

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 рекрутації,

проф. Гаврилок С. В.

псвтмсе

2016 р.

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ
спортивна ходьба (жінки)

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, освітнього ступеня «бакалавр».

” 27 ” серпня , 2016 р. - 7 с.

Розробник: **Калитка С. В.**, к.н. з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу і рекреації Східноєвропейського національного університету.

Рецензенти: **Мудрик Ж. С.**, к.н. з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри Східноєвропейського національного університету..

Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу і рекреації протокол № 1 від 30.08 . 2016 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 р.

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

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою університету

протокол № 2 від 19.10 . 2016 р.

Вступ

Спортивна ходьба – один із найпопулярніших видів спорту у Європі та світі. Жінки змагаються на дистанціях 3 км, 5 км, 10 км та 20 км, що вимагає від спортсменок високого рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей. Підвищення рівня фізичної підготовленості, ефективності тренувальних занять а також збереження та зміцнення здоров'я – одне з першочергових завдань, яке сьогодні стоїть перед спортсменками та тренерами. Дана програма визначає мету, завдання, основний зміст і структуру спеціального курсу «Підвищення спортивної майстерності» й передбачена для підготовки бакалаврів з фізичного виховання та спорту.

Міжпредметні зв'язки

Курс " Підвищення спортивної майстерності" враховує та інтерпретує попередні знання із гуманітарних, медико-біологічних та спеціальних предметів. Програма курсу передбачена для студентів, які засвоїли курси навчальних дисциплін «Легка атлетика», «Психологія», «Філософія», «Основи медичних знань», «Гігієна харчування», «Валеологія», «Фізіологія», «Біохімія», «Історія фізичної культури», «Теорія і методика фізичного виховання».

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

1. Основи теорії спортивного тренування у спортивній ходьбі.
2. Спортивна підготовка та удосконалення підготовленості спортсменок, які спеціалізуються зі спортивної ходьби.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 140 години / 4 кредити ECTS.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. **Мета курсу** - доповнити і розширити знання про засоби і методи спортивного тренування жінок, які спеціалізуються зі спортивної ходьби; підвищення спортивних результатів.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни “ Підвищення спортивної майстерності” є засвоєння принципів, методів, засобів, форм організації

спортивного тренування жінок, які спеціалізуються зі спортивної ходьби; здобуття навичок планування, організації та проведення тренувальних занять.

Предмет курсу – основи спортивного тренування жінок, які спеціалізуються зі спортивної ходьби.

Після засвоєння курсу студент повинен знати:

1. , Принципи, засоби та методи спортивного тренування, які застосовуються у спортивній ходьбі.
2. Особливості спортивної підготовки жінок, які спеціалізуються зі спортивної ходьби.
3. Удосконалення фізичної підготовленості та її контроль.

Після засвоєння курсу студент повинен уміти:

1. Підбирати засоби та методи спортивного тренування.
2. Будувати тренувальний процес у мікроциклах, мезоциклах та макроциклах.
3. Володіти технікою спортивної ходьби.
4. Вести контроль фізичної підготовки та підготовленості.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Основи теорії спортивного тренування у спортивній ходьбі.

Тема 1. Вступ. Принципи, засоби та методи спортивного тренування, які застосовуються у спортивній ходьбі. Особливості спортивної підготовки жінок, які спеціалізуються зі спортивної ходьби.

Тема 2. Побудова тренувального процесу у мікроциклах. Втягуючі мікроцикли. Ударні мікроцикли. Відновлюючі мікроцикли. Передзмагальні та змагальні мікроцикли.

Тема 3. Побудова тренувального процесу у мезоциклах та макроциклах. Втягуючі мезоцикли. Базові мезоцикли. Контрольно-підготовчі мезоцикли. Передзмагальні та змагальні мезоцикли.

Змістовий модуль 2. Спортивна підготовка та удосконалення підготовленості спортсменок, які спеціалізуються зі спортивної ходьби.

Тема 4. Фізична підготовка жінок, які спеціалізуються зі спортивної ходьби. Розвиток швидкості. Розвиток сили. Розвиток аеробно-анаеробних можливостей. Розвиток загальної та спеціальної витривалості.

Тема 5. Технічна підготовка жінок, які спеціалізуються зі спортивної ходьби. Основи техніки спортивної ходьби. Порушення правил техніки спортивної ходьби. Спеціальні вправи для удосконалення техніки спортивної ходьби.

Тема 6. Тактична підготовка жінок, які спеціалізуються зі спортивної ходьби. Особливості подолання різних змагальних дистанцій у спортивній ходьбі. Визначення оптимальної швидкості подолання змагальних дистанцій. Тактика подолання змагальних дистанцій.

Тема 7. Удосконалення фізичної підготовленості та її контроль. Динаміка результатів спеціальних тестів та змагань. Контроль ЧСС та самопочуття під час тренувань. Ведення щоденника тренувань.

3.Форма підсумкового контролю успішності навчання: контрольні тести, результати змагань, залік.

4. Методи та засоби діагностики успішності навчання: практичні заняття, контрольні тести, підвищення результатів на змаганнях, опитування, залік.

5. Список джерел

Основна література:

1. Бондарчук А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М. : Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
2. Гінекологія. Руководство по эндокринной гинекологии / под. ред. Е.М. Вихляевой. – М. : Медицинское информационное агенство, 1997. – 768 с.
3. Энциклопедия олимпийского спорта. История Олимпийских игор / под ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимпийская л-ра, 2002. – Т. 1. – 495 с.
4. Энциклопедия олимпийского спорта. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / под ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимпийская л-ра, 2004. – Т. 4. – 607 с.
5. Калитка С. В. Влияние спортивной тренировки на становление и протекание менструальной функции спортсменок, специализирующихся в спортивной ходьбе / С. В. Калитка, Л. Г. Шахлина // Фізичне виховання спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2002. – Т. 2. – С. 115–118.
6. Калитка С. В. Особенности построения спортивной тренировки женщин, специализирующихся в спортивной ходьбе / С. В. Калитка // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. ІХ міжнар. наук. конгресу, 20–23 верес. 2005 р. / [редкол.: В. М. Платонов та ін.]. – К., 2005. – С. 359.
7. Калитка С. В. Особливості побудови тренувального процесу жінок, які спеціалізуються в спортивній ходьбі : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання

- та спорту : 24.00.01 / С. В. Калитка ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2001. – 22 с
8. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
 9. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская л-ра, 2013. – 624 с.
 10. Физиологическое обоснование управления спортивной тренировкой женщин с учетом фаз менструального цикла / А. Р. Радзиевский Л.Г. Шахлина, З. Р. Яценко, Т. П. Степанова // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 6. – С. 47–50.
 11. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса / под. ред. Дж. Дункана Мак-Дугала, Говард Э. Уенгера, Гаварда Дж. Грина. – К. : Олимпийская л-ра, 1998. – 430 с.
 12. Шахлина Л. Я.-Г. Индивидуальный подход как одно из направлений совершенствования системы спортивной тренировки женщин / Л.Я.Г. Шахлина // Problemy Dymorfizmu Pciowego w Sporcie: materialy Pokonferency jne IV Miedzynar. konf. nauk. – Katowice, 1997. – cz. 4 – P. 506–515.
 13. Шахлина Л. Я.-Г. Медико-биологические основы управления процессом спортивной тренировки женщин : дис. ... д-ра мед. наук : спец. 14.03.25 / Л.Я.-Г. Шахлина. – К., 1995. – 359 с.
 14. Шахлина Л. Я.-Г. Медицинские аспекты обеспечения спортивной подготовки женщин / Л. Я.-Г. Шахлина // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XI Междунар. науч. конгресса. – Минск, 2007. – Ч. 2. – С. 100–102.
 15. Шахлина Л. Я.-Г. Особенности функциональной адаптации организма спортсменок высокой квалификации к большим физическим нагрузкам / Л.Я.-Г. Шахлина // Спортивна медицина. – 2012. – № 1. – С. 20–30.
 16. Шахлина Л. Я.-Г. Репродуктивное здоровье женщин-спортсменок: проблемы и пути их решения / Л.Я.-Г. Шахлина, Л. В. Литисевич // Спортивная медицина. – 2007. – № 1. – С. 11–21.
 17. Шахлина Л. Я.-Г. Физическая работоспособность женщин-спортсменок и факторы, ее обуславливающие / Л.Я.-Г. Шахліна, Т. Соха // Rocznik Naukowy. AWF w Gdansku, Poland. – 1998. – Т. 7. – P. 221–232.
 18. Шахлина Л.Я.-Г. Особенности применения индивидуального подхода при подготовке спортсменок высокой квалификации с железодефицитными состояниями / Л.Я.-Г. Шахлина, Ю. Л. Вовчаньця, С. В. Калитка // Спортивная медицина. – 2014. – № 2. – С. 22–26.

Допоміжна література:

1. Алтер Дж. Наука о гибкости / Дж. Алтер – К.: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
2. Вариабельность сердечного ритма: Теоретические аспекты и практическое применение : материалы V всеросс. симп., 26–28 октяб. 2011 г. / отв. ред.: Р. М. Баевський, Н. И. Шлык. – Ижевск : Удмуртский университет, 2011. – 597 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич Т. 2. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 391 с.

4. Макатун М.В. Атлетична гімнастика для жінок / М.В. Макатун, С.А. Мазуренко. – М.: Знання, 1990. – 173 с.
5. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 215 с.
6. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Тера спорт, 2000.
7. Смолевський В., Менхін Ю., Силін В. Гімнастика у трьох вимірах.- М.: ФіС, 1979.
8. Спортивна гімнастика. Під ред. Гавердовського Ю.К. і Смолевського В.М.- М.: ФіС, 1979.
9. Укран М.Л. Методика тренування гімнастів.- М.: ФіС, 1971.
10. Хоули Э. Т.. Оздоровительный фитнес: пер. с англ / Э. Т. Хоули, Б. Д Френкс. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 480 с.