

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА АТЛЕТИЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ

СПОРТВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

Підготовки: Магістр
Галузь знань: 01. Освіта
Спеціальність: 017 ФКіС
Спеціалізація: спортивні види боротьби

Львів
2018 рік

Навчальна програма з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» для студентів спеціалізації «спортивні види боротьби» за спеціальністю 017 ФКіС.

IX-X с. (денна форма навчання), XI-XII с. (заочна форма навчання).

Розробники: канд. фіз. вих., доцент Загура Ф. І., канд. фіз. вих. Первачук Р.В., канд. фіз. вих., ЗТУ Стельмах Ю. Ю., МСМК Кухтій С. Я.

Обговорено і затверджено Вченою Радою факультету фізичної культури і спорту.

Протокол від. «___» вересня 201___ року № _

Декан факультету фізичної культури і спорту _____ Ріпак І.М.

ВСТУП

Однією з передумов ефективного функціонування кредитно-модульної системи в Україні є структурне перетворення вищої освіти. Зміст вищої освіти у галузі фізичної культури і спорту орієнтований на формування знань, умінь,

навичок, якими повинен володіти та творчо реалізовувати у змінних умовах трудової діяльності студентів.

На основі концепції фізичного виховання, що є складовою системи освіти України, яка базується на конституції України, законах України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт» тощо, для підвищення рівня професіоналізму тренера-викладача в навчальний процес студентів профільних ЗВО було впроваджено дисципліну «СПВ». Протягом півторарічного циклу навчання основним джерелом підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту в спеціалізованих вищих навчальних закладах виступає практична кафедра та основною профільною дисципліною «СПВ» відповідно.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є структура та зміст системи підготовки спортсменів в обраному виді спорту.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліни медико-біологічного циклу, дисциплін гуманітарного циклу, дисциплін професійно-педагогічного циклу, дисциплін професійно-орієнтованого циклу.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни.

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “Спортивно-педагогічне вдосконалення” є формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку тренера з обраного виду спорту.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни “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.

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

Знати: особливості матеріально-технічного забезпечення підготовки спортсменів у силових видах спорту; теоретико-методичні основи підготовки дипломної роботи; особливості підготовки жінок у силових видах спорту; особливості педагогічної діяльності тренера у силових видах спорту; основи

управління підготовкою спортсменів у силових видах спорту; основи прогнозування та моделювання у силових видах спорту.

Вміти: застосовувати у практичній діяльності одержані знання, використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування в підготовці спортсменів до участі в змагальній діяльності.

На вивчення навчальної дисципліни протягом навчального року відводиться 210 години / 7 кредитів ECTS (112 год.ауд.).

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни.

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Актуальні питання розвитку спортивних видів боротьби.

Матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Технічні вимоги до обладнання та інвентаря для проведення змагань з спортивних видів боротьби.

Тема 2. Організація та методика науково-дослідної роботи у спортивних видах боротьби.

Основні вимоги до написання курсової, кваліфікаційної та дипломної роботи. Структура і зміст та оформлення курсової, кваліфікаційної та дипломної роботи. Методи наукових досліджень у силових видах спорту. Мета, основні завдання та функції комплексних наукових груп з силових видів спорту. Організація науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів збірних команд з спортивних видів боротьби. Інструментальні методики отримання емпіричних даних у спортивних видах боротьби.

Тема 3. Особливості підготовки жінок в спортивних видах боротьби.

Особливості жіночого організму та врахування їх у тренувальному процесі. Вплив занять з обтяженням на жіночий організм. Планування підготовки спортсменок в залежності від ОМЦ у спортивних видах боротьби. Спортивне довголіття у спортивних видах боротьби. Оздоровчі заняття силової спрямованості.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.1. РЕАЛІЗАЦІЯ ПЕРСПЕКТИВНОГО ПЛАНУ СПОРТСМЕНІВ З СПОРТИВНИХ ВИДІВ БОРТЬБИ НА 5 РОЦІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ.

Тема 1. Актуальні наукові питання розвитку спортивних видів боротьби.

Сучасний стан, тенденції та перспективи розвитку спортивних видах боротьби України. Результати виступу українських спортсменів у змаганнях різного рангу.

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 2.

Тема 4. Професійна діяльність тренера.

Структура підготовленості тренера. Педагогічна діяльність тренера у спортивних видів боротьби. Вплив тренера на особистість спортсмена. Стили керівництва тренера як умова успішної професійної діяльності.

Тема 5. Основи управління підготовкою спортсменів у спортивних видах боротьби.

Мета, завдання, функції та діяльність керівних організацій з спортивних видів боротьби. ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ як структурні одиниці управління підготовкою спортсменів у спортивних видах боротьби. Управління

підготовкою спортсменів в умовах навчально-тренувальних зборів у спортивних видах боротьби.

Тема 6. Прогнозування та моделювання у спортивних видах боротьби.

Основи прогнозування в спорті. Короткострокове, середньострокове та довгострокове прогнозування у спортивних видах боротьби. Оптимальні вікові межі початку занять та досягнення високих спортивних результатів у спортивних видах боротьби. Методи прогнозування вагових показників і спортивних досягнень. Основи моделювання в спорті. Моделі змагальної діяльності у спортсменів спортивних видах боротьби. Моделі сторін підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби. Морфо-функціональні моделі спортсменів у спортивних видах боротьби.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.2. УДОСКОНАЛЕННЯ РІЗНИХ РОЗДІЛІВ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ НА 5 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 борців під час кидків 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.

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 здати 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		Всесвітня універсиада (ЧС серед студентів)	Всеукраїнські студ. змагання (унів.-кубки)	Універсиади області
		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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

2. 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.

3. 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.

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	
74-81	C		
68-73	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

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.

Перелік залікових питань

1. Вплив занять з боротьбою на організм людей.
2. Спортивна класифікація, вагові категорії для чоловіків і жінок, розрядні нормативи та їх значення в підготовці спортсменів.
3. Найважливіші наукові дослідження в спортивних видах боротьби.
4. Розвиток і вдосконалення змагань, розроблення вагових категорій і правил змагань.
5. Розвиток спортивних видів боротьби серед жінок.
6. Участь спортсменів України в олімпійських іграх, чемпіонатах світу і Європи.
7. Інвентар і устаткування для занять в спортивних видах боротьби.
8. Гігієнічні умови місць занять та вимог до тих, хто тренується в спортивних видах боротьби.
9. Основи побудови тренувальних занять в тижневих циклах: завдання, структура, основні засоби, адаптація, варіативність тренувального навантаження.

10. Особливості змагальної діяльності в спортивних видах боротьби.
11. Організація змагань, положення, правила, документація, складання кошторису.
12. Система заліку та визначення переможців. Права та обов'язки учасників змагань: спортсменів, тренерів, представників, суддів.
13. Особливості розвитку спортивних видів боротьби за минулий рік: основні тенденції, позитивні та негативні сторони, нове в правилах змагань і методиці тренувань.
14. Аналіз головних змагань року з участю українських спортсменів.
15. Характеристика методів наукових досліджень у греко-римській боротьбі, вільній боротьбі, боротьбі самбо та дзюдо.
16. Технічні засоби забезпечення навчально-тренувального процесу.
17. Вплив занять боротьбою на організм юних спортсменів: опорно-руховий апарат, серцево-судинну систему.
18. Дозування навантажень з урахуванням віку та фізичного стану осіб, що займаються спортивними видами боротьби.
19. Організація та зміст навчально-тренувальних занять оздоровчого напрямку.
20. Складання тренувальних програм для спортсменів різної статі та рівня підготовки.
21. Педагогічний та лікарський контроль за станом здоров'я спортсменів.
22. Мета, завдання та терміни поточного планування.
23. Методи та засоби регулювання маси тіла спортсменів в процесі підготовки до змагань.
24. Використання тренажерних пристроїв в підготовці спортсменів в спортивних видах боротьби.
25. Особливості суддівства змагань на килимі у складі суддівської бригади.
26. Документація змагань і її підготовка.
27. Особливості підготовки спортсменів в ДЮСШ і СДЮШОР.
28. Визначення понять: відбір, орієнтація, селекція, придатність.
29. Вік спортсменів для початку спеціалізованої підготовки та терміни виконання нормативів МС, МСМК у представників спортивних видах боротьби.
30. Засоби та методи відбору: загальні, інструментальні та спеціальні.
31. Короткострокове, середньострокове та надстрокове прогнозування.
32. Вікові показники початку занять і досягнення граничних результатів у представників силових видів спорту.
33. Модельні характеристики спеціальної фізичної, технічної, психологічної, функціональної підготовленості, тренувального процесу та змагальної діяльності у спортсменів спортивних видів боротьби.
34. Особливості тренувальної і змагальної діяльності в період навчально-тренувальних зборів.
35. Вимоги до сучасного наставника. Завдання, які вирішує тренер в підготовці спортсменів.
36. Педагогічні здібності тренера та їх характеристика.
37. Стили керівництва тренера як умова успішної професійної діяльності.

38. Рівень педагогічної майстерності тренера, особисті якості, взаємовідносини з колективом.
39. Особливості професійної діяльності тренера в підготовці борців.
40. Етапний, поточний та оперативний контроль в силових видах спорту.
41. Контроль за тренувальними навантаженнями та змагальною діяльністю спортсменів.
42. Структура міжнародних і національних федерацій в спортивних видах боротьби.
43. Діяльність Асоціації спортивної боротьби України.
44. Особливості жіночого організму та врахування їх у тренувальному процесі.
45. Планування підготовки спортсменок в залежності від ОМЦ у спортивних видах боротьби.
46. Основи моделювання в спорті. Моделі змагальної діяльності у спортсменів спортивних видах боротьби.
47. Морфо-функціональні моделі спортсменів у спортивних видах боротьби.
48. Моделі різних сторін підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.
49. Спортивне довголіття у боротьбі. Оздоровчі заняття силової спрямованості.

4. Список літератури:

Основна

1. Алексеев А. Ф. Правила змагань з дзюдо /А. Ф. Алексеев. – 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
5. www.sportpedagogi/jrg.ua
6. <http://ukrwrestling.com>
7. <http://unitedworldwrestling.org/database>
8. <http://wrestlingua.com/books>
9. www.ukrainejudo.com
10. www.intjudo.eu
11. www.sambo.net.ua
12. www.sambo-fias.org

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік, іспит.

5. Засоби діагностики успішності навчання: виконання практичних завдань, виконання письмових робіт, опитування на семінарах, виконання самостійних робіт.

ДОДАТОК**Програма навчальної дисципліни**

Спортивно-педагогічне вдосконалення: **навчальна програма**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Спортивні види боротьби», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів I-IV курсів факультету фізичної культури і спорту; I-V курсу ФП та ЗО), кафедра атлетичних видів спорту Загура Ф. І., Первачук Р.В., Стельмах Ю. Ю., Кухтій С. Я. 2018. Sports and pedagogical improvement: the program of discipline. Zahura Fedir.