

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Львівський національний університет
ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького

Факультет ветеринарної гігієни, екології та права
Кафедра фізичного виховання, спорту і здоров'я

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету ФВГЕП

Григор Р. Кенешко

(прізвище та ініціали, підпис)

« 25 » 06 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ»

рівень вищої освіти

галузь знань

спеціальність

вид дисципліни

освітня програма

перший (бакалаврський)

01 – «Освіта Педагогіка»

017 – «Фізична культура і спорт»

обов'язкова

Фізична культура і спорт

Робоча програма навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» для здобувачів вищої освіти першого рівня бакалаврів спеціальності 017 – «Фізична культура і спорт» за освітньою програмою Фізична культура і спорт.

Укладачі: доцент кафедри фізичного виховання спорту і здоров'я канд. пед. наук Мартин В.Д.

(підпис) *(Мартин В.Д.)*

Робоча програма розглянута та схвалена на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я протокол № 1 від «24» серпня 2021 р.
(назва кафедри)

Завідувач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я

Семенів Б.С.

(підпис)

Погоджено навчально-методичною комісією спеціальності 017 – «Фізична культура і спорт» протокол № 6 від «13» серпня 2021 р.

Голова НКМС

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Схвалено рішенням навчально-методичної ради факультету ветеринарної гігієни, екології та права протокол № 2 від «24» 06 2021 р.

Голова НМРФ

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Ухвалено вченою радою факультету протокол № 3 від «25» 06 2021 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Всього годин	
	Денна форма здобуття освіти	Заочна форма здобуття освіти
Кількість кредитів/годин	3/90	3/90
Усього годин аудиторної роботи в т.ч.	48	10
Лекційні заняття, год.	-	-
Практичні заняття, год.	48	10
Семінарські заняття, год.	-	-
Усього годин самостійної роботи, год.	42	80
Форма контролю	залік	залік

Частка аудиторного навчального часу здобувача освіти у відсотковому вимірі для денної форми здобуття освіти – 49,8%; для заочної форми здобуття освіти – 11,2%.

2. Предмет, мета та завдання навчальної дисципліни

2.1. Предмет, мета вивчення навчальної дисципліни.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є особливості навчально-тренувального процесу із застосуванням засобів та методів силового тренування та силових видів спорту.

Метою навчальної дисципліни є формування визначених освітньо-професійною програмою загальних і фахових компетентностей, зокрема оволодіння студентами системою теоретичних знань і практичних умінь та навичок тренерської діяльності в силових видах спорту, необхідних для роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних ліцеях, спортивних командах ФСТ, збірних командах вищих та середніх спеціальних навчальних закладах.

2.2. Завдання навчальної дисципліни (ЗК,ФК)

Вивчення навчальної дисципліни передбачає у здобувачів вищої освіти необхідних компетентностей:

Загальні компетентності(ЗК):

- Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями (ЗК1).
- Здатність бути критичним і самокритичним (ЗК10).
- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК12).

Спеціальні (фахові) компетентності (ФК):

- Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості (ФК1).
- Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях (ФК2).
- Здатність до безперервного професійного розвитку (ФК14).

2.3 Програмні результати навчання(ПРН)

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен продемонструвати такі результати навчання:

- Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення (ПРН 4).
- Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег (ПРН5).
- Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних

змагань (ПРН8).

-Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом (ПРН15).

-Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати (ПРН 21).

-Застосовувати знання, вміння та навички для ефективного проведення тренувальних занять зі спортсменами з урахуванням їх вікових, статевих та індивідуальних особливостей, рівня підготовленості та закономірностей становлення спортивної майстерності в обраному виді спорту (ПРН22).

3. Структура навчальної дисципліни

3.1.Розподіл навчальних занять за розділами дисципліни

Назва тем	Кількість годин							
	денна форма здобуття освіти				заочна форма здобуття освіти			
	усьог о	у тому числі			усьо го	у тому числі		
		л.	прак	с.р.		л.	прак.	с.р.
Тема 1. Характеристика навчальної дисципліни. Обсяги академічних вимог.	6	-	2	4	6	-	-	6
Тема 2. Засоби фізичної підготовки спортсменів та методи їх удосконалення.	20	-	10	10	16	-	2	14
Тема 3. Засоби та методи технічної підготовки спортсменів та їх удосконалення.	28	-	14	14	28	-	2	26
Тема 4. Засоби та методи розвитку провідних фізичних якостей спортсменів	10	-	6	4	8	-	2	6
Тема 5. Засоби та методи тактичної й психологічної підготовки спортсменів та їх удосконалення	12	-	6	6	16	-	2	14
Тема 6. Удосконалення критеріїв змагальної діяльності під час різних видів змагань, регламентація та способи їх проведення.	16	-	10	6	16	-	2	14
Всього годин:	90	0	48	42	90	0	10	80-

3.2. Практичні заняття

Номер і назва теми дисципліни	Назва теми практичних занять	Кількість годин	
		ДФЗО	ЗФЗО
Тема 1. Характеристика навчальної дисципліни. Обсяги академічних вимог.	1. Характеристика та зміст навчальної дисципліни. Обсяги академічних вимог.	2	-
Тема 2. Засоби фізичної підготовки спортсменів та методи їх удосконалення.	2. Аналіз класифікації та компонентів тренувальних навантажень в ОВС.	2	-
Тема 3. Засоби та методи технічної підготовки спортсменів та	3. Характеристика засобів удосконалення техніки спеціально-	2	2

їх удосконалення.	підготовчих вправ із важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту та бодібілдингу.		
Тема 4. Розвиток провідних фізичних якостей спортсменів засобами спеціально-підготовчих вправ у виді спорту	4. Аналіз засобів розвитку та контролю провідних рухових якостей.	2	-
	5-8. Придбання практичних навичок під час проведення занять, спрямованих на розвиток провідних рухових якостей.	10	-
	9. Характеристика засобів розвитку швидкісних якостей спортсменів та форм їх прояву.	2	2
	10. Підбір засобів розвитку та контролю швидкісних здібностей.	2	-
	11-12. Придбання практичних навичок, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей.	10	-
	13. Характеристика засобів розвитку силової витривалості спортсменів.	2	2
	14. Підбір засобів розвитку та контролю видів витривалості.	2	-
	15-16. Придбання практичних навичок написання план-конспектів занять, спрямованих на розвиток видів витривалості.	2	-
Тема 5. Засоби та методи тактичної й психологічної підготовки спортсменів та їх удосконалення	17. Характеристика засобів використання загальної та індивідуальної стратегії і тактика під час тренувальної та змагальної діяльності спортсменів	2	2
	18. Придбання практичних навичок під час написання план-конспектів занять, спрямованих на використання засобів психологічної підготовки спортсменів.	2	-
Тема 6. Удосконалення критеріїв змагальної діяльності під час різних видів змагань, регламентація та способи їх проведення.	19. Підготовка документації для організації та проведення змагань. Календар змагань, наказ, кошторис, регламент змагань та методика їх підготовки.	2	2
	20. Придбання практичних навичок під час удосконалення критеріїв змагальної діяльності. Вплив роботи бригади суддів на критерії змагальної діяльності.	4	-
Всього годин:		48	10

3.3. Самостійна робота

Номер і назва теми дисципліни	Завдання	Кількість годин	
		ДФЗО	ЗФЗО

Тема 1. Характеристика навчальної дисципліни. Обсяги академічних вимог.	1. Характеристика змісту навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності». 2. Аналіз обсягів академічних вимог.	2	4
Тема 2. Використання компонентів тренувальних навантажень під час занять в ОВС.	3. Використання компонентів обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень під час проведення занять. 4. Засоби та методи планування тренувальних навантажень у заняттях різної спрямованості. 5. Підготовка до практичного заняття з теми 2.	4	6
Тема 3. Засоби розвитку силових якостей під час проведення занять.	6. Режим роботи м'язів та використання їх під час проведення тренувальних занять. 7. Засоби та методи розвитку силових якостей атлетів в ОВС. 8. Підготовка до практичного заняття з теми 3.	10	22
Тема 4. Засоби розвитку швидкісних якостей під час проведення занять.	9. Характеристика швидкісних здібностей та форм їх прояву. 10. Аналіз методики розвитку та контролю швидкісних здібностей в ОВС. 11. Підготовка до практичного заняття з теми 4.	8	14
Тема 5. Засоби розвитку видів витривалості та гнучкості під час проведення занять.	12. Характеристика засобів розвитку витривалості та методи їх використання під час занять. 13. Підбір засобів розвитку та використання гнучкості під час тренувальних занять. 14. Підготовка до практичного заняття з теми 5.	6	14
Тема 6. Використання засобів тактичної та психологічної підготовки під час проведення занять.	15. Характеристика використання засобів тактичної та психологічної підготовки під час проведення тренувальних занять. 16. Підбір засобів тактичної та психологічної підготовки під час проведення занять різної спрямованості. 17. Підготовка до практичного заняття з теми 6.	6	10
Тема 7. Удосконалення критеріїв змагальної діяльності під час проведення різних видів змагань.	18. Удосконалення критеріїв змагальної діяльності під час змагань. 19. Методика підготовки документації для проведення змагань, регламенту змагань, правил змагань та ЄСКУ. 20. Підготовка до практичного заняття з теми 7.	6	10
Усього годин:		42	80
Разом за дисципліною:		90	90

4.Методи навчання.

За джерелами знань вивчення дисципліни здійснюється на основі використання таких методів навчання:словесні-розповідь, пояснення, лекція, інструктаж, бесіда, аналіз і

обговорення; наочні-демонстрація, ілюстрація;практичні-практична робота,вправи,ситуаційні завдання, ігри та змагання.

За характером логіки пізнання використовуються такі методи:аналітичний, синтетичний, аналітико-синтетичний, індуктивний, дедуктивний.

За рівнем самостійної розумової діяльності використовуються методи:проблемний,частково-пошуковий, дослідницький.

5.Методи контролю.

Форми проведення поточного контролю: усна співбесіда; письмове фронтальне опитування; письмова перевірка з урахуванням специфіки предмету; колоквіум; перевірка виконання самостійної роботи.

6. Критерії оцінювання знань здобувачів вищої освіти

Критерії оцінювання студентів денної форми здобуття освіти

Оцінювання здійснюється за 100–бальною шкалою, національною 4–бальною шкалою та шкалою ECTS.

Шкали оцінювання успішності студентів

За 100 – бальною шкалою	За національною шкалою залік	За шкалою ECTS
90 - 100	Відмінно	A
82 - 89	Добре	B
74 - 81		C
64 - 73	Задовільно	D
60 - 63		E
35 – 59	Незадовільно з можливістю повторного складання екзамену	FX
0 - 34	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Поточний контроль полягає в оцінюванні рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретних робіт, повноти та якості засвоєння навчального матеріалу та виконання індивідуальних завдань відповідно до робочої програми навчальної дисципліни. Поточний контроль проводиться за кожною вивченою темою шляхом усного чи письмового опитування. Результати поточного контролю оцінюються за чотирибальною шкалою.

На оцінку «**Відмінно**» оцінюється відповідь на завдання, в якій навчальний матеріал відтворюється в повному обсязі, відповідь правильна, обґрунтована, логічна, містить аналіз і систематизацію, зроблені аргументовані висновки. Здобувач показує глибоке оволодіння лекційним матеріалом, здатний висловити власне ставлення до альтернативних міркувань з конкретної проблеми, проявляє вміння самостійно та аргументовано викладати матеріал. Практичне завдання виконане правильно, як з використанням типового алгоритму, так і за самостійно розробленим алгоритмом.

На оцінку «**Добре**» оцінюється відповідь на завдання, в якій відтворюється значна частина навчального матеріалу. Здобувач виявляє знання і розуміння основних положень з навчальної дисципліни, повною мірою може аналізувати матеріал, порівнювати та робити висновки. Здобувач висвітлює питання повно, висвітлення їх завершене висновками, виявлене уміння аналізувати факти й події, а також виконувати навчальні завдання. У відповідях допущені несуттєві помилки, в усних відповідях – неточності, деякі незначні помилки, має місце недостатня аргументованість при викладенні матеріалу, нечітко виражене ставлення слухача до фактів.

На оцінку «**Задовільно**» оцінюється відповідь на завдання, в якій відтворюються основні положення навчального матеріалу на рівні запам'ятовування без достатнього розуміння;

здобувач у цілому оволодів суттю питань з даної теми, виявляє знання лекційного матеріалу, навчальної літератури, намагається аналізувати факти й події, робити висновки. Здобувач дає неповні відповіді на запитання, припускається грубих помилок при висвітленні теоретичного матеріалу. У практичних завданнях припущені несуттєві помилки.

На оцінку «Незадовільно» оцінюється завдання, що не виконане, або містить відповіді на рівні фрагментарного відтворення навчального матеріалу. Здобувач виявив неспроможність висвітлити питання чи питання висвітлені неправильно, безсистемно, з грубими помилками, відсутнє розуміння основної суті питань, У відповідях та практичному завданні припущені суттєві помилки.

Результати поточного контролю можуть бути змінені за рахунок заохочувальних балів:

- студентам, які не мають пропусків занять протягом семестру додається 2 бали;
- за участь в університетських студентських олімпіадах, наукових конференціях додається 2 бали, за участь у таких же заходах на регіональному чи загальнодержавному рівні додається 5 балів;

за інші види навчально-дослідної роботи бали додаються за рішенням кафедри.

Критерії оцінювання студентів заочної форми здобуття освіти

Успішність студента оцінюється шляхом проведення поточного та підсумкового контролю (залікового контролю). Максимальна кількість балів за кожний заліковий кредит з навчальної дисципліни, яку може отримати студент протягом семестру, становить 100.

Дані про успішність студента заносяться викладачами у «Журнал обліку відвідування занять та контролю успішності студентів», «Екзаменаційну відомість».

Розподіл балів для дисциплін, які завершуються заліком:

$$30 (\text{ПК}) + 70 (\text{ТСР}) = 100$$

30(ПК)- 30 максимальних балів з поточного контролю (ПК), які може набрати студент під час наставної та лабораторно-екзаменаційної сесії.

70(ПК)- бали за виконання тематичної самостійної роботи у міжсесійний період за програмою курсу.

Поточний контроль може проводитись у формі усного опитування, письмового експрес контролю (наприклад на лекціях), комп'ютерного тестування, виступів студентів при обговоренні питань на семінарських заняттях тощо.

7. Навчально-методичне забезпечення

1. Робоча навчальна програма.

2. Мартин В.Д., Магльований А.В., Ревін П.П. та ін. Силова підготовка студентів та школярів. Навч. метод. посібник. Львів. Ліга-Прес, 2005. 708с.

3. Неолімпійські силові види спорту: підручник за ред. В.Д. Мартина. Львів: ЛДУФК. 2017. 628 с.

4. Мартин В.Д. Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Підвищення спортивної майстерності»

8. Рекомендовані джерела інформації:

Основна література:

1. Вейдер Д. Система строительства тела. М.: Физкультура и спорт; 1991. 112 с.

2. Виноградов ГП. Атлетизм. М.: Советский спорт; 2009. 328 с.

3. Дворкин ЛС. Тяжелая атлетика. М.: Советский спорт; 2005. 600 с.

Капко Ю., Пуцов ОІ., Олешко ВГ. Атлетизм. Навчальний посібн. К.: ВПЦ «Київський університет»; 2007. 232 с.

4. Капко Ю., Базаев СГ., Олешко ВГ. Пауерліфтинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. К.: РНМК, Державна служба молоді та спорту України. 2013. 95 с.

5. Олешко ВГ. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці. К.: Національний університет фіз. виховання і спорту, вид-во «Олімп. л-ра»; 2018. 332 с.

6. Олешко ВГ. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: [Навч. посіб.]. К.: ДІА; 2011.

444 с.

7.Олешко ВГ., Пуцов ОІ., Ткаченко КВ. Важка атлетика. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ. К.: Держмолодьспорт України, НОК, Федерація важкої атлетики України; 2011. 80 с.

9.Платонов ВН. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимпийская литература; 2013. 624 с.

10.Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 680 с. Кн. 2. 752 с.

11.Румянцева ЭР. Горулев ПС. Спортивная подготовка тяжелоатле-ток. Механизмы адаптации. М.: Теория и практика физ. культуры. 2005. 260 с.

12.Стеценко АІ. Пауэрліфтинг. Теорія та методика викладання. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Черкаси.: Вид. від. ЧНУ ім. Богдана Хмельницького 2008. 460 с.

13.Шейко БИ. Пауэрліфтинг. Настольная книга тренера. М.: ЗАО ЕАМ „Спорт сервис”; 2003. 532 с.

14.Шейко БИ. И др. Пауэрліфтинг. От новичка до мастера. Под общ. ред. Б. И. Шейко. Москва, 2013. 560 с.

Додаткова література:

1. Волков ЛВ. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. К.: Освіта; 2016. 464 с.

2. Вілмор ДХ., Костіл ДЛ. Фізіологія спорту. К.: Олімпійська література; 2003. 655 с.;

3. Олешко ВГ., Довгич ОВ., Лобко БМ., Ткаченко КВ. Правила спортивних змагань з важкої атлетики. К.: Федерація важкої атлетики України. 2017. 87 с.

4. Положення про Дитячо-юнацьку спортивну школу. Постанова Кабінету Міністрів України від 54 листопада 2008 р., № 993.

5. Порядок проведення атестації тренерів (тренерів-викладачів). Наказ Міністерства молоді і спорту України від 13.01.2014 р., №45.

6. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання /Под ред. ТЮ. Круцевич. Том 1. К.: Олимпийская литература; 2017. 392 с.

9. Інформаційні ресурси

1. Офіційний веб-сайт Міністерства молоді та спорту України URL: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/>

2. Офіційний веб-сайт Національної федерації бодібілдінгу України. URL: <http://fbbu.com.ua/>

3. Офіційний веб-сайт Федерації важкої атлетики України. URL: <http://uwf.net.ua/>

4. Офіційний веб-сайт Федерації гирьового спорту України. URL: <http://igsf.biz/dir/ukr/>

5. Офіційний веб-сайт Федерації пауерліфтингу України. URL: <http://ukrpowerlifting.com/>