

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра атлетичних видів спорту

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**“ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА  
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ”**

рівень освіти: бакалавр

Галузь знань: 01 Освіта

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

спеціалізація: спортивні види боротьби

факультет фізичної культури і спорту та факультет перепідготовки та  
заочної освіти

Львів – 2018 рік

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічного вдосконалення» для студентів спеціалізації спортивні види боротьби спеціальності 017 Фізична культура і спорт

III-IV с. (денна форма навчання), V-VI с. (заочна форма навчання)

Розробник: доцент, канд.фіз.вих. Стельмах Ю.Ю.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри атлетичних видів спорту  
Протокол від “30” серпня 2018 року № 2

Завідувач кафедри АВС

Ф.І.Загура

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 10		Нормативна	
Модулів – 4	Спеціальність (професійне спрямування): <u>017 Фізична культура і спорт</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 4		2-й	2-3-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання:		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 300		3-й, 4-й	3-4-5-й
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 2	Рівень вищої освіти: бакалавр	12 год.	12 год.
		<b>Семінарські</b>	
		12 год.	6 год.
		<b>Практичні</b>	
		216 год.	12 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		60 год.	270 год.
	<b>Індивідуальні завдання:</b> -		
	Вид контролю: залік.		

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення» є формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку тренера з обраного виду спорту та підвищення спортивної майстерності в обраній спеціалізації і виконання студентами «Єдиної спортивної кваліфікації».

Основними завданнями вивчення дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення» є формування професійного світогляду студентів, забезпечення оволодіння методикою підготовки спортсменів з обраного виду спорту, надання студентам умінь і здібностей, визначених освітньо-кваліфікаційною характеристикою фахівця з фізичної культури та спорту.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**Знати:** історію розвитку силових видів спорту; основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з силових видів спорту; класифікацію та термінологію в силових видах спорту; основи організації, проведення та управління змагальною та тренувальною діяльністю, основи системи підготовки спортсменів у силових видах спорту, основи організації та методики науково-дослідної роботи у силових видах спорту фундаментальні засади адаптації організму спортсмена до тренувальних та змагальних навантажень; процеси втоми та відновлення; особливості побудови мікро-, мезо- і макроструктур тренувального процесу з позицій адаптації; структуру та рівні підготовленості тренера, психологічні чинники успішної діяльності тренера тощо.

**Вміти:** застосовувати у практичній діяльності одержані знання, використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування в підготовці спортсменів до участі в змагальній діяльності. Складати плани тренувальних занять, мікро-, мезо- і макроциклів підготовки кваліфікованих спортсменів з урахуванням закономірностей адаптації до тренувальних і змагальних навантажень; здійснювати вибір адекватних засобів і методів підготовки та контролю; формувати мотивацію до спортивної діяльності.

## 3. Програма навчальної дисципліни

### Змістовий модуль 1 (ТіМОВС).

**Тема 1.** Загальні основи методики навчання технічним діям у спортивних видах боротьби.

Теоретико-методичні основи навчання руховим діям. Методика навчання техніки основним технічним діям у стійці. Методика навчання основним технічним діям у партері. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у спортивних видах боротьби.

**Тема 2.** Засоби та методи технічної підготовки у спортивних видах боротьби.

Принципи підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Засоби спортивного тренування у спортивних видах боротьби. Методи спортивного тренування у спортивних видах боротьби. Методи використання різноманітних вправ в процесі навчання борців.

**Тема 3.** Загальна структура форми організації та проведення занять зі спортивної боротьби.

Види, склад та характеристика, занять в спортивних видах боротьби. Задачі та характеристика тренувальних занять. Принципи складання планів-конспектів тренувальних занять по спортивній боротьбі.

### **Змістовий модуль 2 (ТіМОВС).**

**Тема 4.** Педагогічний контроль і корекція техніко-тактичної підготовленості в спортивних видах боротьби.

Види та зміст педагогічного контролю. Основи поточного контролю техніко-тактичного арсеналу борців під час змагань. Символи технічних дій. Методика визначення показників активності, ефективності та надійності ведення сутички.

**Тема 5 .** Закономірності та принципи навчання у спортивних видах боротьби.

Методика навчання виконання техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніко-тактичних дій, зв'язок та комбінацій у спортивних видах боротьби. Основні принципи навчання :систематичності, послідовності, доступності, наочності, науковості.

**Тема 6.** Особливості навчання тактики у спортивних видах боротьби.

Стратегія та тактика змагальної діяльності у спортивних видах боротьби. Аналіз прикладів тактичних рішень в спортивних видах боротьби. Основи методики теоретичної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1 (СПВ). РЕАЛІЗАЦІЯ ПЕРСПЕКТИВНОГО ПЛАНУ СПОРТСМЕНІВ З СПОРТИВНИХ ВИДІВ БОРТЬБИ НА 2 РОЦІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ.**

**Тема 1.** Відновлення та фармакологія в спортивних видах боротьби.

Фізіотерапевтичні процедури, як засіб відновлення спортсменів. Використання фармакологічних засобів у підготовці спортсменів у спортивних видах боротьби. Допінгу.

**Тема 2.** Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.

Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Реалізація розробленого перспективного багаторічного графіку спортивного вдосконалення студентів.

**Тема 3.** Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

*Кінематична структура руху борців під час кидків у спортивних видах боротьби. Динамічна структури руху техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби.*

**Тема 4.** Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

*Розвиток провідних фізичних якостей у спортивних видах боротьби. Вибухова сила – провідна фізична якість. Спеціальна витривалість одна з основних фізичних якостей борців.*

**Тема 5.** Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

*Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо).*

**Тема 6.** Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.

*Участь у змаганнях різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби, дзюдо та боротьби самбо. Участь у суддівстві змагань різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби, дзюдо та боротьби самбо.*

#### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4 (СПВ). УДОСКОНАЛЕННЯ РІЗНИХ РОЗДІЛІВ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ НА 2 РОЦІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ.**

**Тема 7.** Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.

*Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Реалізація розробленого перспективного багаторічного графіку спортивного вдосконалення студентів.*

**Тема 8.** Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

*Кінематична структура руху снаряду у спортивних видах боротьби. Динамічна структури руху техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби.*

**Тема 9.** Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

Розвиток провідних фізичних якостей у спортивних видах боротьби. Вибухова сила – провідна фізична якість. Спеціальна витривалість одна з основних фізичних якостей борців.

**Тема 10.** Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо).

**Тема 11.** Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.

Участь у змаганнях різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби, дзюдо та боротьби самбо. Участь у суддівстві змагань різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби, дзюдо та боротьби самбо.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	с	п	лаб	с.р.		л	с	п	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Змістовний модуль 1(ТіМОВС).</b>												
<b>Тема 1.</b> Загальні основи методики навчання технічним діям у спортивних видах боротьби.		2	2	6		10		2	-	2	-	45

<b>Тема 2.</b> Засоби та методи технічної підготовки у спортивних видах боротьби.		2	2	6		10		2	2	2	-	45
<b>Тема 3.</b> Загальна структура форми організації та проведення занять зі спортивної боротьби.		2	2	6		10		2	-	2	-	45
<b>Змістовний модуль 2 (ТіМОВС).</b>												
<b>Тема 4.</b> Педагогічний контроль і корекція техніко-тактичної підготовленості в спортивних видах боротьби.		2	2	6	-	10		2	-	2	-	45
<b>Тема 5.</b> Закономірності та принципи навчання у спортивних видах боротьби.		2	2	6	-	10		2	-	2	-	45
<b>Тема 6.</b> Особливості навчання тактики у спортивних видах боротьби.		2	2	6	-	10		2	2	2	-	45
<b>Усього годин (ТіМОВС)</b>	120	12	12	36		60	300	12	6	12		270
<b>Змістовний модуль 1, 2 (СПВ).</b>												
<b>Тема 1.</b> Відновлення та фармакологія в спортивних видах боротьби				30								



<p><b>Тема 2.</b> Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби</p>				30								
<p><b>Тема 3.</b> Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.</p>				30								
<p><b>Тема 4.</b> Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.</p>				30								
<p><b>Тема 5.</b> Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.</p>				30								
<p><b>Тема 6.</b> Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.</p>				30								

<b>Усього годин (СПВ)</b>				180								
<b>Усього годин (ТіМОВС+СПВ)</b>	300	12	12	216		60						

### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Загальні основи методики навчання технічним діям в спортивних видах боротьби.	2	1
2	Засоби і методи техніко-тактичної підготовки в спортивних видах боротьби..	2 2	1
3	Загальна структура форми організації і проведення занять в спортивних видах боротьби	2	1
4	Педагогічний контроль, корекція техніко-тактичної підготовленості в спортивних видах боротьби	2	1
5	Закономірності та принципи навчання в спортивних видах боротьби.	2	1
6	Особливості навчання тактики в спортивних видах боротьби.	2	1
<b>Усього</b>		12	6

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Загальні основи методики навчання технічним діям в спортивних видах боротьби.	2	2
2	Засоби і методи техніко-тактичної підготовки в спортивних видах боротьби.	2	2
3	Загальна структура форми організації і проведення занять в спортивних видах боротьби	2	2
4	Педагогічний контроль, корекція техніко-тактичної підготовленості в спортивних видах боротьби	2	2
5	Закономірності та принципи навчання в спортивних видах боротьби.	2	2

6	Особливості навчання тактики в спортивних видах боротьби.	2	2
1)	<i>Відновлення та фармакологія в спортивних видах боротьби.</i>	30	
2)	<i>Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби</i>	30	
3)	<i>Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби</i>	30	
4)	<i>Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби</i>	30	
5)	<i>Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.</i>	30	
6)	<i>Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.</i>	30	
<b>Усього</b>		192	12

### 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Загальні основи методики навчання технічним діям в спортивних видах боротьби.	10	45
2	Засоби і методи техніко-тактичної підготовки в спортивних видах боротьби.	10	45
3	Загальна структура форми організації і проведення занять в спортивних видах боротьби	10	45
4	Педагогічний контроль, корекція техніко-тактичної підготовленості в спортивних видах боротьби	10	45
5	Закономірності та принципи навчання в спортивних видах боротьби.	10	45
6	Особливості навчання тактики в спортивних видах боротьби.	10	45
	Разом	60	270

### 8. Індивідуальні завдання

#### Тематика контрольних робіт

#### для студентів II- курсу ФП та ЗО

**Тема 1.** Загальні основи методики навчання технічним діям в спортивних видах боротьби.

**Тема 2.** Засоби і методи техніко-тактичної підготовки в спортивних видах боротьби..

**Тема 3.** Загальна структура форми організації і проведення занять в спортивних видах боротьби

**Тема 4.** Педагогічний контроль, корекція техніко-тактичної підготовленості в спортивних видах боротьби

**Тема 5.** Закономірності та принципи навчання в спортивних видах боротьби..

**Тема 6.** Закономірності та принципи навчання в спортивних видах боротьби.

## **9. Методи навчання**

1. Самостійна робота студентів:

- підготовка до аудиторних занять (лекцій, практичних, семінарських, тощо);
- виконання практичних завдань протягом семестру;
- самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни;
- виконання контрольних робіт студентами заочної і дистанційної форми навчання;
- підготовка і виконання завдань, передбачених програмою практичної підготовки;
- підготовка до усіх видів контролю (іспиту, заліку тощо).

2. Словесні методи: лекція, обговорення, бесіда.

3. Наочні методи: демонстрація слайдів, фільмів.

4. Практичний (методи удосконалення техніки та тактики; методи розвитку фізичних якостей).

## **10. Методи контролю**

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

1. Опитування.
2. Виконання письмових робіт.
3. Виконання практичних завдань
4. Написання контрольної роботи (для студентів заочної форми навчання).
5. Підсумковий контроль – залік.

## **Залікові питання**

1. Теоретико-методичні основи навчання руховим діям в усіх видах спортивної боротьби (греко-римська боротьба, вільна боротьба, дзюдо, самбо).

2. Методика навчання техніки основним технічним діям у стійці в обраному виді боротьби.
3. Методика навчання основним технічним діям у партері в обраному виді боротьби.
4. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби.
5. Визначення поняття технічна підготовка та її засоби у спортивних видах боротьби.
6. Визначення поняття тактична підготовка та її засоби у спортивних видах боротьби.
7. Засоби спортивного тренування у спортивних видах боротьби.
8. Методи вдосконалення тактико-технічної підготовленості.
9. Види занять, які проводяться в ході багаторічної спортивної підготовки борців.
10. Склад і характеристика позаурочних занять у спортивній боротьбі..
11. Завдання і характеристика навчально-тренувальних занять.
12. Структурні компоненти тренувального заняття. Основи побудови тренувальних занять в спортивних видах боротьби.
13. Види та зміст педагогічного контролю.
14. Основи поточного контролю техніко-тактичного арсеналу борців під час змагань.
15. Методика визначення показників активності, під час ведення сутички символи позначення технічних дій борців.
16. Методика визначення показників ефективності та надійності ведення сутички, символи позначення технічних дій борців.
17. Принципи підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
18. Методика навчання виконання техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби, зв'язок та комбінацій.

19. Основні принципи навчання: систематичності, послідовності, доступності, наочності, науковості в навчально-тренувальному процесі борців.
20. Принципи побудови навчального процесу.
21. Класифікація тактики сутички в спортивній боротьбі.
22. Стратегія та тактика змагальної діяльності у спортивних видах боротьби.
23. Основи методики теоретичної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби..
24. Основи методики психічної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
25. Управління передстартовими станами у спортивних видах боротьби.
26. Вдосконалення спортивної майстерності кваліфікованих спортсменів у спортивних видах боротьби.
27. Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
28. Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.
29. Мета, завдання, види та технологія контролю в підготовці спортсменів у спортивних видах боротьби.
30. Контроль за технічною, фізичною, тактичною, психічною та теоретичною підготовленістю спортсменів у спортивних видах боротьби.

## **11. Розподіл балів, які отримують студенти з ТіМОВС**

### ***для заліку (0-100 балів)***

1. Опитування на семінарах – 10 балів
2. Модуль 1 – 10 балів
3. Модуль 2 – 10 балів
4. Виконання практичних завдань (участь у змаганнях, спортивно-масових заходах, суддівстві, показових виступах) – 30 балів
5. Виконання самостійної роботи (реферати, конспекти, обґрунтування, публікації) – 30 балів

*Примітка. Відвідування до 10 балів заохочення за відсутність пропущених занять. Відсоток відвідування (10% - 1 бал, 30 % - 3 бали, 70% - 7 балів).*

### **Розподіл балів, які отримують студенти з СПВ**

#### **Залікові вимоги:**

- студенти повинні відвідувати заняття з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення»;
- студенти повинні брати участь спортивно-масових заходах кафедри, університету, міста, області;
- студенти повинні брати участь змаганнях різного рангу;
- виконувати та підтверджувати нормативи, які відповідають спортивним розрядам, спортивним званням, та суддівським категоріям;
- студенти повинні знати нормативи з загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки;
- обов'язковою вимогою для отримання заліку є наявність щоденника тренувальних навантажень, страхового полісу та довідки про проходження медогляду.

### **Розподіл балів, які отримують студенти**

#### **1. Участь у змаганнях (див. табл.).**

Зайняте місце	Олімпійські Ігри	Чемпіонати серед дорослих				Кубки серед дорослих				Чемпіонати (першості) серед юніорів				Кубки серед юніорів		Універсіади світу	Універсіади Європи	Універсіади Європи	Універсіади Європи	Універсіади Європи
		світу	Європи	України	області	світу	Європи	України	області	світу	Європи	України	області	світу	Європи					
	600	480	300	60	15	240	50	40	8	240	150	30	10	120	75	180	50	15		
	520	416	260	52	12	208	30	36	6	208	130	26	7	104	65	150	30	12		
	440	352	220	44	10	176	20	32	5	176	110	22	5	90	55	120	20	10		
	360	288	180	36	8	144	15	28	4	144	90	18	-	75	45	100	15	8		
	320	256	160	32	6	128	10	24	3	128	80	16	-	65	40	90	10	6		
	280	224	140	28	4	112	5	22	2	112	70	14	-	55	35	80	5	4		
	240	192	130	24	-	96	-	20	-	96	65	12	-	45	30	70	-	-		
	200	160	120	20	-	80	-	-	-	80	60	10	-	38	25	60	-	-		
	160	140	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	120	120	80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	80	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	40	80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		

### Участь у спортивно-масових заходах.

Участь у кожному спортивно-масовому заході (ярмарку спорту, олімпійському уроці, показові виступи з виду спорту, тощо) оцінюється в 5 балів.

### 2. Виконання та підтвердження нормативу з виду спорту.

За виконання нормативів (вперше):

- заслужений майстер спорту України (ЗМС) – 80 балів;
- майстер спорту міжнародного класу (МСМК) – 60 балів;
- майстер спорту України (МСУ) – 30 балів;
- кандидат в майстри спорту (КМС) – 15 балів;
- I розряд – 8 балів
- II розряд – 6 балів.

За підтвердження нормативів:

- майстер спорту міжнародного класу (МСМК) - 30 балів;



- майстер спорту України (МСУ) – 15 балів.
- кандидат в майстри спорту (КМС) – 8 балів;
- I розряд – 4 бали;
- II розряд – 3 бали.

Член збірної команди України – 60 балів.

Кандидат у збірну команду України – 40 балів.

Резерв збірної команди України – 20 балів.

#### **4. Нормативи з загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки (при необхідності).**

Нормативи з ЗФП та СПФ приймаються відповідно до нормативів для вступу в ЛДУФК з спеціалізації.

#### **Розподіл балів, які отримують студенти для заліку**

Вид роботи	Поточне тестування та самостійна робота							
	Змістовий модуль №1				Змістовий модуль №2			
	T1	T2	T3	Сума	T4	T5	T6	Сума
Відвідування	7	7	6	<b>20</b>	7	7	6	<b>20</b>
Опитування	5	5	-	<b>10</b>	3	3	4	<b>10</b>
Виконання письмових робіт (тестування)	10	10	-	<b>20</b>	10	-	10	<b>20</b>
Виконання практичних завдань	5	5	5	<b>15</b>	5	5	5	<b>15</b>
Спортивно-масові заходи та суддівство	-	5	-	<b>5</b>	5	-	-	<b>5</b>
Поточний залік (модуль)	10	10	10	<b>30</b>	10	10	10	<b>30</b>

<b>Разом (ТіМОВС)</b>	<b>37</b>	<b>42</b>	<b>21</b>	<b>100</b>	<b>40</b>	<b>25</b>	<b>35</b>	<b>100</b>
Виконання практичних вимог з СПВ*	<b>100</b>			<b>100</b>	<b>100</b>			<b>100</b>
<b>Середній бал «ТіМОВС та СПВ»</b>				<b>100</b>				<b>100</b>

*Примітка. 1. Відвідування (20 балів); 2. Опитування на семінарських заняттях (10 балів); 3. Виконання письмових (самостійних) робіт (20 балів); 4. Виконання практичних завдань (15 балів); 5. Спортивно-масові заходи та суддівство (5 балів); 6. Поточний залік (30 балів).*

Сума балів з Розділу «ТіМОВС» додається до суми балів з Розділу «СПВ» та ділиться на 2, що і складає поточні залікові бали.

## **12. Методичне забезпечення**

### **Теми і зміст семінарських занять, практичних та самостійних робіт**

Тема 1. Загальні основи методики навчання технічним діям у спортивних видах боротьби.

Теоретико-методичні основи навчання руховим діям. Методика навчання техніки основним технічним діям у стійці. Методика навчання основним технічним діям у партері. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у спортивних видах боротьби.

### *Теми та короткий зміст самостійної роботи*

#### **9. Методичне забезпечення**

#### **Теми та алгоритм виконання самостійних робіт.**

1. Підготувати реферати на теми: 1) «Аналіз біомеханічної структури основних технічних дій кращих борців України, Європи та світу в обраному виді спорту.»; 2) «Основні технічні дії в обраному виді боротьби. ( греко-римська боротьба, вільна боротьба, боротьба самбо, дзюдо)»;

Реферат повинен висвітлювати сучасні основні аспекти обговорюваної тематики.

Вимоги до реферату (обсяг 10-20сторінок А-4):

#### ➤ Структура реферату

1. Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (П.І.П., група, факультет);
- місто, рік.

2. Зміст (план).

3. Вступ.

4. Основні розділи і підрозділи реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [4], де «4» - порядковий номер джерела).

5. Висновки.

6. Список використаних літературних джерел (інтернет ресурс).

### **Захист реферату передбачений після 2, 3 та 5 тем відповідно.**

Скласти та упорядкувати словник термінів з спортивних видів боротьби (не менше 50 термінів).

Робота виконується в окремому зошиті, який здається викладачу.

Терміни та поняття повинні висвітлювати основні складові дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту».

## **10. Методи контролю**

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

6. Опитування.

7. Виконання письмових робіт.

8. Виконання практичних завдань.

9. Написання контрольних-тестових завдань.

**10. Підсумковий контроль за 2-й семестр – залік.**

### 13. Список літератури:

#### Основна

1. Алексєєв А. Ф. Правила змагань з дзюдо /А. Ф. Алексєєв. – Харків, 2013. – 56 с.
2. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – К.: Олимп.лит., 2004. – 220с.
3. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – К.: АСБУ, 2012. – 96 с.
4. Гаткин Е. Я. Все о самбо/ Евгений Гаткин. М. : АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2008. – 349 с.
5. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивних факультетов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Шулика Ю. А. и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с.
6. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивних факультетов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Шулика Ю. А. и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.
7. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства: монография / А. А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2012. – 256 с.
8. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посібник] / А. І. Пістун. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с.
9. Подливаев Б. А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет) / Б. А. Подливаев, А. В. Григорьев. – М. : Советский спорт, 2012. – 528 с.
10. Система самбо. Становление и развитие. Из семейного архива Харлампиевых/ А. А. Харлампиев, Н. Н. Харлампиева. – М. : «Издательство ФАИР», 2007. – 432 с.
11. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/2-е изд., дополн. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368 с.
12. Шестаков В. Б. Теория и практика дзюдо: учебник/ Шестаков В. Б., Ерегина С. В. – М. : Советский спорт, 2011. – 448 с.

#### Допоміжна

1. Вілмор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.
2. Дымов Я.М. От боли голос хрипнет. – К.: Логос, 2006. – 320 с.
3. Загура Ф. І. Морфофункціональні та техніко-тактичні модельні характеристики кваліфікованих дзюдоїстів/ Загура Ф. І.//дисс... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. – Львів, 2007 – 180 с.

4. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки / В. Н. Платонов – К.: Олимп. Лит., 2013. – 624 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
6. Первачук Р. В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення/ Первачук Р. В.// дисс... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. – Львів, 2016 – 208 с.
7. Стельмах Ю. Ю. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у вільній боротьбі з урахуванням особливостей жіночого організму/ Стельмах Ю. Ю.// дисс... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. – Київ, 2014 – 196 с.

#### Інтернет ресурси

1. Положення «Про дитячо-юнацьку спортивну школу». - [Електронний ресурс]. – Режим – доступу: <http://zakon.rada.gov.ua>
2. <http://judo.in.ua> Дзюдо в Україні інформаційний блог
3. <http://wrestlingua.com> -вольная борьба, греко-римская борьба, самбо, дзюдо, сумо.
4. [www.judoinfo.kiev.ua](http://www.judoinfo.kiev.ua)
5. [www.sportpedagogi/jrg.ua](http://www.sportpedagogi/jrg.ua)
6. <http://ukrwrestling.com>
7. <http://unitedworldwrestling.org/database>
8. <http://wrestlingua.com/books>
9. [www.ukrainejudo.com](http://www.ukrainejudo.com)
10. [www.intjudo.eu](http://www.intjudo.eu)
11. [www.sambo.net.ua](http://www.sambo.net.ua)
12. [www.sambo-fias.org](http://www.sambo-fias.org)

**ДОДАТОК****Програма навчальної дисципліни**

Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення: **робоча програма**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Спортивні види боротьби», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів II курсу факультету педагогічної освіти; II-III курсу ФП та ЗО), кафедра атлетичних видів спорту Стельмах Ю.Ю. 2018.  
The theory and method of the chosen sport and sports and pedagogical improvement: the program of discipline. Stelmakh Yuliya.