

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

Кафедра теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації



ЗАТВЕРДЖЕНО

Проректор з науково-педагогічної
і навчальної роботи та рекреації,
проф. Таврилюк С. В.

С. В. Таврилюк
п.с.в.т.м.я

2016 р.

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙТЕРНОСТІ
(аеробіка)

ПРОГРАМА
вибіркової навчальної дисципліни

підготовки	бакалаврів
галузь знань	01 Освіта
спеціальності	014 Середня освіта 017 Фізична культура і спорт
освітні програми	Середня освіта: фізична культура Фізична культура і спорт

Луцьк – 2016


Програма навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» для студентів спеціальності: 014 Середня освіта, 017 Фізична культура і спорт

Розробник: Кренделєва В.У., старший викладач кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації.

Рецензенти:

Добринський В.С., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи СНУ імені Лесі Українки.

Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації протокол № 1 від 30.08.16 р.

Завідувач кафедри:  (Бслікова Н. О.)

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією факультету фізичної культури, спорту та здоров'я протокол № 2 від 14.09 2016

Голова науково-методичної комісії факультету  (Мудрик Ж. С.)

Навчальна програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою університету

протокол № 2 від 19.10.2016р.

© Кренделєва В.У., 2016

ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності», складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра спеціальностей 014 Середня освіта, 017 Фізична культура і спорт.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є розкриття технології роботи тренера-викладача з обраного виду спорту; формування вміння проводити навчально-тренувальний процес; навчити студентів технічному виконанню видів обраного виду спорту; забезпечити достатній рівень фізичної підготовленості; теоретико-методичні основи вивчення рухів аеробіки та побудови комплексів вправ.

Фізична культура та спорт – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально – вольових та інтелектуальних здібностей з метою гармонійного формування її особистості та розвитку активної життєдіяльності. На ряду з такими сучасними олімпійськими дисциплінами, як спортивна гімнастика, стрибки на батуті, акробатика, стрибки у воду, аеробіка де далі відіграє дуже важливу роль не тільки в культурному житті країни, нації, суспільства, а й в економіці, як її специфічна самостійна галузь, у політиці і науковій галузі.

Програму складено з урахуванням найбільш сприятливих вікових й анатомо-фізіологічних періодів у вихованні та розвитку фізичних якостей. Вона побудована на принципах пріоритетного та варіативного використання спеціальних фізичних вправ, що створює можливість тренеру творчо планувати процес тренувань з урахуванням особливостей контингенту та умов спортивного клубу.

Програма для кожного рівня підготовленості тих хто займається, складається з навчального пріоритетного матеріалу для формування теоретико–методичних знань, практичних навичок та умінь і методики розвитку фізичних якостей (далі навчальний пріоритетний матеріал), контрольних нормативів, тестів і вимог.

Підсумковою оцінкою знань студентів є залік, або диференційний залік що проводиться згідно Положення «Про організацію навчального процесу у ВНЗ України» на основі виконання студентами усіх видів робіт, передбачених навчальним планом та чинною робочою програмою.

Вхідний та поточний контроль знань і умінь студентів проводиться на практичних заняттях та на змаганнях, контрольних тренуваннях та тестуваннях з технічної та фізичної підготованості відповідно до робочої програми.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна має зв'язок з: теорією та методикою фізичного виховання, гімнастикою, ритмічною гімнастикою, атлетизмом, легкою атлетикою, анатомією людини; фізіологією людини.

Програма навчальної дисципліни складається з таких **змістових модулів:**

1. Вступ до предмету.
2. Основи спортивного тренування з аеробіки.
3. Облік роботи і форми контролю роботи з аеробіки.
4. Види спортивної підготовки в аеробіці.
5. Методи наукових досліджень в аеробіці.
6. Практичний матеріал з аеробіки.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. **Мета дисципліни:** отримати та засвоїти основні знання і вміння професійної роботи тренера викладача та професійного спортсмена на штатних посадах сучасних спортивних шкіл, професійних клубів, дитячо-юнацьких шкіл та фізкультурно-оздоровчих клубів. Практичне і теоретичне опанування студентами знаннями та вміннями, професійно-педагогічними навичками, необхідними для самостійної організаторської, тренерсько-педагогічної, наукової та виховної роботи в усіх підрозділах сфери діяльності фахівця.

1.2. Основні завдання курсу:

1. Розкриття всіх потенційних здатностей і прагнень спортсмена через його спортивно – тренувальну і змагальну діяльність.
2. Продовження спортивного довголіття.
3. Підвищення спортивної майстерності і надання можливості подальшого спортивного удосконалювання.
4. Здобуття необхідного практико – педагогічного досвіду фахівця з обраного виду спорту.
5. Формування спеціальних знань, умінь і навиків, необхідних для успішної тренерської діяльності.

Курс по підвищенню спортивної майстерності розрахований на 8 семестрів, вид контролю – залік. За підсумком вивчення дисципліни студенти зобов'язані знати і вміти наступне.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні знати:

- практичний і теоретичний матеріал по технічній і фізичній підготовці, який би дозволяв брати участь у змаганнях з обраного виду спорту.
- основні терміни, що є необхідними для засвоєння основних положень правил змагань та практичного матеріалу спортивної аеробіки.
- переваги і недоліки вправ.

- особисті фактори ризику та проблемні зони підготовленості.
- методичку організації, зміст програмного матеріалу і нормативні документи спортивних підрозділів, що є базовими, в обраному виді спорту.

вміти:

- будувати загальну і особисту тренувальну діяльність на підставі сучасних наукових знань і технологій.
- удосконалювати знання, уміння і навички.
- набути необхідних фізичних кондицій до закінчення першого року тренувань та навчитися підтримувати їх на протязі багаторічних занять.
- описати індивідуальний стан фізичного здоров'я та фізичної підготовленості.
- здійснювати контроль за виконанням тренувальних навантажень.
- організувати, провести і практично судити змагання з обраного виду спорту.
- працювати на тренерській роботі з різними контингентами хто займається: уміти проводити заняття на посаді тренера з групами початкової підготовки (учбово-тренувальними групами, групами спортивного удосконалення, групами вищої спортивної майстерності).
- працювати з документами планування і звітно-технічної документації тренера.

Студент повинен оволодіти навичками:

- початку рухів та їх закінченості;
- виконання рухів руками малої, середньої та великої амплітуди;
- виконання маршових, приставних, комбінованих та синкапірованих кроків;
- виконання стрибкових (підскоків) та бігових рухів;
- виконання силових вправ;
- виконання вправ з предметами: гантелями, боді барами тощо;
- виконання вправ на предметах: степ-платформі, фітболі тощо;
- виконання вправ на гнучкість: попередній та партерний стретчинг.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться **280 годин 8 кредитів ECTS**.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Основи спортивного тренування з аеробіки

Тема 1: Перевірка функціонального стану спортсменів

Тестування за допомогою програм дослідження функціонального стану (POLAR, ШВСМ, PWC 170). Планування майбутньої роботи. Перспективне планування. Планування макро–

та мезо– циклів у межах річного планування. Планування мікроциклів. Перевірка виконання індивідуальних завдань на період відпустки.

Тема 2: Техніка безпеки під час проведення заняття. Основи спортивного тренування

Правила поведінки в залі аеробіки. Правила безпеки при проведенні навчально-тренувальних занять. Режим спортсмена. Завдання на навчальний рік.

Спортивне тренування. Загальні основи фізичної підготовки. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Теоретична підготовка. Психологічна підготовка. Планування тренувального процесу. Актуальні аспекти резервного спорту.

Тема 3: Розвиток рухових якостей та спеціальної підготовки

Розвиток витривалості: загальна витривалість і спеціальна витривалість. Силова підготовка. Швидкісна підготовка: латентний час рухової реакції, швидкість одиночного руху, дистанційна швидкість. Гнучкість: активна, пасивна. Аналіз змагальної діяльності: старту, повороти, дистанційна швидкість, тактика проходження дистанції. Тестування розвитку рухових якостей та спеціальної підготовки.

Тема 4: Методи навчання і вимоги до них

Методичні прийоми навчання в аеробіці. Наглядні, мовні та практичні методи. Метод вправ, метод навчання по частинам, метод навчання в цілому, змагальний метод, ігровий метод. Методика проведення занять з гімнастики. Підбір вправ, послідовність виконання, дозування вправ. Порядок виконання вправ: в опорному положенні, безопорному, з рухомою опорою.

Тема 5: Спортивне тренування з аеробіки

Мета, завдання, умови тренування. Основні види підготовки спортсменів в аеробіці: фізична підготовка, технічна підготовка, тактична підготовка, теоретична підготовка, вольова підготовка, інтегральна підготовка. Зміст тренування. Засоби і методи спортивного тренування. Дистанційний метод тренування. Перемінний метод тренування. Інтервальний метод тренування. Повторний метод тренування. Змагальний метод тренування. Планування тренування. Управління спортивним тренуванням. Початкове тренування. Структура і зміст тренувального уроку. Індивідуальна і групова форми тренувань.

Змістовий модуль 2.

Облік роботи і форми контролю роботи та види спортивної підготовки

Тема 1: *Облік роботи спортсменів з аеробіки. Форми контролю роботи з аеробіки*

Основні види обліку. Попередній облік. Поточний облік. Підсумковий облік. Документація для обліку роботи з аеробіки. Взаємозв'язок планування і обліку. Основні форми контролю. Педагогічний контроль. Лікарський контроль. Самоконтроль. Значення всіх видів контролю для удосконалення тренувального процесу.

Тема 2: *Відео огляд з техніко–тактичної підготовки*

Відео огляд останніх змагань. Аналіз техніки елементів та їх з'єднань. Аналіз техніки виконання вправ і тактичних особливостей побудови композиції. Виявлення перспективних напрямків розвитку виду спорту на поточний спортивний сезон. Визначення характерних помилок і шляхів їх удосконалювання.

Тема 3: *Техніко – тактична підготовка*

Розбір і аналіз техніки нових елементів. Тактична побудова комбінацій. Тактичні схеми розстановки спортсменів за жеребом, за командними та особистими потребами у змінах та потоках. Склад команди на конкретні змагання. Складання нових зв'язувань, з'єднань елементів.

Тема 4: *Психологічна підготовка спортсмена з аеробіки*

Психологічний фактор в аеробіці. Діагностика психічних якостей спортсмена. Методи психо - та саморегуляції в аеробіці. Психологія тренування та змагання. Психологія спілкування спортсменів в аеробіці.

Тема 5. *Фізична підготовка спортсмена з аеробіки*

“Вхідний” (нульовий) контроль. Контроль загальної і спеціальної фізичної підготовки. Контроль загальної і спеціальної рухової підготовки. Силове тренування. Елементи та комбінації ЗФП і СФП. Розтягування. Підсумковий контроль. Доробки по ЗФП і СФП.

Тема 6: *Суддівська підготовка*

Критерії суддівства. Розбір і аналіз техніки елементів за критеріями. Теоретична підготовка суддів. Практична підготовка суддів. Методика навчання та акредитації суддів. Суддівські семінари. Аналіз суддівства змагань. Аналіз дії суддівських бригад за критеріями. Склад суддівської колегії. Обов'язки суддів.

Тема 7: *Фактори, які сприяють ефективній діяльності в змаганнях з аеробіки*

Змагання і підготовка до змагань. Види змагань: основні, підсумкові, класифікаційні, вибіркові. Система змагань з аеробіки на Україні. Масові змагання. Планування, організація і проведення змагань. Розробка календарного плану змагань. Положення про змагання. Учасники змагань. Вік учасників. Допуск учасників до змагань, жеребкування, порядок старту. Обов'язки, права, костюм учасників. Характер змагань, умови заліку.

Змістовий модуль 3. **Методи наукових досліджень та практичний матеріал з аеробіки**

Тема 1: Педагогічні методи та методика досліджень

Вибір теми, визначення завдань і вибір методів дослідження. Педагогічне спостереження в процесі змагань і тренувань. Педагогічний і лабораторний експерименти. Хронометрія. Тестування. Обробка отриманих даних. Зміст, структура і методика написання курсової роботи. Аналіз результатів експерименту.

Тема 2: Аналіз минулих змагань

Відео огляд минулих змагань. Аналіз особистих помилок та визначення шляхів їх удосконалення. Аналіз техніки елементів та їх з'єднань. Аналіз техніки виконання вправ і тактичних особливостей побудови композиції. Визначення характерних помилок і шляхів удосконалювання.

Тема 3: Прикладні вправи

Вправи спортивної гімнастики. Вправи акробати. Стрибки на батуті. Вивчення вправ легкої атлетики. Багатоскоки. Біг на довгі дистанції. Крос. Спринтерський біг. Перемінний біг. Спортивні і рухливі ігри. Баскетбол. Футбол. Регбі. Волейбол. Естафети. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи легкої атлетики з використанням метального обладнання. Стрибки у висоту. Стрибки у довжину. Бар'єрний біг. Танцювальні вправи. Народні танці. Бальні танці. Сучасні танці.

Тема 4: Змагальні програми

Навчання вправам акробатики. Вивчення стрибків. Відпрацьовування елементів і зв'язувань перед дзеркалом. Вправи багатоборства. Робота над композицією. Індивідуальні програми. Групові програми. Контрольні тренування. Модельні тренування. Участь у змаганнях.

Тема 5: Хореографічна і стрибкова підготовка

Відпрацьовування елементів хореографії біля хореографічного верстата. Відпрацьовування хореографічних стрибків і їхніх з'єднань на килимі або акробатичній доріжці. Хореографічні «доріжки». Класична хореографія. Сучасна хореографія. Доробки. Розтягування. Стрибки на акробатичній доріжці. Стрибки на гімнастичному килимі. Стрибки з обтяженням. Опорні стрибки. Стрибки через перешкоди.

Тема 6: Батутна підготовка

Відпрацьовування стрибків. Відпрацьовування простих обертань. Відпрацьовування складно – координаційних стрибків з обертанням у різних площинах. Стрибки з обертанням уперед. Стрибки з обертанням назад. Комбінації стрибків. Ігри на точність приземлення. Ігри на продовження комбінації.

Тема 7: Силове тренування

Елементи та комбінації загальної фізичної підготовки. Елементи та комбінації спеціальної фізичної підготовки. Тестування. Залікове виконання нормативів.

Тема 8: Підсумковий контроль

Контроль загальної і спеціальної технічної підготовки. Контроль загальної і спеціальної рухової підготовки. Контроль загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Методи навчання

Словесні, практичні, наочні, методи проектного, проблемного навчання.

3. Форма підсумкового контролю успішності навчання

Уміння скласти програму вдосконалення (на вибір) сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності. Виконання танцювальної композиції, участь у спортивно-оздоровчих та змагальних виступах, залік.

4. Методи та засоби діагностики успішного навчання

Практичні заняття, практичні нормативи; виконання технічних елементів, спортивно-оздоровчі публічні виступи, змагання, залік.

5. Список джерел

Основна:

1. Базовая аэробика в структуре оздоровительного фитнеса. – М.: Академия фитнеса, 2002. – 26 с.
2. Биомеханика фитнеса. – М.: Академия фитнеса, 2002. – 38 с.
3. Кикбоксинг: Методическое пособие. – М.: Академия фитнеса, 2002. – 32 с.
4. Лисицкая Т.С. Аэробика: Т. II. Частные методики / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
5. Медико – биологические аспекты фитнес тренировки. – М.: Академия фитнеса, 2002. – 37 с.
6. Правила судейства соревнований по спортивной аэробике / Технический регламент FISAF расширенный и дополненный. – К.: НТУУ «КПІ», 2003.
7. Программа обучения и регистрации судей. Обучающее руководство для судей / Федерация Украины по спортивной аэробике и фитнесу (ФУСАФ). – К., 2003.
8. Психологические аспекты фитнес тренировки. – М.: Академия фитнеса, 2002. – 28 с.
9. Руководящие документы соревнований, соревнования по спортивной аэробике: Технические Правила / Федерация Украины по спортивной аэробике и фитнесу (ФУСАФ). – К., 2003.

10. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике: учеб. пособ. / В.Ю. Сосина. – Олимпийская литература, 2009. – 135 с.
11. Составление программы: Пособие для персональных тренеров. Теория и практика. – М.: Академия фитнеса, 2002. – 172 с.
12. Учебник инструктора групповых фитнес – занятий. – М.: Коммерческие технологии, 2001. – 316 с.
13. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс – К.: Олимпийская литература, 2000. – 377 с.

Додаткова:

1. Гимнастика і методика викладання: [підручник] / Під ред. В.М.Смолевського. – М.: ФиС, 1987.
2. Деминский А.Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры: учеб. пособ. / А.Ц. Деминский, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – Донецк: ДГИЗФВС, 2001.
3. Земсков Е.А. Основы методики судейства соревнований по гимнастике / Е.А. Земсков, Е.С. Белов, Т.В. Козеев – М.: ГЦОЛИФК, 1990.
4. Ипполитов Ю.А. Организация и судейство соревнований по гимнастике / Ю.А. Ипполитов, В.И. Калогномас – М.: ФиС, 1980.
5. Лаптев А.П. Гигиена: [ученик] / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский – М.: Фис, 1990.
6. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин – М.: ФиС, 1989.
7. Платонов В.Н. Адаптация в спорте / В.Н. Платонов – К.: Здоров'я, 1988.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 1997.
9. Романенко В.А. Круговая тренировка при занятиях физической культурой / В.А. Романенко, В.А. Максимович – М.: Фис, 1986.
10. Спортивная физиология: [учебник] / под ред. Я.М. Коца – М.: ФиС, 1986.
11. Фальков О.П., Сергиенко Л.П. Гимнастика з основами фізичної підготовки школярів – Херсон: Наддніпрянська правда, 1994.
12. Худолій О.М. Основы методики викладання гімнастики: навчальний посіб. / О.М. Худолій – Х.: Фірма «Консум», 1998.
13. Хутиев Т.В., Антомонов Ю.Г., Котова А.Б., Пустовойт О.Г. Управление физическим состоянием организма. Тренирующая терапия. – М.: Медицина, 1991.