту. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.

Тема 73. Тактична підготовка, веслування з різним темпом та ритмом. 3-5км ял-6.

Тема 74. Розвиток спеціальної сили –веслування 6-8км ял-6.

Тема 75. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв

Тема 76. Вдосконалення швидкості. Крос -15 хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – хв.; Спорт ігри – 30- хв.

Тема 77. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Тема 78. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри - 35хв.

Тема 79. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.

Тема 80. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.

Кредит 9. Організація проведення змагань з веслування

Тема 81. Положення про змагання

Тема 82. Види змагань.
Тема 83. Правила змагань.
Тема 84 . Робота судейської бригади

3. Рекомендована література

Базова:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: ФиС, 2016. – 28 с.
2. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. – К.: Здоров'я. 2017. – 144 с.
3. Иваницкий М.Ф.Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учеб.для ИФК. – М.: ФиС, 2015. – 544 с.
4. Лапутін А.М., Носко М.О., Кашуба В.О. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ. – К.: Наук. світ, 2018. – 201 с.
5. Практическая биомеханика / А.Н.Лапутин, В.В.Гамалий, А.А.Архипов и др.; А.Н.Лапутин (общ.ред.). – К.: Науковий світ, 2019. – 298 с.

Допоміжна

1. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – К.: Здоров'я, 2016. – 200 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спотивной тренировки. – К.: Вища школа, 2015. – 336 с.
3. Моногаров В.Д. Утомление в спорте. – К.: Здоров'я, 2015. – 120 с.
4. Назаров В.Т. Биомеханическая стимуляция:явь и надежды. – Мн.: Полямя, 2016. – 95 с.
5. Платонов В.Н. Современная спотивная тренировка. – К.: Здоров'я, 2015. – 336 с.
6. Платонов В.Н. теория и методика спортивной тренировки. – К.: Вища школа, 2015. – 336 с.
7. Программированное обучение и теххнические средства в спортивной тренировке / Под редакцией Н.А.Нельма. – Мн.: Польша. – 148 с.
8. Теория спорта /Под редакцией В.Н.Платонова. – К.: Вища школа, 2015 – 424 с.
9. Техническая подготовка спортсменов в циклических видах спорта /Братковский В.К., Лисенко Г.И. – К.: Здоров'я, 2016. – 135 с.
10. Правила змагань 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 <http://www.iaaf.com/>

Інформаційні ресурси.

1. Сайт кафедри спорту МНУ ім.В.О.Сухомлинського.
- 2.[http:// www.uaf.org.ua/](http://www.uaf.org.ua/)
- 3.<http://www.concept2.com>.
4. The Indoor Rowing Training Guideby / Terry O'Neill and Alex Skelton. – Nottingham: Nott'm South &Wilford Ind. Est, 2013. – 253 p.
- 5.<http://www.3dnews.ru/software/virtualdub/>

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: у 3,4 семестрах - 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.