

Львівський Державний Університет Фізичної Культури
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Декан факультету спорту
Ріпак І.М.

“ _____ ” _____ 20__ року

Декан факультету фізичного виховання
Петрина Р.Л.

“ _____ ” _____ 20__ року

СПВ I - V курс

(назва навчальної дисципліни)

ПРОГРАМА

нормативної навчальної дисципліни

підготовки бакалавр

(назва освітньо-кваліфікаційного рівня)

напряму 0102 – фізичне виховання і спорт

(шифр і назва напряму)

спеціальності б. 010201 – фізичне виховання . 6.010202 – спорт

(шифр і назва спеціальності)

Львів
2015 рік

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Львівський державний університет фізичної культури

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ: зав. кафедри ЗВС, доцент Стефанишин О.М., доц. Бережанський В.О., ст. викладач Казмірук А. В.

6.010201 – фізичне виховання

6.010202 – спорт

Завідувач кафедри зимових видів спорту

_____ (Стефанишин О.М.)

« _____ » _____ 20__ року

ВСТУП

Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України «Про фізичну культуру і спорту», «Про вищу освіту», Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, «Єдиної спортивної класифікації України».

Предметом навчальної дисципліни є підвищення спортивної майстерності в обраній спеціалізації.

Міждисциплінарні зв'язки: підвищення спортивної майстерності базується на загальних положеннях теорії і методики фізичного виховання, основах спортивного тренування та загальної теорії підготовки спортсменів та даних медико-біологічних дисциплін про принципи функціонування і розвитку людського організму.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни.

1.1. Метою дисципліни є навчання спортивній техніці і тактиці, забезпечення техніко-тактичної майстерності, розвитку фізичних, психічних, морально-вольових якостей, створення умов для високих спортивних досягнень на змаганнях.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни СПВ є:

- виховання моральних і вольових якостей;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку;
- розвитку основних рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості);
- розвиток спеціальних здібностей і якостей, які лежать в основі оволодіння технікою і тактикою виду спорту;
- досконале володіння спортивною технікою; досконале володіння тактикою спортивного змагання;
- досягнення високого рівня взаємодії в командних змаганнях;
- придбання теоретичних знань і практичних умінь (з планування, обліку, веденню щоденника, методиці навчання, суддівству змагань);
- досягнення інтеграції всіх якостей, навичок і знань, уміння реалізувати в змаганнях все придбане на тренувальних заняттях; попередження спортивних травм, перенапруження, проведення реабілітаційно-профілактичних і відновних заходів.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-кваліфікаційної програми студенти повинні:

знати: сучасний стан і тенденції розвитку зимових видів спорту, основи техніки виконання спеціальної вправи в обраному виді спорту, основи методики навчання, засоби і методи навчання, методику організації і проведення занять з навчання в обраному виді спорту, які орієнтовані на досягнення високих спортивних результатів, організацію занять з зимових видів спорту в оздоровчих таборах, ДЮСШ і різних навчальних закладах, основи спортивного тренування, методики розвитку фізичних якостей осіб різного віку; основні тактичні схеми в обраному виді спорту; основні методи та засоби морально-вольової підготовки; правила змагань; методи спортивного

контролю, правила безпеки; як проводити реабілітаційно-профілактичні заходи.

вміти: організовувати і проводити заняття з навчання і вдосконалення техніки в зимових видах спорту, заняття з ЗФП і СФП, визначати рівень розвитку фізичних якостей, застосовувати засоби і методи їх розвитку, визначати і усувати помилки і недоліки в технічній підготовці спортсменів, застосовувати і вести документи обліку, контролю та планування навчально-тренувального процесу в зимових видах спорту; контролювати свій стан і налаштовувати себе на спортивну боротьбу; вміти розподіляти свої сили на дистанції і відповідно до обраної тактичної схеми долаття дистанції.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Перший рік навчання

Змістовий модуль 1:

1. “Спортивно педагогічне вдосконалення” (СПВ) в системі підготовки спеціалістів фізкультурного профілю.
2. Удосконалення спеціальних і психічних якостей, техніко-тактична майстерність в обраному і споріднених видах спорту.
3. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з СПВ.
4. Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.
5. Методика ведення щоденників з СПВ.
5. Участь в змаганнях.
6. Суддівство змагань.

Змістовий модуль 2:

1. Основи спортивного тренування у зимових видах спорту
2. Удосконалення спеціальних фізичних і психічних якостей, техніко-тактичної майстерності в обраному і споріднених видах спорту.
3. Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.
4. Інтегральна підготовка.
5. Методика ведення щоденників з СПВ.
6. Участь в змаганнях.
7. Суддівство змагань.

Другий рік навчання

Змістовий модуль 1:

1. Теоретико-методичні основи навчання та розвиток рухових якостей.
2. Удосконалення спеціальних і психічних якостей, техніко-тактична майстерність в обраному і споріднених видах спорту /по елементам техніки/.
3. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з СПВ.
4. Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.

5. Методика ведення щоденників з СПВ.
5. Участь в змаганнях.
6. Суддівство змагань.

Змістовий модуль 2:

1. Основи техніки, методики навчання та структура тренувального процесу у зимових видах спорту.
2. Удосконалення спеціальних фізичних і психічних якостей, техніко-тактичної майстерності в обраному і споріднених видах спорту.
3. Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.
4. Інтегральна підготовка.
5. Методика ведення щоденників з СПВ.
6. Участь в змаганнях.
7. Суддівство змагань.

Третій рік навчання

Змістовий модуль 1:

1. Теоретико-методичні основи навчання та розвиток рухових якостей.
2. Удосконалення спеціальних і психічних якостей, техніко-тактична майстерність в обраному і споріднених видах спорту /по елементам техніки/.
3. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з СПВ.
4. Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.
5. Методика ведення щоденників з СПВ.
5. Участь в змаганнях.
6. Суддівство змагань.

Змістовий модуль 2:

1. Основи техніки, методики навчання та структура тренувального процесу у зимових видах спорту.
2. Удосконалення спеціальних фізичних і психічних якостей, техніко-тактичної майстерності в обраному і споріднених видах спорту.
3. Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.
4. Інтегральна підготовка.
5. Методика ведення щоденників з СПВ.
6. Участь в змаганнях.
6. Суддівство змагань.

Четвертий рік навчання

Змістовий модуль 1:

1. Теоретико-методичні основи навчання та розвиток рухових якостей.
2. Удосконалення спеціальних і психічних якостей, техніко-тактична майстерність в обраному і споріднених видах спорту /по елементам техніки/.
3. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з СПВ.

4. Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.
5. Методика ведення щоденників з СПВ.
5. Участь в змаганнях.
6. Суддівство змагань.

Змістовий модуль 2:

1. Основи техніки, методики навчання та структура тренувального процесу у зимових видах спорту.
2. Удосконалення спеціальних фізичних і психічних якостей, техніко-тактичної майстерності в обраному і споріднених видах спорту.
3. Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.
4. Інтегральна підготовка.
5. Методика ведення щоденників з СПВ.
6. Участь в змаганнях.
7. Суддівство змагань.

П'ятий рік навчання

Змістовий модуль 1:

1. Теоретико-методичні основи навчання та розвиток рухових якостей.
2. Удосконалення спеціальних і психічних якостей, техніко-тактична майстерність в обраному і споріднених видах спорту /по елементам техніки/.
3. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з СПВ.
4. Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.
5. Методика ведення щоденників з СПВ.
6. Участь в змаганнях.
7. Суддівство змагань.

Змістовий модуль 2:

1. Основи техніки, методики навчання та структура тренувального процесу у зимових видах спорту.
2. Удосконалення спеціальних фізичних і психічних якостей, техніко-тактичної майстерності в обраному і споріднених видах спорту.
3. Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.
4. Інтегральна підготовка.
5. Методика ведення щоденників з СПВ.
6. Участь в змаганнях.
7. Суддівство змагань.

3. Рекомендована література

1. Джек Х.Уилмор, Девид Л.Костилли. Физиология спорта и двигательной деятельности // Пер. с англ./.- К.: Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
2. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів.- Л.: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 267с.
3. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов и техн. Физ.культ./ Под ред. В.Д.Евстратова и др. – М.: ФиС, 1989. – 318 с.
4. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов физ.культ./ Под общ. ред. М.А.Аграновского.- М.: ФиС, 1980. – 386 с.
5. Платонов В.Н. Общая подготовка спортсменов в олимпийском спорте: Учебн. для вузов.физ.восп. и спорта. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583
6. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М, ФиС, 1986.
7. Платонов В.Н. Теория и методика тренировки. - К: Вища школа, 1984.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання – залік.

5. Засоби діагностики успішності навчання – поточний контроль.