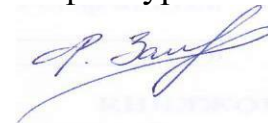


«ЗАТВЕРДЖЕНО»  
на засіданні кафедри  
атлетичних видів спорту  
30 серпня 2018 р. протокол № 2  
Зав. каф Загура Ф. І.



## **ПЛАНІ СЕМІНАРСЬКИХ ТА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

**з дисципліни «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА  
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ»**

**для студентів**

**II курсу факультету педагогічної освіти  
та факультету післядипломної та заочної освіти**

**Рівень вищої освіти «бакалавр»**

**Спеціальність 014.11 Фізичне виховання**

**Денна та заочна форма навчання**

### 1. 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	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.	1	1
6	Особливості навчання тактики в спортивних видах боротьби.	1	1
<b>Усього</b>		<b>8</b>	<b>6</b>

## 2. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми
1	Загальні основи методики навчання технічним діям в спортивних видах боротьби.
2	Засоби і методи техніко-тактичної підготовки в спортивних видах боротьби.
3	Загальна структура форми організації і проведення занять в спортивних видах боротьби
4	Педагогічний контроль, корекція техніко-тактичної підготовленості в спортивних видах боротьби
5	Закономірності та принципи навчання в спортивних видах боротьби.
6	Особливості навчання тактики в спортивних видах боротьби.
7	<i>Відновлення та фармакологія в спортивних видах боротьби.</i>
8	<i>Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби</i>
9	<i>Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби</i>
10	<i>Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби</i>
11	<i>Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.</i>
12	<i>Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.</i>

### ***Короткий зміст практичних завдань***

- Продемонструвати приклади вирішення одного тренувального завдання різними методами.
- Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Реалізація розробленого перспективного багаторічного графіку спортивного вдосконалення студентів.
- Розробити графік перспективного планування на рік, на два роки, на три роки та на чотири роки для спортсменів різної кваліфікації.
- Провести аналіз результативності змагальної діяльності спортсменів, визначити ступінь реалізації графіку перспективного планування та провести корекцію графіку за необхідності відповідно до ступеня реалізації.
- Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: продемонструвати модельні показники техніки змагальних вправ, спеціально-підготовчих та загально-підготовчих вправ у обраному виді спорту відповідно до морфо-функціональних особливостей та кваліфікації спортсменів.

- Виконати плани тренувальних навантажень відповідно до мети та завдання структурних утворень підготовки спортсменів різної кваліфікації та продемонструвати відповідний рівень технічної підготовленості у змінних умовах.
- Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: продемонструвати вправи загальної фізичної підготовки у обраному виді спорту; продемонструвати вправи спеціальної фізичної підготовки у обраному виді спорту; визначити відповідність рівня розвитку фізичних якостей обраного спортсмена в обраному виді спорту модельним характеристикам фізичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації; провести підбір вправ та продемонструвати комплекси вправ для розвитку провідних фізичних якостей у обраному виді спорту.
- Виконати плани тренувальних навантажень відповідно до мети та завдання структурних утворень підготовки спортсменів різної кваліфікації та продемонструвати відповідний рівень фізичної підготовленості у змінних умовах.
- Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби.
- Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби.
- Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.
- Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: провести підбір засобів та методів для корекції різних передстартових станів спортсменів різної кваліфікації у обраному виді спорту в змагальних та тренувальних умовах, продемонструвати різні стилі ведення змагальної боротьби у обраному виді спорту та провести підбір засобів та методів для корекції тактичної підготовленості спортсменів різної кваліфікації у змагальних умовах, провести підбір засобів та методів спрямованих на підвищення теоретичної підготовленості спортсменів різної кваліфікації, провести аналіз значущості теоретичної підготовленості в обраному виді спорту. Виконати плани тренувальних навантажень відповідно до мети та завдання структурних утворень підготовки спортсменів різної кваліфікації та продемонструвати відповідний рівень теоретичної, психічної та тактичної підготовленості у змінних умовах.
- Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: дати характеристику та продемонструвати обов'язки головного, арбітра на килимі, бокового судді. Взяти участь у суддівстві змагань різного рангу з обраного виду спорту. Надати допомогу в організації та проведенні змагань різного рангу з обраного виду спорту та підготувати регламентуючі документи для проведення змагань.