

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Професійно-педагогічний коледж
Глухівського національного педагогічного університету
імені Олександра Довженка

ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник директора з НР

_____ О.М.Заїка
"___" _____ 20__ р.

Робоча програма

навчальної дисципліни **Підвищення спортивної майстерності** для студентів
галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини
Напрямок підготовки 5.01020101 Фізичне виховання
Відділення технологічної освіти
ПЦК фізичного виховання та методик

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальне навантаження		Кількість годин					Вид семестрового контролю		
			Європейські кредити	Години	Аудиторні заняття				Самостійна робота студента	Залік	Іспит	
					Всього	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття				
денна 4 р. н.	II	III		114	34	2	-	32		22	з	
		IV			36	2		34		22	з	
денна 4 р. н.	III	V		112	36	2		34		22	з	
		VI			32	2		30		22		
денна 4 р. н.	IV	VII		206	72	4		68		44	з	
		VIII			52	4		48		38	з	

Робоча програма складена на основі ОПП підготовки молодших спеціалістів галузевого стандарту вищої освіти МОН України (навчального плану) та навчальної програми: Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України I-II рівнів акредитації. – Київ, 2003. – 44 с. (Затверджено: наказ МОН України від 14.11.2003 р. № 757)

Програму складено _____ Ю.М. Бабачук

Схвалено на засіданні ПЦК фізичного виховання та методик

Протокол № 3 від "22" жовтня 2015 р.

Голова ПЦК фізичного виховання та методик _____ М.В.Залюбівець

Зав.відділення технологічної освіти _____ І.П.Гаврилов

Пояснювальна записка

Постійне підвищення вимог до підготовки майбутніх учителів фізичного виховання, вимагає від навчальних закладів невідкладних дій щодо вдосконалення змісту, форм та методів підготовки спеціалістів у галузі фізичної культур та спорту. До того ж, уведення нових навчальних програм з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл, що передбачають вивчення варіативних модулів з різних видів спорту, висуває високі вимоги до спортивно-педагогічної підготовки студентів напряму підготовки - фізичне виховання. Задовольнити ці вимоги має і підвищення ефективності викладання дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» з обраного виду спорту, яка займає одне з провідних місць у професійній підготовці майбутнього вчителя фізичного виховання.

Мета навчальної дисципліни – сформувати у майбутніх фахівців професійно-педагогічні знання, уміння і навички, які будуть необхідні для самостійної роботи у різних закладах системи фізичного виховання і спорту, а також для підвищення рівня спортивної майстерності в обраному виді спорту.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна «Підвищення спортивної майстерності» пов'язана зі спортивною спеціалізацією студентів, а також з теорією підготовки спортсменів, теорією та методикою фізичного виховання, фізіологією людини, педагогікою, психологією, гігієною.

Завданнями дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» є:

- ✓ ознайомити студентів із теоретичними та методологічними основами в обраному виді спорту;
- ✓ удосконалити спортивні досягнення з обраного виду спорту під час тренувальних занять;
- ✓ забезпечити гармонійний розвиток морально-вольових, фізичних та психічних якостей;
- ✓ навчити практично застосовувати теоретичні знання з організації та проведення змагань з обраного виду спорту.

Дисципліна розрахована на три роки навчання (II - IV курс) і включає три етапи, на кожному з яких послідовно розв'язуються певні завдання. I етап (адаптаційний) – попередня базова підготовка. Розрахована для полегшеного сприймання подальшого професійного навчання, де вирішуються наступні завдання: підвищення загальної культури фахівців; розширення загального, навчального та професійного світогляду фахівців та інше. II етап (основний) – основний етап професійного навчання. Включає: цільове ознайомлення спеціалістів з новітніми технологіями; навчання та підвищення знань майбутнього фахівця з обраного виду діяльності. III етап (творчий) – заключний етап професійного навчання. Включає: вивчення передового практичного досвіду роботи з обраного виду діяльності; визначення розвитку творчого потенціалу, інтеграція сучасних знань та досягнень у професійній діяльності.

Зміст курсу передбачає проведення лекційних і практичних занять та організацію самостійної роботи студентів. Пропонована програма розрахована на 432 годин: 16 годин лекцій, 246 годин практичних і 170 годин самостійної роботи – для студентів денної форми навчання. Вивчення курсу закінчується заліком у III, IV, V, VII, VIII семестрах.

За підсумками вивчення дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» студент повинен **знати:**

- історію розвитку обраного виду спорту;
- сучасний стан і тенденції розвитку обраного виду спорту в світі й Україні;
- техніку обраного виду спорту, засоби і методи спортивного тренування;
- тактичну підготовку обраного виду спорту;
- основи технології навчання та тренування в обраному виді спорту з різними групами населення;

- правила змагань та особливості їх підготовки та проведення;
- склад суддівської колегії з обраного виду спорту;
- обов'язки суддів;
- правила попередження травматизму на заняттях та змаганнях з обраного виду спорту.

Студент повинен **вміти**:

- підбирати та проводити загально-підготовчі та спеціальні вправи з обраного виду спорту;
- самостійно проводити навчально-тренувальні заняття;
- здійснювати практичне суддівство змагань з обраного виду спорту, виконуючи різні функції суддівської бригади;
- організовувати і проводити свята та змагання з обраного виду спорту.

Основні поняття: *спорт, спортивне тренування, фізична підготовка, фізична підготовленість, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, фізичний розвиток, фізичні якості, гнучкість, витривалість, спритність, сила, швидкість, координаційні здібності, технічна підготовка, тактична підготовка, психологічна підготовка, волейбол, баскетбол, футбол, настільний теніс, лижні гонки.*

Титульна сторінка опису

Назва дисципліни: **Підвищення спортивної майстерності**

Характеристика дисципліни	Напрямок підготовки, Спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Академічний календар, види занять
<p>Кількість кредитів ECTS:</p> <p>Загальний обсяг дисципліни: <u>432 год.</u></p> <p>Аудиторних годин на тиждень: II-III курс – <u>2 години</u>; V курс – 4 год.</p>	<p>Напрямок підготовки <u>5.01020101 Фізичне виховання</u></p> <p>Освітній рівень <u>молодший спеціаліст</u></p>	<p>Курс <u>II</u> Семестр <u>III-IV</u> Всього годин: 114 год. Лекцій: <u>4 год.</u> Практичних: <u>66 год.</u> СРС: <u>44 год.</u> Вид підсумкового контролю: <u>залік</u></p> <p>Курс <u>III</u> Семестр <u>V - VI</u> Всього годин: 112 год. Лекцій: <u>4 год.</u> Практичних: <u>64 год.</u> СРС: <u>44 год.</u> Вид підсумкового контролю: <u>залік</u></p> <p>Курс <u>IV</u> Семестр <u>VII - VIII</u> Всього годин: 206 Лекцій: <u>8 год.</u> Практичних: <u>116 год.</u> СРС: <u>82 год.</u> Вид підсумкового контролю: <u>залік</u></p>

Робочий план

дисципліни «Підвищення спортивної майстерності»
напряму підготовки 5.01020101 Фізичне виховання

(III - IV семестр, II курс)

Вид навчальної роботи	Годин у семестрі	Розподіл годин по тижнях																			Всього годин У семестрах	Вид підсумкового контролю
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
Лекційні заняття	III - 2	2																				
	IV - 2	2																				
Практичні заняття	III - 32		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
	IV - 34		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4				
Самостійна робота	III - 22																					
	IV - 22																					
Семестр	III																				34	Залік
	IV																				36	Залік

Лектор _____

Затверджено на засіданні ПЦК фізичного виховання та методик

Протокол № 3 від "22" жовтня 2015 р.

Голова ПЦК фізичного виховання та методик _____ М.В.Залюбівець

Зав.відділення технологічної освіти _____ І.П.Гаврилов

Робочий план

дисципліни «Підвищення спортивної майстерності»
напряму підготовки 5.01020101 Фізичне виховання

(V-VI семестр, III курс)

Вид навчальної роботи	Годин у семестрі	Розподіл годин по тижнях																			Всього годин у семестрах	Вид підсумкового контролю
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
Лекційні заняття	V - 2	2																				
	VI - 2	2																				
Практичні заняття	V - 34		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
	VI - 30		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2						
Само-стійна робота	V - 22																					
	VI - 22																					
Семестр	V																				36	Залік
	VI																				32	

Лектор _____

Затверджено на засіданні ПЦК фізичного виховання та методик

Протокол № 3 від "22" жовтня 2015 р.

Голова ПЦК фізичного виховання та методик _____ М.В.Залюбівець

Зав.відділення технологічної освіти _____ І.П.Гаврилов

Робочий план

дисципліни «Підвищення спортивної майстерності»
напряму підготовки 5.01020101 Фізичне виховання

(VII - VIII семестр, IV курс)

Вид навчальної роботи	Годин у семестрі	Розподіл годин по тижнях																			Всього годин У семестрах	Вид підсумкового контролю
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
Лекційні заняття	VII - 4	2	2																			
	VIII - 4	4																				
Практичні заняття	VII - 68	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4				
	VIII - 48							4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6				
Само-стійна робота	VII - 44																					
	VIII - 38																					
Семестр	VII																				72	Залік
	VIII																				52	Залік

Лектор _____ Ю.М. Бабачук _____

Затверджено на засіданні ПЦК фізичного виховання та методик

Протокол № 3 від "22" жовтня 2015 р.

Голова ПЦК фізичного виховання та методик _____ М.В.Залюбівець

Зав.відділення технологічної освіти _____ І.П.Гаврилов

**Структура залікових кредитів дисципліни
для студентів II курсу**

Назва теми	Кількість годин, відведених на:			
	Аудиторні заняття		Самостійна робота студентів (СРС)	Індиві- дуальна робота (ІРС)
	лекції	практичні		
Змістовий модуль 1.				
<i>Теоретичні основи спортивного тренування</i>				
Тема 1. Мета та завдання дисципліни «Підвищення спортивної майстерності»	2	2	4	
Тема 2. Спорт та спортивна підготовка як основний зміст дисципліни «Підвищення спортивної майстерності»	2	2	4	
Тема 3. Історія розвитку та виникнення обраного виду спорту		2	4	
Тема 4. Термінологія в обраному виді спорту		4	4	
Тема 5. Правила змагань з обраного виду спорту		2	4	
Тема 6. Правила попередження травматизму на заняттях та змаганнях з обраного виду спорту		2	4	
Змістовий модуль 2.				
<i>Технологія спортивного тренування</i>				
Тема 7. Загальна і спеціальна фізична підготовка		20	8	
Тема 8. Різновиди технічних прийомів в обраному виді спорту		22	4	
Тема 9. Організація та проведення змагань в обраному виді спорту		10	8	
Разом за III-IV семестр	4	66	44	

Зміст лекційного курсу

Номер теми	Перелік тем лекцій, їх анотації*	Кількість годин
------------	----------------------------------	-----------------

1.	<p>Тема 1. Мета та завдання дисципліни «Підвищення спортивної майстерності»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Місце дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» в навчальному плані підготовки фахівців з фізичного виховання. 2. Основна мета спортивного тренування та її складові. 3. Головні завдання дисципліни «Підвищення спортивної майстерності». 4. Основні терміни, що зустрічаються в спортивному тренуванні. <p>[6]; [6, 9, 13]</p>	2
2.	<p>Тема 2. Спорт та спортивна підготовка як основний зміст дисципліни «Підвищення спортивної майстерності»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Класифікація видів спорту. 2. Типи спорту. 3. Категорії спорту. 4. Функції спорту (змагальна, пізнавальна, економічна, функція підвищення фізичної активності, функція підняття престижу). 5. Змагання як основа специфіки спорту. <p>[2, 6]; [5, 6]</p>	2
Разом за III-IV семестр		4

Зміст практичних занять

Номер теми	Тема практичного заняття	Кількість годин	
		III семестр	IV семестр
1.	Загальні питання теорії та методики дисципліни «Підвищення спортивної майстерності»	2	
2.	Спорт та спортивна підготовка як основний зміст дисципліни «Підвищення спортивної майстерності»		2
3.	Історія розвитку та виникнення обраного виду спорту. Виникнення і розвиток виду спорту як специфічного виду фізичних вправ. Розвиток обраного спорту в Україні, характеристика основних етапів.	2	
4.	Термінологія в обраному виді спорту. Визначення поняття «термінологія обраного виду спорту». Характеристика основних та допоміжних термінів, правила їх використання. Особливості термінів окремих груп вправ.	4	

5.	Правила змагань з обраного виду спорту. Загальна характеристика правил змагань як основного документа. Основні розділи правил і їх зміст. Характеристика суддівства. Методика суддівства.		2
6.	Правила попередження травматизму на заняттях та змаганнях з обраного виду спорту. Основні причини травматизму на заняттях обраним видом спорту. Методичні та організаційні вимоги на попередження травматизму. Основні гігієнічні вимоги до місць занять і обладнання. Правила експлуатації приладів і обладнання. Значення страховки і допомоги у навчанні. Види страховки і допомоги. Навчання прийомам страховки і допомоги.	2	
.	Загальна і спеціальна фізична підготовка. Значення загальної і спеціальної фізичної підготовки. Фізична підготовка – невід’ємна частина тренувального процесу на всіх етапах багаторічної підготовки в обраному виді спорту. Особливості ЗФП і СФП, характеристика засобів для розвитку фізичних якостей (сили, швидкісних і швидкісно-силових, спритності, витривалості, гнучкості) в обраному виді спорту.	10	10
8.	Різновиди технічних прийомів в обраному виді спорту. Основи техніки фізичних вправ в обраному виді спорту. Основні фізичні закономірності виконання фізичних вправ. Моделювання фізичних вправ. Значення техніки і тактики в обраному виді спорту. Значення техніко-тактичної підготовки на етапах багаторічної підготовки в обраному виді спорту.	12	10
9.	Організація та проведення змагань в обраному виді спорту.	4	6
Разом за III-IV семестр		66	

Зміст самостійної роботи

Номер теми	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
	<i>Змістовий модуль 1.</i>	
	<i>Теоретичні основи спортивного тренування</i>	
1.	1. Мета та завдання дисципліни «Підвищення спортивної майстерності». Проаналізувати програмно-нормативні та організаційні основи в обраному виді спорту. (Підготувати доповідь).	4
	2. Спорт та спортивна підготовка як основний зміст дисципліни «Підвищення спортивної майстерності». (Доповнити термінологічний словник основними термінами).	4
	3. Історія розвитку та виникнення обраного виду спорту	4

	(Підготовка реферату). 4. Термінологія в обраному виді спорту (Зробити термінологічний словник) 5. Правила змагань з обраного виду спорту (Підготовка реферату). 6. Правила попередження травматизму на заняттях та змаганнях з обраного виду спорту (Підготовка реферату)	4 4 4
	Змістовий модуль 2. Технологія спортивного тренування 1. Методика розвитку витривалості в обраному виді спорту. 2. Методика розвитку гнучкості в обраному виді спорту. 3. Методика розвитку силових здібностей в обраному виді спорту. 4. Методика розвитку координаційних здібностей в обраному виді спорту. 5. Методика розвитку швидкісних здібностей в обраному виді спорту. 6. Техніка в обраному виді спорту. 7. Тактика в обраному виді спорту. 8. Підібрати комплекс підвідних та підготовчих вправ з обраного виду спорту. 9. Проаналізувати документацію змагань з обраного виду спорту.	20
	Разом за III-IV семестр	44

**Запитання до заліку з курсу «Підвищення спортивної майстерності»
для студентів II курсу**

1. Основна мета спортивного тренування та її складові.
2. Головні завдання дисципліни «Підвищення спортивної майстерності».
3. Основні терміни, що зустрічаються в спортивному тренуванні.
4. Класифікація видів спорту.
5. Категорії видів спорту.
6. Функції спорту.
7. Види спорту.
8. Типи спорту.
9. Програмно-нормативні та організаційні основи спорту.
10. Спортивне тренування як основна форма підготовки спортсменів.
11. Планування, організація та проведення змагань.
12. Методи навчання в обраному виді спорту.
13. Вимоги до техніки безпеки в обраному виді спорту.
14. Правила змагань та їх значення.
15. Психологічна підготовка в обраному виді спорту.
16. Технічна підготовка в обраному виді спорту.
17. Тактична підготовка в обраному виді спорту.
18. Підготовчі та підвідні вправи в обраному виді спорту.
19. Історія розвитку обраного виду спорту.

**Структура залікових кредитів дисципліни
для студентів III курсу**

Назва теми	Кількість годин, відведених на:			
	Аудиторні заняття		Самостійна робота студентів (СРС)	Індиві- дуальна робота (ІРС)
	лекції	практичні		
<i>Змістовий модуль Теорія навчання</i>				
Тема 1. Суть спортивних змагань і змагальної діяльності спортсменів	2	2	2	
Тема 2. Система спортивних змагань	2	2	4	
Тема 3. Теоретичні основи навчання руховим діям в обраному виді спорту		2	4	
Тема 4. Методика навчання вправам в обраному виді спорту		2	4	
<i>Змістовий модуль Теорія і методика тренування</i>				
Тема 5. Навчання та моделювання фізичних вправ в обраному виді спорту		10	10	
Тема 6. Організаційні форми підготовки спортсменів		4	4	
Тема 7. Тестування фізичної підготовленості спортсменів		22	6	
Тема 8. Методика оцінки фізичної підготовленості спортсменів		10	6	
Тема 9. Організація та проведення змагань в обраному виді спорту		10	4	
Разом за V - VI семестр	4	64	44	

Зміст лекційного курсу

Номер теми	Перелік тем лекцій, їх анотації*	Кількість годин
1.	<p>Тема 1. Суть спортивних змагань і змагальної діяльності спортсменів в обраному виді спорту</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Суть спортивних змагань і особливості змагальної діяльності спортсменів. 2. Умови проведення змагань та визначення їх результату. 3. Структура і особливості діяльності змагань. 4. Стратегія, тактика і техніка змагальної діяльності. 5. Техніка системи рухів спортсменів. <p style="text-align: center;">[6]; [5, 6, 11, 12, 13]</p>	2
2.	<p>Тема 2. Система спортивних змагань в обраному виді спорту</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Планування змагань, правила і положення змагань. 2. Способи проведення і характер змагань. 3. Змагання в системі підготовки спортсменів. <p style="text-align: center;">[3, 6]; [1, 6, 13]</p>	2
Разом за V - VI семестр		4

Зміст практичних занять

Номер теми	Тема практичного заняття	Кількість годин	
		V семестр	VI семестр
1.	Суть спортивних змагань і змагальної діяльності спортсменів. Умови проведення змагань та визначення їх результату. Структура і особливості діяльності змагань. Стратегія, тактика і техніка змагальної діяльності. Техніка системи рухів спортсменів.	2	
2.	Система спортивних змагань. Планування змагань, правила і положення змагань. Способи проведення і характер змагань. Змагання в системі підготовки спортсменів.		2
3.	Теоретичні основи навчання руховим діям в обраному виді спорту. Теорія навчання руховим діям. Зміст і методи навчання фізичним вправам. Прийоми навчання фізичним вправам. Фізіологічні і психологічні особливості засвоєння фізичних вправ.	2	

4.	Методика навчання вправам в обраному виді спорту. Аналіз техніки виконання основних вправ у різних видах обраного виду спорту. Аналіз причин виникнення помилок і способи їх виправлення. Способи полегшення умов виконання складних фізичних вправ.	2	
5.	Навчання та моделювання фізичних вправ в обраному виді спорту	10	
6.	Організаційні форми підготовки спортсменів. Масові форми спортивної роботи: шкільні спортивні секції з виду спорту, секції в спортивних клубах, в трудових колективах, за місцем проживання	4	
7.	Тестування фізичної підготовленості спортсменів	12	10
8.	Методика оцінки фізичної підготовленості спортсменів		10
9.	Організація та проведення змагань з обраного виду спорту. Виконання функцій судді та секретаря.	2	8
Разом за V - VI семестр		64	

Зміст самостійної роботи

Номер теми	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
1.	<i>Змістовий модуль Теорія навчання</i>	
	1. Суть спортивних змагань і змагальної діяльності спортсменів в обраному виді спорту (доповнити термінологічний словник основними термінами).	2
	2. Система спортивних змагань (скласти положення про змагання, заявку та підготувати протоколи для змагань з обраного виду спорту).	4
	3. Теоретичні основи навчання руховим діям в обраному виді спорту. Проаналізувати етапи навчання фізичним вправам (підготувати доповідь).	4
	4. Методика навчання вправам в обраному виді спорту (скласти навчальну програму розучування окремих фізичних вправ). Проаналізувати діагностику готовності спортсмена до розучування вправ; діагностику стану.	4
2	<i>Змістовий модуль Теорія і методика тренування</i>	
	1. Навчання та моделювання фізичних вправ в обраному виді спорту.	10
	2. Організаційні форми підготовки спортсменів. Підготувати доповідь на тему: «Спорт вищих	4

	досягнень: збірні команди країни – основна, молодіжна, юнацька).	
	3. Тестування фізичної підготовленості спортсменів. Підібрати тести для перевірки фізичної підготовленості в обраному виді спорту.	6
	4. Методика оцінки фізичної підготовленості спортсменів. Проаналізувати оціночні шкали фізичної підготовленості спортсменів в обраному виді спорту.	6
	5. Організація та проведення змагань з обраного виду спорту. Участь у змаганнях різного рівня.	4
	Разом за V - VI семестр	44

**Запитання до заліку з курсу «Підвищення спортивної майстерності»
для студентів III курсу**

1. Суть спортивних змагань і змагальної діяльності спортсменів.
2. Умови проведення змагань та визначення їх результату.
3. Структура і особливості діяльності змагань.
4. Стратегія, тактика і техніка змагальної діяльності.
5. Техніка системи рухів спортсменів.
6. Система спортивних змагань.
7. Планування змагань, правила і положення змагань.
8. Способи проведення і характер змагань.
9. Змагання в системі підготовки спортсменів.
10. Теоретичні основи навчання руховим діям в обраному виді спорту.
11. Теорія навчання руховим діям.
12. Зміст і методи навчання фізичним вправам.
13. Прийоми навчання фізичним вправам.
14. Фізіологічні і психологічні особливості засвоєння фізичних вправ.
15. Методика навчання вправам в обраному виді спорту.
16. Аналіз техніки виконання основних вправ у різних видах обраного виду спорту.
17. Аналіз причин виникнення помилок і способи їх виправлення.
18. Способи полегшення умов виконання складних фізичних вправ.
19. Організаційні форми підготовки спортсменів.
20. Тестування фізичної підготовленості спортсменів.
21. Методика оцінки фізичної підготовленості спортсменів.
22. Організація та проведення змагань з обраного виду спорту.

**Структура залікових кредитів дисципліни
для студентів VI курсу**

Назва теми	Кількість годин, відведених на:			
	Аудиторні заняття		Самостійна робота студентів (СРС)	Індиві- дуальна робота (ІРС)
	лекції	практичні		
<i>Теорія і методика тренування</i>				
Тема 1. Мета, завдання та принципи спортивного тренування	2	2	4	
Тема 2. Тренування та тренувальна діяльність у спорті	2	8	8	
Тема 3. Тренувальні і змагальні навантаження		8	8	
Тема 4. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів в обраному виді спорту		18	8	
Тема 5. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів в обраному виді спорту		18	6	
Тема 6. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів в обраному виді спорту		16	6	
Тема 7. Побудова та планування системи багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту		8	8	
Тема 8. Структура навчально-тренувальних занять в обраному виді спорту		6	6	
Тема 9. Засоби відновлення, профілактика та реабілітація в спорті	2	6	8	
Тема 10. Система відбору		6	8	

Тема 11. Особливості підготовки різного віку та підготовленості в обраному виді спорту	2	6	8
Тема 12. Організація, проведення і суддівство змагань з обраного виду спорту		14	4
Разом за VII - VIII семестр	8	116	82

Зміст лекційного курсу

Номер теми	Перелік тем лекцій, їх анотації*	Кількість годин
1.	<p>Тема 1. Мета, завдання та принципи спортивного тренування</p> <p>1. Мета і завдання спортивного тренування. 2. Засоби спортивного тренування. 3. Методи спортивного тренування. 4. Принципи спортивного тренування.</p> <p>[2, 5, 6]; [6, 12, 13]</p>	2
2.	<p>Тема 2. Тренування та тренувальна діяльність у спорті</p> <p>1. Зв'язок тренування з змагальною діяльністю. 2. Технічна підготовка. 3. Тактична підготовка. Навчання тактиці та її удосконалення: завдання, засоби, методи. 4. Фізична підготовка. Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка: завдання, засоби, методи. 5. Теоретична підготовка.</p> <p>[1, 2, 6]; [1, 3, 6, 13]</p>	2
3.	<p>Тема 3. Засоби відновлення, профілактика та реабілітація в спорті</p> <p>1. Втома та відновлення. 2. Тренувальні і змагальні навантаження та відновлення. 3. Характеристика педагогічних, медико-біологічних та психологічних засобів відновлення.</p> <p>[3, 6]; [3, 6, 11, 12, 13]</p>	2
4.	<p>Тема 4. Особливості підготовки спортсменів різного</p>	2

	віку та підготовленості в обраному виді спорту <p>1. Специфіка виду спорту і тривалість підготовки. 2. Спортивний відбір, його особливості на етапах багаторічної підготовки. 3. Спортивні секції та змагання в загальноосвітньої школі. 4. Підготовка спортсменів різного рівня підготовленості.</p> <p>[2, 3, 6]; [1, 6, 7, 12, 13]</p>	
	Разом за VII - VIII семестр	8

Зміст практичних занять

Номер теми	Тема практичного заняття	Кількість годин	
		VII семестр	VIII семестр
1.	Мета, завдання та принципи спортивного тренування. Методи спортивного тренування. Засоби спортивного тренування	2	
2.	Тренування та тренувальна діяльність у спорті. Зв'язок тренування з змагальною діяльністю. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Навчання тактиці та її удосконалення: завдання, засоби, методи. Фізична підготовка. Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка: завдання, засоби, методи. Теоретична підготовка	8	
3.	Тренувальні і змагальні навантаження. Характеристика тренувальних навантажень. Структура і спрямованість тренувальних навантажень. Головні компоненти тренувальних навантажень: обсяг, інтервал відпочинку між підходами, загальний час роботи. Планування тренувальних навантажень у період навчання і розвитку рухових здібностей	8	
4.	Удосконалення технічної підготовленості спортсменів в обраному виді спорту	10	8
5.	Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів в обраному виді спорту	10	8
6.	Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів в обраному виді спорту	10	6
7.	Побудова та планування системи багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту.	8	

	Особливості роботи з юними спортсменами на етапах багаторічної підготовки. Соціальні та біологічні передумови підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту. Особливості роботи з юними спортсменами на етапі відбору і початкової підготовки (6-9 років), спеціалізованої і поглиблювальної підготовки (10-12 і 13-15 років), становлення майстерності (дівчата 13-16 років, юнаки 16-18 років). Морфологічні особливості дітей та підлітків		
8.	Структура навчально-тренувальних занять в обраному виді спорту. Завдання та зміст роботи. Фізична та рухова підготовка. Технічна підготовка. Психологічна підготовка. Форми, методи, організація роботи на різних етапах підготовки. Особливості роботи з юними спортсменами в період настання активної фази статевого дозрівання	2	4
9.	Засоби відновлення, профілактика та реабілітація в спорті. Втома та відновлення. Тренувальні і змагальні навантаження та відновлення. Характеристика педагогічних, медико-біологічних та психологічних засобів відновлення		6
10.	Система відбору. Здібності і задатки, спортивна придатність і спортивна перспективність. Завдання, зміст, види спортивного відбору. Загальна характеристика і прогностична значущість фізичного розвитку і особливостей будови тіла спортсменів. Оцінка спеціальних рухових здібностей у спортсменів у зв'язку з відбором. Методи відбору. Тестування і оцінка зовнішніх даних (фізичного розвитку і особливостей будови тіла). Організація відбору і комплектування груп спортсменів на різних етапах підготовки і для участі у змаганнях		6
11.	Особливості підготовки спортсменів різного віку та підготовленості. Специфіка виду спорту і тривалість підготовки. Спортивний відбір, його особливості на етапах багаторічної підготовки. Спортивні секції та змагання в загальноосвітньої школі. Підготовка спортсменів різного рівня підготовленості		6
12.	Організація, проведення і суддівство змагань з обраного виду спорту. Основні етапи підготовки проведення змагань. Діяльність головного судді, головної суддівської колеги, головного секретаря, арбітрів, суддівських бригад. Права й обов'язки представників команд. Характеристика робочих і зведених протоколів	10	4
		68	48
	Разом за VII - VIII семестр		116

Зміст самостійної роботи

Номер теми	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
	1. Мета, завдання та принципи спортивного тренування. Засоби та методи спортивного тренування. (Доповнити термінологічний словник)	4
	2. Тренування та тренувальна діяльність у спорті. (Доповнити термінологічний словник). Підготувати доповідь на тему: «Технічна підготовка в обраному виді спорту».	8
	3. Тренувальні і змагальні навантаження. Підготувати реферат на тему: «Структура і спрямованість тренувальних навантажень».	8
	4. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів в обраному виді спорту. Підібрати вправи для СФП з обраного виду спорту.	8
	5. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів в обраному виді спорту. Підібрати вправи для розвитку витривалості, швидкості, гнучкості, спритності, сили з обраного виду спорту.	6
	6. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів в обраному виді спорту. Підготувати доповідь на тему: «Психологічна підготовленість в обраному виді спорту».	6
	7. Побудова та планування системи багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту. Проаналізувати навчальні і класифікаційні програми для кожного етапу багаторічної підготовки з обраного виду спорту. Розробити орієнтовну програму підготовки на етап відбору і початкової підготовки з обраного виду спорту.	8
	8. Структура навчально-тренувальних занять в обраному виді спорту. Розбити орієнтовний план навчально-тренувальних занять в обраному виді спорту.	6
	9. Засоби відновлення, профілактика та реабілітація в спорті. Підготувати доповідь на тему: «Втомлення і відновлення – фазові стани біологічного процесу адаптації організму до навантаження».	8
	10. Система відбору. Проаналізувати методи тестування, діагностики і оцінки рухових здібностей (підготуватися до практичного застосування)	8
	11. Особливості підготовки спортсменів різного віку та підготовленості. Проаналізувати план тренування на різних рівнях спортивної підготовленості спортсменів в обраному виді спорту.	8
	12. Організація, проведення і суддівство змагань з обраного виду спорту. Проаналізувати вимоги до спортсменів, тренерів, суддів, організаторів, які спрямовані на виконання завдань змагань.	4

**Запитання до заліку з курсу «Підвищення спортивної майстерності»
для студентів VI курсу**

1. Мета і завдання спортивного тренування.
2. Засоби спортивного тренування.
3. Методи спортивного тренування.
4. Принципи спортивного тренування.
5. Зв'язок тренування з змагальною діяльністю.
6. Структурні елементи тренувального процесу.
7. Характеристика тренувальних навантажень.
8. Завдання, засоби та методи технічної підготовки спортсменів.
9. Завдання, засоби та методи тактичної підготовки спортсменів.
10. Завдання, засоби та методи фізичної підготовки спортсменів.
11. Завдання, засоби та методи психологічної підготовки спортсменів.
12. Завдання, засоби та методи теоретичної підготовки спортсменів.
13. Тренувальні і змагальні навантаження.
14. Побудова та планування системи багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту.
15. Особливості роботи з юними спортсменами на етапах багаторічної підготовки.
16. Морфологічні особливості дітей та підлітків.
17. Структура навчально-тренувальних занять в обраному виді спорту.
18. Засоби відновлення, профілактика та реабілітація в спорті.
19. Втома та відновлення.
20. Система відбору.
21. Тестування і оцінка зовнішніх даних (фізичного розвитку і особливостей будови тіла).
22. Спортивний відбір, його особливості на етапах багаторічної підготовки.
23. Діяльність головного судді, головної суддівської колегії, головного секретаря, арбітрів, суддівських бригад в обраному виді спорту.

Критерії оцінювання знань студентів з дисципліни «Підвищення спортивної майстерності»

№ п/п	Оцінка за національною шкалою	Критерії оцінювання
1.	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	студент: - виявляє незнання теоретичного матеріалу з дисципліни «Підвищення спортивної майстерності»; - помиляється у визначенні спеціальних понять, а більшості визначень не знає; - не користується науковою термінологією; - володіє низькою культурою усного мовлення; - не виконує завдань з самостійної та індивідуальної роботи; - виявляє незнання більшої частини матеріалу питання чи конкретної теми в цілому;

2.	не зараховано з умовою повторного складання	<p>студент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - презентує незнання матеріалу з дисципліни «Підвищення спортивної майстерності»; - не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований; - ключові питання розкриває неповно, користується при цьому інформацією з основних літературних джерел чи конспекту; - володіє низькою культурою усного і писемного мовлення; - не виконує більш як половини завдань самостійної та індивідуальної роботи.
3.	зараховано	<p>студент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дає правильні, точні, повні ґрунтовні відповіді, підкріплені прикладами і презентацією власної позиції; - демонструє високий рівень знань в обсязі навчальної програми з курсу «Підвищення спортивної майстерності», які отримав, користуючись основною і допоміжною літературою, зокрема статтями у фахових виданнях; - користується сучасною науковою термінологією; - грамотно розв'язує запропоновані завдання; - орієнтується у системі понять, науково правильно їх тлумачить, - вичерпно розкриває актуальні питання з обраного виду спорту, пов'язує їх із суміжними дисциплінами; - вміє застосовувати здобуті теоретичні та практичні знання у всіх видах професійної діяльності тренера-викладача; <p>виконує усі завдання самостійної та індивідуальної роботи вчасно і якісно.</p>

Рекомендована література

Основна

1. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : [навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів] / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
2. Волков В. Л. Теория и методика детского и юношеского спорта / В. Л. Волков. – К. : Олімпійська література, 2002. – 294 с.
3. Воронова В. І. Психологія спорту : Навч. посібник. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
4. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методика воспитания / В. М. Зацюрский. – М. : Советский спорт, 2009.
5. Мудрік В. І. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: монографія / Мудрік В. І., Леонов О. З., Мудрік І. В., Ільченко А. І., Козак Є. П. // За ред. В. І. Мудріка. – К. : Педагогічна думка, 2010. – 192 с.
6. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебное пособие для вузов / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка. — 2-е изд., испр. — М. : Академия, 2005. —384 с.

Додаткова

1. Бабушкин В. З. Специализация в спортивных играх / В. З. Бабушкин. – К. : Здоровье, 1991. – 164 с.
2. Балбенко С. Ю. Роль підвищення спортивної майстерності в саморозвитку особистості майбутнього вчителя фізичної культури / С. Ю. Балбенко // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – №3. – С.8-9.
3. Бальсевич В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В. К. Бальсевич. – Тип ФК. – 1990. – С. 22-26.
4. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» : Підруч. для студ. вищ. навч. закладів / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Харків : ОВС, 2005. – 240 с.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За заг. ред. М. Д. Зубалія. – 2-ге вид., перероб. і доп. – К. : 1997. –36 с.
6. Кузьмин В.С. Курс «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» как средство профессионально-творческой подготовки учителей физической культуры / В.С. Кузьмин // Теория и практика физической культуры, 1998. – № 11-12. – С. 56-60.

7. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебно-методический комплекс (для студентов, обучающихся по специальности 050720 Физическая культура) / П.Я. Захаров, В.Я. Ельдепов, Н.А. Ермаков. – Горно-Алтайск : РИОГАГУ, 2010. – 178 с.
8. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – К. : Олімпійська література. 2004. – 448 с.
9. Рыбковский А.Г. Организация учебно-тренировочного процесса студентов в группах спортивного совершенствования : Учебное пособие / А.Г. Рыбковский. – Донецк : 2003. – 160 с.
10. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава, ПП Шевченко Р. В. – 2010. – 260 с.
11. Синиця С. В. Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка) : навч. прогн. / С. В. Синиця. – Полтава : [б. в.], – 2008. – 64 с.
12. Спортивные игры : Учебник для студентов пед. ин-тов по спец. 2114 «Физическое воспитание» / Под. ред. В. Д. Ковалева. – М. : Просвещение, 1988. - 304 с.
13. Спортивные и подвижные игры : Учебник для средн. спец. учебн. завед. физ. культуры / Под. ред. Ю. И. Портных. – 3-е изд. переработ., доп. – М. : Просвещение, 1988. - 344 с.
14. Федоров Г. Педагогическое пространство физкультурно-спортивного совершенствования студентов в профильных образовательных структурах / Г.Федоров // Теория и практика физической культуры, 2006. –№ 9. – С. 25-27.
15. Худолій О.М. Програма курсу «Спортивно-педагогічне вдосконалення» / О.М. Худолій, О.В. Іваненко // Теорія і методика фізичного виховання, 2008. – № 6. – С. 45-47.
16. Шиян Б.М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : Навчальний посібник / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша. – Харків : «ОВС». – 2005. – 208 с.

Карта забезпеченості літературою

№ п/п	Найменування джерела	Кількість примірників в бібліотеці ВНЗ / коледжу	Кількість студентів, що вивчають відповідну дисципліну	
			денна	заочна
1	2	3	4	5
1.	Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» : Підруч. для студ. вищ. навч. закладів / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Харків : ОВС, 2005. – 240 с.	11 / –	39	–
2.	Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – К. : Олімпійська література. 2004. – 448 с.	1 / 1	39	–
3.	Спортивные игры : Учебник для студентов пед. ин-тов по спец. 2114 «Физическое воспитание» / Под. ред. В. Д. Ковалева. – М. : Просвещение, 1988. - 304 с.	2 / –	39	–
4.	Спортивные и подвижные игры : Учебник для средн. спец. учебн. завед. физ. культуры / Под. ред. Ю. И. Портных. – 3-е изд. переработ., доп. – М. : Просвещение, 1988. - 344 с.	1 / 1	39	–