

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

КАФЕДРА ВОДНИХ ТА НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО-
ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ.»**

Рівень вищої освіти бакалавр

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Спортивна спеціалізація плавання

Робоча програма з теорії, методики і практики обраного виду спорту для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«__» _____ 20__ року - __ с.

Розробники: зав. кафедри В та НВС, к.п.н., доцент Сидорко О.Ю.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри водних та неолімпійських видів спорту.

Протокол від «__» _____ 20__ року № __

Завідувач кафедри водних та неолімпійських видів спорту

_____ (Сидорко О.Ю.)

«__» _____ 20__ року

Обговорено та затверджено вченою радою факультету педагогічної освіти

«_____» _____ 20__ р.

Декан факультету педагогічної освіти _____ Островський М.В.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 8		Дисципліна спеціалізації плавання	
Модулів – 2	Спеціальність: <u>017 Фізична культура і спорт</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		3-й	4-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>немає</u> (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 330		4-5-й	5-6-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 2	Рівень вищої освіти: бакалавр	18 год	4 год.
		Практичні, семінарські	
		162 год.	8 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		28 год.	196 год.
		Індивідуальні завдання: -	
Вид контролю: залік			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 70%

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма розкриває зміст, структуру та обсяг навчальної дисципліни, конкретні форми проведення навчальних занять, форми та засоби проведення поточного та підсумкового контролю для студентів четвертого курсу факультету фізичного виховання кафедри водних видів спорту.

Мета викладання дисципліни: формування освіченої, гармонічно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих вчителів загальноосвітньої школи, тренерів та інструкторів з водних видів спорту, які зможуть забезпечити ефективний процес початкового навчання плаванню школярів, становлення та вдосконалення спортивної майстерності спортсменів водних видів спорту, фахівців здатних до ефективного застосування отриманих знань та умінь в умовах шкільного спорту, постійного оновлення знань, професійної майстерності, мобільності та швидкої адаптації до змін у соціально-культурній сфері, в системі управління та організації, в теорії та методиці, технології праці в умовах ринкової економіки.

Завдання викладання дисципліни:

- ознайомити студентів з системою спортивної підготовки у плаванні, особливостями педагогічних та біологічних аспектів тренування, різними видами тренувальних, змагальних навантажень та відновлення спортсменів;
- ознайомити студентів з методикою та особливостями фізичної, технічної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовки плавців;
- ознайомити студентів з особливостями застосування основ спортивного тренування плавців в умовах загальноосвітньої школи;
- позитивно впливати на розвиток творчих здібностей студентів, на їх подальшу професійну орієнтацію;
- розвивати у студентів зацікавлення до науково-дослідної роботи, сприяти їх науковим пошукам та дослідженням.

Форми організації навчання:

Лекції.

Цільове спрямування: інформаційне забезпечення теоретичного матеріалу.

Методичне забезпечення: лекційний курс.

Контрольні заходи: підсумковий контроль - контроль засвоєння студентами теоретичного матеріалу - семестровий екзамен / або залік /.

Практичні заняття.

Цільове спрямування: формування професійних вмінь та навичок практичного застосування основних теоретичних положень.

Методичне забезпечення: методичний матеріал (контрольні питання, тести для виявлення ступеня оволодіння необхідними теоретичними положеннями; завдання для практичного застосування теоретичних положень шляхом індивідуального їх виконання).

Контрольні заходи: а) поточний контроль: контрольні перевірки, тестування ступеню оволодіння теоретичними положеннями та рівня формування професійних вмінь та навичок; б) підсумковий контроль: семестровий залік - оцінка рівня засвоєння навчального матеріалу на підставі виконання робіт (завдань) на практичних заняттях.

Семинарські заняття.

Цільове спрямування: формування освітянських та професійних вмінь та навичок ведення науково-методичної та науково-дослідної роботи (засад написання тез для виступів із результатами виконання індивідуальних завдань, виступу з доповіддю, участі в дискусії).

Методичне забезпечення: методичний матеріал (завдання для практичного індивідуального виконання, методичні рекомендації з структури тез, виступу, засад лекторської майстерності та порядку ведення дискусії).

Контрольні заходи : поточний контроль (перевірка рівня формування освітніх та професійних умінь та навичок).

Індивідуальні заняття (самостійна робота студентів).

Цільове спрямування: підвищення рівня індивідуальної підготовки, розкриття індивідуальних творчих здібностей.

Методичне забезпечення: методичні матеріали.

Контрольні заходи: поточний контроль.

Консультації.

Цільове спрямування: розширення знань, підвищення певних теоретичних положень або аспектів їх практичного застосування.

В результаті вивчення матеріалу дисципліни ТіМОВС за третій курс студенти повинні:

- знати зміст та структуру системи багаторічної підготовки плавців;
- особливості педагогічних та біологічних аспектів тренування;
- характеристики тренувальних та змагальних навантажень у плаванні, вплив навантажень на організм людини та їх тренувальний ефект;
- механізми адаптації організму спортсменів до фізичних навантажень, способи відновлення та відпочинку;
- мету, завдання, структуру, методи, засоби та особливості фізичної підготовки плавців;
- завдання, методи, засоби та особливості технічної та тактичної підготовки плавців;
- особливості теоретичної та психологічної підготовки плавців;

- володіти методикою розвитку фізичних якостей плавців та особливостями фізичної підготовки у плаванні;
- методикою різних видів підготовки плавців;
- методикою побудови тренувальних занять з різних видів спортивної підготовки в залежності від спортивної кваліфікації плавців;
- вміти визначати структуру та зміст технічної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовки плавців в залежності від їх спортивної кваліфікації та завдань навчально-тренувального процесу;
- планувати та проводити окремі тренувальні заняття різної спрямованості в залежності від спортивної кваліфікації плавців.

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ

3-й рік навчання

№	Курс	Розділи та теми	Лекції	Семіна рзанят тя	Прак т. занят - тя	ІРС	Разом годин
1.	IV	<u>Основи спортивного тренування.</u> Фізична підготовка плавців.	2	2			4
2.		Силова підготовка плавців.	2	2	2		6
3.		Розвиток витривалості у плавців.	2	2	2		6
4.		Розвиток швидкісних якостей плавців.	2	2	2		6
5.		Розвиток гнучкості у плавців.	2	2			4
6.		Технічна підготовка плавця.	2	2	2		6
7.		Тактична підготовка плавця.	2	2			4
8.		Психологічна підготовка плавця.	2	2			4
9.		Теоретична підготовка плавця.	2	2			4
10.		Науково-дослідна робота студентів.			4		

Разом	18	18	12		48
--------------	-----------	-----------	-----------	--	-----------

РОЗПОДІЛ ГОДИН ЗА ТЕМАМИ

№ з/п	Програмний матеріал	Форми занять				Технічні засоби, наочні посібники	Література
		Лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Самостійна робота		
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	<p>Фізична підготовка плавців. Мета та завдання фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Принцип динамічної відповідності. Рухові якості людини, “перенос” рухових якостей. Засоби розвитку рухових якостей. Зміст і форма фізичної вправи. Класифікація фізичних вправ.</p>	2	2			Таблиці, малюнки, епідоскоп	Осн. 1,2,4,5,6,9,10,12,13,14,15,16,18,19,20 Дод. 1,2,4,6,7,11,13
2.	<p>Силова підготовка плавців. Поняття сили та силових здібностей. Види силових здібностей. Фактори, які обумовлюють силові можливості. Методи та засоби розвитку силових здібностей: - методика розвитку максимальної сили; - методика розвитку вибухової сили; - методика розвитку швидкісно-силових здібностей та силової витривалості. Засоби силової підготовки плавців. Профілактика травматизму та харчування в процесі силового тренування.</p>	2	2	2		Таблиці, малюнки, епідоскоп	Осн. 1,2,4,5,6,9,10,12,13,14,15,16,18,19,20 Дод. 1,2,4,6,7,11,13

3.	<p>Розвиток витривалості у плавців. Планування та контроль силових навантажень. Тестування силових здібностей. Вікова динаміка природнього розвитку сили. Поняття “витривалість”. Фактори, які визначають рівень прояву витривалості: анатоμο-морфологічний фактор; метаболічний фактор; регуляторний фактор. Вікова динаміка природнього розвитку витривалості. Засоби та методи розвитку витривалості плавців: - підвищення аеробного компоненту витривалості; - паралельне підвищення аеробного та анаеробного компоненту витривалості; - підвищення гліколітичного анаеробного компоненту витривалості; - підвищення алактатного анаеробного компоненту витривалості; - розвиток спеціальної змагальної витривалості; - застосування гіпоксичного тренування для розвитку витривалості плавців; - підвищення силового компоненту спеціальної витривалості. Планування та контроль навантажень, спрямованих на розвиток витривалості. Тестування різних компонентів витривалості.</p>	2	2	2		Таблиці, малюнки, епідоскоп	Осн. 1,2,4,5,6,9,10,12,13,14,15,16,18,19,20 Дод. 1,2,4,6,7,11,13
4.	<p>Розвиток швидкісних якостей у плавців. Поняття “швидкісні здібності”. Види швидкісних здібностей. Фактори, які визначають рівень прояву швидкісних здібностей. Методи та засоби швидкісних здібностей. Планування швидкісних навантажень та контроль швидкісних здібностей. Вікова динаміка природнього розвитку швидкості.</p>	2	2	2		Таблиці, малюнки, епідоскоп	Осн. 1,2,4,5,6,9,10,12,13,14,15,16,18,19,20 Дод. 1,2,4,6,7,11,13
5.	<p>Розвиток гнучкості у плавців. Рухливість в суглобах і гнучкість плавця. Загальна характеристика гнучкості. Фактори, які обумовлюють прояв гнучкості. Активна та пасивна гнучкість. Вікова динаміка природнього розвитку гнучкості. Засоби та методи розвитку гнучкості. Контроль за розвитком гнучкості.</p>	2	2	2		Таблиці, малюнки, епідоскоп	Осн. 1,2,4,5,6,9,10,12,13,14,15,16,18,19,20 Дод. 1,2,4,6,7,11,13

6.	Технічна підготовка плавця. Спортивна техніка та технічна підготовленість. Загальна технічна підготовленість. Спеціальна технічна підготовленість. Завдання, методи та засоби технічної підготовки. Етапи та стадії технічної підготовки спортсменів. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.	2	2	2		Таблиці, малюнки, епідоскоп	Осн. 1,2,4,5,6,9,10,12,13,14,15,16,18,19,20 Дод. 1,2,4,6,7,11,13
7.	Тактична підготовка плавця. Визначення поняття “тактика” в спорті. Тактична діяльність спортсмена. Взаємозв’язок тактичної підготовки з іншими видами підготовленості. Індивідуальна, групова та командна тактика. Засоби та методи тактичної підготовки.	2	2	2		Малюнки, зразки тактичних схем	Осн. 1,2,4,5,6,9,10,12,13,14,15,16,18,19,20 Дод. 1,2,4,6,7,11,13
8.	Психологічна підготовка плавця. Морально-вольова підготовленість. Темперамент. Мотивація спортсменів. Виховання вольових якостей та вимірювання рівня їх розвитку. Спеціальна психологічна підготовленість. Навіювання позитивного відношення до тренувальних навантажень. Навіювання позитивного ставлення до спортивного життя та здорового способу життя. Навіювання, які обумовлюють передзмагальні установки по типу “спокійна бойова впевненість”.	2	2			Зразки психологічних тестів	Осн. 1,2,4,5,6,9,10,12,13,14,15,16,18,19,20 Дод. 1,2,4,6,7,11,13
9.	Теоретична підготовка плавця. Інтелектуальна підготовленість. Зміст інтелектуальної освіти спортсменів. Зміст та особливості методики теоретичної підготовки плавців різної кваліфікації.	2	2				Осн. 1,2,4,5,6,9,10,12,13,14,15,16,18,19,20 Дод. 1,2,4,6,7,11,13
	РАЗОМ: 48	18	18	12			

КОРОТКИЙ ЗМІСТ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

1. Мета та завдання загальної фізичної підготовки. Мета та завдання спеціальної фізичної підготовки. Засоби розвитку фізичних якостей. Класифікація фізичних вправ.

Загальна фізична підготовка на суші: стройові та порядкові вправи, ходьба та біг, загально-розвиваючі вправи, стрибки та метання, елементи важкої атлетики (вправи зі штангою), лижна підготовка, веслування, рухливі та спортивні ігри і т.д. Загальна фізична підготовка у воді: комплексне плавання, ігри у воді, водне поло, елементи пірнання, стрибки в воду, синхронне плавання.

Спеціальна фізична підготовка на суші (вправи для розвитку фізичних якостей). Спеціальна фізична підготовка в воді (засоби спеціальної плавальної підготовки).

2. Методи та засоби розвитку силових здібностей. Планування та контроль силових здібностей. Вікова динаміка природнього розвитку сили.

3. Методи та засоби розвитку витривалості плавців. Вікова динаміка природнього розвитку витривалості. Планування та контроль навантажень, спрямованих на розвиток витривалості.

4. Характеристика засобів і методів розвитку швидкісних можливостей плавців. Планування швидкісних навантажень та контроль швидкісних здібностей. Вікова динаміка природнього розвитку швидкості.

5. Характеристика засобів і методів розвитку гнучкості. Вікова динаміка природнього розвитку гнучкості. Контроль за розвитком гнучкості.

6. Характеристика понять “техніка”, “технічна підготовленість”, “техніко-тактична підготовленість”. Методи та засоби технічної підготовки. Контроль технічної підготовленості.

7. Характеристика знань, вмінь та навичок, що визначають тактичну підготовленість плавця. Тактичні варіанти долання дистанцій з урахуванням і без урахування дій суперників. Засоби та методи тактичної підготовки.

8. Методи та засоби виховання морально-вольових якостей плавця. Спеціальна психологічна підготовленість плавця.

9. Теоретична (інтелектуальна) підготовленість спортсменів. Зміст теоретичної підготовки та її місце у багаторічній підготовці плавців. Особливості теоретичної підготовки плавців в залежності від спортивної кваліфікації.

ТЕМИ ТА КОРОТКИЙ ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

1. Силова підготовка плавців.

Розвиток сили плавця: вправи на спеціальних тренажерах, з амортизаторами і т.п. Вправи в воді для вдосконалення максимальних за силою та довжиною робочих рухів; вправи для пошуку та вдосконалення оптимальних за силою та довжиною робочих рухів.

2. Витривалість плавця.

Виконання вправ для вдосконалення витривалості в аеробній та анаеробній зонах енергетичної продуктивності для плавців різної кваліфікації.

Підбір інтенсивності та кількості повторень вправ за частотою серцевих скорочень і швидкості відновлення.

Визначення рівня спеціальної працездатності плавців в різних зонах енергозабезпечення для плавців-спринтерів і стайерів різної кваліфікації.

3. Швидкісні здібності плавця.

Підвищення максимальної швидкості плавання: плавання на коротких відрізках за допомогою рук і ніг повільно, з прискоренням, у максимальному темпі; вправи на прискорення, в темпі долаття основної дистанції на результат. Виконання вправ на суші та в воді для розвитку вибухової сили плавців, для підвищення ефективності реалізації швидкісних можливостей при виконанні стартів і поворотів.

4. Гнучкість плавця.

Розвиток гнучкості плавця: вправи на розтягування та розслаблення м'язів на суші; вправи на суші та у воді з виконанням максимальних за амплітудою рухів ногами, руками та тулубом; спеціальні вправи для розвитку рухливості в суглобах при виконанні гребкових рухів в основних і додаткових способах плавання.

5. Технічна підготовка плавця.

Вдосконалення техніки обраного способу плавання. Вдосконалення техніки додаткових способів плавання. Вдосконалення координаційних здібностей. Вдосконалення спеціалізованих відчуттів простору, зусиль, що розвиваються, темпу, часу і відчуття води.

6. Тактична підготовка плавця.

Долання змагальних та тренувальних дистанцій за складеним графіком. Рівномірне долаття дистанції, з прискореннями. Долання дистанцій з багаторазовим фінішуванням. Долання дистанції з урахуванням дій більш підготовленого плавця.

ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Написання реферату за темою: “Характеристика фізичних навантажень плавців та їх спрямованість”.

2. Складання комплексів вправ з загальної та спеціальної фізичної підготовки.

3. Розробка карток вправ для розвитку сили на суші та в воді. Розробка конспектів уроків і комплексів вправ з розвитку силових здібностей.

4. Розробка карток вправ для розвитку витривалості. Розробка конспектів уроків і комплексів вправ з розвитку витривалості плавців різної кваліфікації.

5. Розробка карток вправ для розвитку швидкісних можливостей. Розробка конспектів уроків і комплексів вправ з розвитку швидкісних можливостей.

6. Розробка карток вправ для розвитку гнучкості. Розробка конспектів уроків та комплексів вправ з розвитку гнучкості.

7. Визначити рівень технічної підготовленості плавця, використовуючи оцінки реалізаційної ефективності техніки.

8. Складання раціональних варіантів розподілу учасників естафети за етапами (4x100 в/с, 4x200 в/с, 4x100 комбіновані естафети) з студентами групи.

9. Визначити рівень психологічної підготовленості плавця використовуючи тестові методики. Написати реферат за темою: “Виховання інтелектуальних здібностей.”

Приклад оцінювання для заліку (за підсумками 1-го та 2-го модулів)

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою для заліку
90 – 100	A	зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ

1. Складання навчальної документації для навчально-тренувальних груп і груп спортивного вдосконалення.
2. Проведення уроку та серії уроків з навчально-тренувальними групами.
3. Підбір і складання комплексів вправ для розвитку фізичних якостей.
4. Ведення щоденника тренувань.
5. Участь у змаганнях або суддівство змагань (не менше 3-х).
6. Покращення спортивного результату:
 - на оцінку “3” + 10 очок (за таблицею оцінки результатів) до результату, показаному на вступних іспитах;
 - на оцінку “4” + 15 очок;
 - на оцінку “5” + 20 очок.

7. Знання теоретичного матеріалу програми.
8. Виконання завдань СРС.
9. Участь у спортивно-масових заходах інституту.

Рекомендована література

Основна

1. Глазирін І. Д. Плавання : навч. посіб. / І. Д. Глазирін. – Київ : Кондор, 2011. – 502 с.
2. Жордочко Р.В., Соболев Ю.Л., Соболев Л.М. Розвиток гнучкості спортсмена. – К.: Здоров'я, 1980.
3. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
4. Короп Ю.О. Тренування жінок-плавців. – Київ : Здоров'я, 1972. – 146 с.
5. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів. – «Штабар». – 1997.
6. Методичні рекомендації «Методика розвитку витривалості у плавців» уклали: Петрушко М.І., Жоффчак Є.С., Суценко І.В., Мордвінцев Г.О., Звонар В.В. – Ужгород, 2016. – 32с.
7. Парфенов В.О. Плавання.-Київ:Вища школа,1974.
8. Плавання: теорія, методика, практика: навч. посібник / Р. Сіренко, - Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020.-260 с.
9. Плавання: навч. посібник /Мельник С.В., Мельник М.В., Зрайко М.В., Серман В.І.- Івано-Франківськ: Видавництво Івано-Франківський коледж фізичного виховання, 2004 р.
10. Поліщук Д.А., Ткачук В.Г., Пядухов Ю.С. Організація, планування і звітність з науково-методичного забезпечення підготовки збірних команд України до чемпіонатів світу, Європи, XXVII літніх та XIX зимових олімпійських ігор /Методичні рекомендації.-К.:ДНДІФК, 1998.
11. Чернов В.М. Пристосування організму людини до спортивних навантажень плавання.-Львів: Львівській державний інститут фізичної культури, 1998.
12. FINA: Constitution and rules 2000-2002.-Lausanne, 2000