

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет фізичної культури і спорту

Кафедра боксу, боротьби і важкої атлетики

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Професор кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики

_____ **В.Г. Савченко**

Р о б о ч а п р о г р а м а н а в ч а л ь н о ї д и с ц и п л і н и

Підвищення педагогічної майстерності (важка атлетика)

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Бакалавр

(ступень вищої освіти)

галузь знань

01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність

014 Середня освіта

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація

014.11 Фізична культура

(назва спеціалізації/ освітня програма)

факультет

фізичного виховання

(назва факультету)

вид дисципліни

вибіркова

(обов'язкова / за вибором)

2019 – 2020 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни – «**Підвищення спортивної майстерності**» для здобувачів ступеню вищої освіти «**Бакалавр**», галузі знань **01 Освіта/Педагогіка**, спеціальності **014 Середня освіта**.

Розробник:

Солодка Оксана Василівна, старший викладач, к.н.фіз.вих.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри **боксу, боротьби і важкої атлетики**, факультету **фізичної культури і спорту**, Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № _____ від. “ ” 2019 р.

Професор кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики _____ **Савченко В.Г.**

(підпис)

(прізвище та ініціали)

“ ” 2019 р

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація/освітня програма, ступень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 17	Галузь знань 01 - «Освіта /педагогіка» (шифр і назва)	вбіркова	
	Спеціальність 014 Середня освіта (шифр і назва)		
	Спеціалізація/освітня програма: [за наявності]	Рік підготовки	
		1-3-й	1-3-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання __ немає __ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 510		1-6-й	1-6-й
		Лекції	
		Практичні, семінарські	
		202 год.	48 год.
		Лабораторні	
		- год.	год.
		Самостійна робота	
		308 год.	312 год.
		Індивідуальні завдання:	
		-год.	
		Вид контролю:	
		[залік іспит]	[залік іспит]
Тижневих годин для денної, заочної форми навчання: аудиторних – 4/2; 2/2;2/2;2/2 самостійної роботи студента	Ступень вищої освіти: бакалавр		

2. Мета та завдання дисципліни

Мета викладання навчальної дисципліни «Підвищення педагогічної майстерності» є підготовка тренерів-викладачів, бакалаврів, фахівців для середніх і вищих навчальних закладів, ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, фізкультурних колективів.

Завдання

- правила безпеки на заняттях, удосконалення навичок виконання загальнопідготовчих та спеціальних вправ, фізична підготовка, технічна підготовка, спеціально-технічна підготовка, організація та проведення змагань;

- правила суддівства змагань різного рівня, удосконалення техніко-тактичної майстерності в навчальних, тренувальних і основних змаганнях, набуття досвіду на змаганнях різного рівня, удосконалення суддівських навичок, побудова передзмагальної підготовки, педагогічна майстерність тренера в умовах змагань, стратегія і тактика змагальної діяльності.

- опанувати методиками навчання з урахуванням сучасних вимог до техніки виконання вправ, формами організації навчально-тренувальної роботи, засобами і методами тренування спортсменок, побудовою тренувального процесу: зміст і методи видів підготовки (технічна, тактична, психологічна, теоретична, загальна та спеціальна) методики дослідження змагальної діяльності, фізичних та психологічних якостей, техніки і тактики;

- формування професійного світогляду на багаторічну підготовку та систему відбору спортсменів; планування навчально-тренувальної роботи у спортивних школах (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ); контроль та облік підготовки спортсменів; засоби і методи відновлення та стимуляції роботоздатності; діяльність КНГ; використання факторів природного середовища у підготовці; звіти та доповіді за результатами проведеної НДР.

Компетентності, формування яких передбачено навчальною дисципліною:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК 4. Здатність працювати як автономно, так і в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 7. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК 8. Здатність користуватися сучасними інформаційними і комунікаційними технологіями.

ЗК 9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети, володіння навичками міжособистісної взаємодії.

ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 13. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт, а також приймати обґрунтовані рішення.

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 2. Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.

- ФК 3.** Здатність використовувати компетентнісний підхід у фізичному вихованні учнів закладів загальної середньої освіти.
- ФК 4.** Здатність задовольняти особистісні потреби дитини в процесі фізкультурної діяльності та досягти індивідуалізації навчання.
- ФК 5.** Здатність використовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей.
- ФК 6.** Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
- ФК 7.** Здатність проводити біомеханічний аналіз рухів людини.
- ФК 10.** Готовність до систематизації, узагальнення та поширення вітчизняного та закордонного досвіду в професійній сфері.
- ФК 11.** Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
- ФК 12.** Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.
- ФК 13.** Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму
- ФК 14.** Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
- ФК 15.** Здатність аналізувати та проектувати на сучасному рівні освітній процес, у тому числі в умовах інклюзивної освіти.
- ФК 16.** Здійснювати планування, організацію, контроль освітнього процесу, спортивної, фізкультурно-оздоровчої діяльності.
- ФК 17.** Здатність розробляти методичну документацію в сфері фізичної культури і спорту з обліком соціальних, морфофункціональних, психологічних особливостей контингенту різної статі та віку, природничих і економічних особливостей регіону.
- ФК 18.** Здійснювати пропаганду фізичної культури, спорту, туризму, здорового способу життя, у тому числі, з використанням сучасних інформаційних технологій.
- ФК 19.** Здатність до безперервного професійного розвитку.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- загальні питання з розвитку та становлення важкої атлетики; основи теорії; змагання, як системо-утворюючий чинник спорту; класифікація, характеристика та способи проведення змагань; специфіка змагальної діяльності, організація і проведення змагань;
- методики навчання; методи, організація та проведення науково-дослідної роботи;
- мету, завдання, зміст та структуру тренування; загально дидактичні та специфічні принципи спортивного тренування; засоби і методи тренування; форми організації навчально-тренувальної роботи; побудову тренувального процесу; зміст і методи видів підготовки (технічна, тактична, психологічна, теоретична, загальна та спеціальна), методики дослідження змагальної діяльності, фізичних та психологічних якостей, техніки і тактики;
- систему відбору до занять; основи організації планування навчально-тренувальної роботи загальноосвітніх школах, вузах, фізкультурних колективах; планування, контроль та облік підготовки; засоби і методи відновлення та стимуляції роботоздатності; комплексний контроль спеціальної підготовленості; діяльність КНГ; використання факторів природнього середовища у підготовці; звіти та доповіді за результатами проведеної НДР.

вміти:

- аналізувати ставлення людей до фізичної культури як складової частини загальної культури і важливої сфери діяльності суспільства; формувати систему знань про зародження та розвиток фізичного виховання і спорту у світовій практиці; вивчати досвід вітчизняних і

закордонних шкіл фізичного виховання та спортивного тренування, профілактики і оздоровлення населення засобами ФВ і С;

- забезпечити викладення теоретичного матеріалу, враховуючи його обсяг і складність, використовуючи різні методи слова та наочності; визначати порядок побудови процесу навчання конкретній руховій дії;

- забезпечувати необхідні передумови до ефективного навчання руховій дії; забезпечувати ефективне суддівство змагань; визначити порядок проходження предметів, розташувати суддівські бригади;

- визначати порядок побудови процесу навчання конкретній руховій дії; забезпечувати необхідні передумови до ефективного навчання руховій дії.

- розподілити процес навчання руховій дії на етапи і у відповідності до них визначати завдання навчання; з врахуванням етапу навчання добирати основні і допоміжні засоби навчання руховій дії; попереджувати помилки в процесі навчання руховій дії, виявляти помилки в процесі її виконання, визначати причини виникнення помилок та виправляти їх.

- володіти різними формами проведення тренувальних занять, уроків з фізичної культури з особами різного віку і підготовленості; навиками проведення урочних, позаурочних, позашкільних форм занять.

3.Програма навчальної дисципліни

Перший курс

Змістовий модуль 1.Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.

Тема 1. Технічна підготовка.

Змістовий модуль 2. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.

Тема 2. Технічна підготовка.

Другий курс

Змістовий модуль 4. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.

Тема 4. Фізична підготовка.

Змістовий модуль 5. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.

Тема 5.Тактична підготовка.

Змістовий модуль 6. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.

Тема 6. Удосконалення навичок виконання загально - підготовчих та спеціальних вправ.

Змістовий модуль 7. Змагання і змагальна діяльність.

Тема 7. Удосконалення техніко - тактичної майстерності в навчальних тренувальних і основних змаганнях.

Третій курс

Змістовий модуль 8. Змагання і змагальна діяльність.

Тема 8. Набуття досвіду на змаганнях різного рівня.

Змістовий модуль 9. Змагання і змагальна діяльність.

Тема 9. Удосконалення суддівських навичок.

Четвертий курс

Змістовий модуль 10. Змагання і змагальна діяльність.

Тема 10. Удосконалення суддівських навичок.

Змістовий модуль 11. Засоби відновлення та підвищення спеціальної працездатності

Тема 11. Педагогічні засоби і методи відновлення і підвищення працездатності

Змістовий модуль 12. Засоби відновлення та підвищення спеціальної працездатності

Тема 12. Медико - біологічні і психологічні засоби та методи відновлення і стимуляції працездатності.

Тема 13. Використання факторів зовнішнього середовища для відновлення і стимуляції працездатності

Змістовий модуль 13. Планування, контроль та облік підготовки в обраному виді спорту.

Тема 14. Складання індивідуальних планів підготовки.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		лекції	прак.	лаб.	інд.	сам. роб.		лекції	прак.	лаб.	інд.	сам. роб.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.												
Тема 1. Технічна підготовка.			38					8				52
Разом за змістовим модулем 1	45		38			7	60	8				52
Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.												
Тема 2. Технічна підготовка			30					2				28
Разом за змістовим модулем 2	45		36			9	30	2				28
Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту												
Тема 5. Фізична підготовка			10			5						
Разом за змістовим модулем 5	15		10			5						
Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту												
Тема 6. Удосконалення навичок виконання загальнопідготовчих та спеціальних вправ.			24			36		8				8
Разом за змістовим модулем 6	60		24			36	60	8				52
Змагання і змагальна діяльність												
Тема 7. Удосконалення техніко - тактичної майстерності в навчальних тренувальних і основних змаганнях.			34					6				54
Разом за змістовим модулем 7	75		34			41	60	6				54
Усього годин за II курс	150		68			82		14				106
Змагання і змагальна діяльність												
Тема 8. Набуття досвіду на змаганнях різного рівня.			10			20		6				
Разом за змістовим модулем 8	30		10			20	30	6				24
Змагання і змагальна діяльність												
Тема 9. Удосконалення суддівських навичок.			20			40		6				
Разом за змістовим модулем 9	60		20			40	30	6				24
Засоби відновлення та підвищення спеціальної працездатності												
Тема 10. Педагогічні засоби і методи відновлення і підвищення працездатності.			2			13		2				
Разом за змістовим модулем 10.	15		2			13	15	2				13
Засоби відновлення та підвищення спеціальної працездатності												
Тема 11. Медико-біологічні і психологічні засоби та методи відновлення і стимуляції працездатності.			14			16		2				
Тема 12. Використання факторів			14			16		2				

зовнішнього середовища для відновлення і стимуляції працездатності.											
Разом за змістовим модулем 11	60	28		32	30	4				26	
Планування, контроль та облік підготовки в обраному виді спорту											
Тема 13. Складання індивідуальних планів підготовки.		2		13		2					
Разом за змістовим модулем 12	15	2		13	15	2				13	
Усього годин за 1 курс	180	60		120	120	20				100	

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	денна	заочна
1	Тема 1. Технічна підготовка	10	8
	Правила поведінки у залі. Загальні вимоги до правил безпеки на заняттях.		
	Техніка безпеки під час виконання вправ. Правила безпеки та страховки. Гігієнічні вимоги до занять. Екіпіровка та вимоги до неї.		
	Техніка виконання ривку. Структура та фазовий склад.		
	Техніка виконання поштовху. Структура та фазовий склад.		
2	Тема 2. Тактична підготовка	8	2
	Стратегія, тактика у важкій атлетиці.		
3	Тема 3. Фізична підготовка	14	4
	Розвиток силових якостей та м'язової маси.		
4	Тема 4. Фізична підготовка	14	
	Розвиток швидкісної та вибухової сили.		
5	Тема 5. Фізична підготовка	10	
	Фізична підготовка		
6	Тема 6. Удосконалення навичок виконання загальнопідготовчих та спеціальних вправ.	24	8
	Удосконалення навичок виконання загальнопідготовчих та спеціальних вправ.		
7	Тема 7. Удосконалення техніко - тактичної майстерності в навчальних тренувальних і основних змаганнях.	36	6
	Удосконалення техніко - тактичної майстерності в навчальних тренувальних і основних змаганнях.		
8	Тема 8. Набуття досвіду на змаганнях різного рівня	10	6
	Характеристика змагань різного рівня, вимоги до складання календаря підготовки. Діяльність оргкомітету при підготовці змагань.		
9	Тема 9. Удосконалення суддівських навичок	20	6
	<i>Методика суддівства змагань національного рівня.</i> Набуття умінь та навичок в процесі суддівства змагань на посадах старшого та бокових суддів, секретаря змагань, судді – інформатора, секундометриста, при учасниках, на дубль – про-токолі.		
	<i>Методика ведення та опрацювання суддівської документації.</i> Набуття умінь та навичок у веденні і опрацюванні суддівської документації: протоколів змагань, протоколів зважування, заявок, листів замовлень і перезамовлень, протоколів мандатної комісії, витягів з протоколу, звіту головного судді тощо.		
10	Тема 10. Педагогічні засоби і методи відновлення і підвищення працездатності	2	2
	Вправи на активне витягування. Розвантажувальні вправи. Вправи на пасивне витягування. Профілактичні вправи.		

11	Тема 11. Медико - біологічні і психологічні засоби та методи відновлення і стимуляції працездатності	14	2
	Вправи на активне витягування. Розвантажувальні вправи. Вправи на пасивне витягування. Профілактичні вправи.		
12	Тема 12. Використання факторів зовнішнього середовища для відновлення і стимуляції працездатності	14	2
	Вправи на активне витягування. Розвантажувальні вправи. Вправи на пасивне витягування. Профілактичні вправи.		
13	Тема 13. Складання індивідуальних планів підготовки	2	2
	Побудова програм підготовки спортсменів у силових видах спорту за завданням викладача на певний мікроцикл		

6. Методи навчання

Словесні методи навчання: бесіда, пояснення, інструктаж.

Наочні методи навчання: метод ілюстрування, метод демонстрування.

Практичні методи навчання: вправи.

7. Методи контролю

Метод усного контролю, фронтальний контроль знань на лекціях та практичних заняттях, метод письмового контролю, виконання самостійної роботи, залік.

Контроль з навчальної діяльності студента оцінюється за 100-бальною шкалою.

8. Розподіл балів, які отримують студенти

8.1. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74 (75)-81	C	задовільно	
64-73 (74)	D		
60-63	E		
0-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
	F*	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

F* - виставляється тільки за результатом складання заборгованості комісії.

8.2. Форма поточного контролю

Оцінка нормативів	Відвідування занять	Участь у змаганнях	Сума
30	30	40	100

Оцінка нормативів

I курс – виконання II дорослого розряду + 10 кг 20-30 балів

II курс–виконання I дорослого розряду + 10 кг 20-30 балів

III курс –виконання нормативу КМС України + 10 кг 20-30 балів

Результат у спортивних змаганнях(40 балів)

- | | | |
|---------------------------|-----------|----------|
| 1. Всеукраїнські змагання | 1-3 місце | 40 балів |
| | 4-6 місце | 35 балів |
| | Участь | 30 балів |
| 2.Обласний рівень | 1 місце | 35 балів |
| | 2-3 місце | 30 балів |
| | участь | 25 балів |

Відвідування занять (%) (30 балів)

100 %	30 балів
95%	28 балів
90%	26 балів
85%	24 бали
80%	22 бали
75%	20 балів
70%	18 балів
65%	17 балів
60%	15 балів
50%	10 балі

9. Методичне забезпечення

Таблиці та плакати.

1. Презентації та діаграми.
2. Нормативні документи.
3. Розрахунково-графічні роботи.
4. Електронні навчальні посібники і підручники.

10. Рекомендована література

1. Глядя С.А. Змістовні аспекти фізичної культури з силовою спрямованістю. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2005. № 9. С. 37-39.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. 383 с.
3. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика. М.: Советский спорт, 2005. 597 с.
4. Долбишева Н.Г. Солодка О.В., Гайдук І.В. та ін. Силові види спорту в системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: Дніпропетровськ, 2013. – 200 с.
5. Жеребцов Ю.Ф. Концептуальні засади та технологія модернізації процесу фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи організації навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2007. № 2–3. С. 5–7.
6. Круцевич Т. Актуальність сучасних силових видів спорту для системи професійно-прикладної фізичної підготовки у ВУЗі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2006. № 2. С. 51–54.
7. Олешко В.Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці: підруч. для студ. закл. вищ. освіти з фіз. вих. і спорту. Київ, Олімпійська література, 2018. 332 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2015. 808 с.
9. Пуцов О.І., Капко І.О., Олешко В.Г. Атлетизм: Навчальний посібник. К., 2007. 230 с.
10. Петров Г.С., Солодка О.В., Мамотько П.М. Тренажери та пристрої у фізичній реабілітації (Методичні вказівки для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Тренажери у фізичній реабілітації»). Дніпро, 2019, 32 с.
11. Солодка О.В., Мамотько П.М., Галацко С.А. «Теорія і методика атлетизму». Методичні рекомендації з «тм атлетизму». Дніпропетровськ, 2014. 23 ст. Солодка О.В., Рибін В.М. Комплекси силових вправ зі штангою та гантелями» Методичні рекомендації з «тм атлетизму». Дніпро, 2016, 26 ст.
12. Солодка О.В., Мамотько П.М., Галацко С.А. Тренажери в фізичній культурі і спорті. Методичні рекомендації з дисципліни Тренажери в ФК і С. Дніпропетровськ, 2015. 28 ст.
13. Скрипченко І.Т., Солодка О.В., Мамотько П.М. Методичні рекомендації до виконання курсових для студентів в галузі спорту» Методичні рекомендації. ТМС, ПМД. Дніпропетровськ, 2015. 39 ст.
14. Солодка О.В., Мамотько П.М., Д.Е. Бровко. Правила спортивних змагань з важкої атлетики. Методичні рекомендації ТМС, ПСМ. Дніпропетровськ 2016, 45 ст
15. Солодка О.В. Мамотько П.М. Бровко Д.Е. Техніка змагальних вправ у важкій атлетиці. Методичні рекомендації. Дніпро, 2018. 26 ст.
16. Солодка О.В. Петров Г.С., Мамотько П.М. Тренажери в фізичній культурі і спорті методичні рекомендації. Дніпро, 2018. 30 ст.
17. Солодка О.В., Мамотько П.М., Бровко Д.Е. Оздоровчий атлетизм. (Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Оздоровчий атлетизм»): Дніпро, 2019, 32 стор.

Старший викладач _____ О.В.Солодка

Професор кафедри _____ В.Г.Савченко