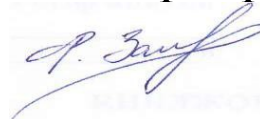


**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**  
на засіданні кафедри  
атлетичних видів спорту  
30 серпня 2018 р. протокол № 2

Зав. каф.



Загура Ф.І.

**ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ**  
**з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-**  
**педагогічне вдосконалення»**  
**рівень вищої освіти «бакалавр»**  
**для студентів 3 курсу ФПО**

**Змістовий модуль 1.**

**Тема 1. Структура підготовленості спортсменів та загальна характеристика фізичних якостей в спортивних видах боротьби.**

Структура підготовленості спортсменів у спортивній боротьбі. Завдання загальної і спеціальної фізичної підготовки у спортивній боротьбі. Співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки в тренувальному процесі у спортсменів різної кваліфікації. Загальна характеристика та форми прояву фізичних якостей спортсменів. Позитивний та негативний перенос фізичних якостей. Динаміка спортивної форми у спортсменів, що спеціалізуються в спортивній боротьбі. Вдосконалення спортивної майстерності кваліфікованих спортсменів у спортивній боротьбі.

***Короткий зміст практичних завдань***

Практичне визначення компонентів тренувального навантаження обраного виду спорту (обсяг, інтенсивність, кількість вправ у тренуванні. Періодичність занять в залежності від кваліфікації спортсмена. Співвідношення засобів ЗФП. Ознайомити та вміти показати вправи для визначення фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, координації, спритності.

***Теми та короткий зміст самостійної роботи***

Підготувати самостійну роботу на тему «Методи визначення рівня розвитку фізичних якостей у борців: сили, „вибухової сили”, силової витривалості, швидкості, швидкісної витривалості, спритності, гнучкості»

Алгоритм самостійної роботи:

1. Розкрити зміст поняття засоби ЗФП та її методи. Завдання, методи і засоби спеціальної фізичної підготовки. видів сили, його основні характеристики;
2. Визначити методи визначення рівня розвитку фізичних якостей (за вибором викладача);
3. Обґрунтувати ефективність застосування методів розвитку фізичних якостей.

Опрацювання літературних джерел та підготовка до семінарських занять.

Підготувати реферат на тему «Динаміка приросту фізичної підготовленості у спортсменів різної кваліфікації, в обраному виді спорту».

Вимоги до реферату:

1. Реферат повинен містити: титульну сторінку, зміст, вступ, основну частину, висновки та літературу;
2. Обсяг основної частини реферату повинен бути не менше 5 сторінок;
3. В тексті реферату повинні бути посилання на літературу;
4. Реферат повинен містити не менше 4 посилань на літературу.

### **Змістовий модуль 2.**

#### **Тема 2. Сила та методика розвитку в спортивних видах боротьби.**

Характеристика сили як фізичної якості у спортивній боротьбі. Фактори, що обумовлюють прояв силових якостей спортсменів. Методика розвитку максимальної сили, вибухової сили, швидкісної та силової витривалості в спортивній боротьбі.

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

Оволодіння навичками практичного застосування методів розвитку силових здібностей в обраному виді спорту.

### **Змістовий модуль 3.**

#### **Тема 3. Швидкість та методика їх розвитку в спортивних видах боротьби.**

Рівень розвитку швидкості як компоненти фізичної підготовки спортсменів у спортивній боротьбі. Методика розвитку швидкості у спортивній боротьбі. Фактори, що обумовлюють прояв швидкості.

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

Оволодіння навичками практичного застосування методів розвитку швидкості.

**Тема 4. Витривалість та методика її розвитку у спортивних видах боротьби.** Рівень розвитку витривалості як компоненти фізичної підготовки спортсменів у спортивній боротьбі. Методика розвитку витривалості у спортивній боротьбі. Фактори, що обумовлюють прояв витривалості.

#### **Тема 5. Гнучкість та методика її розвитку в спортивних видах боротьби.**

Рівень розвитку гнучкості як компоненти фізичної підготовки спортсменів у спортивній боротьбі. Методика розвитку гнучкості у спортивній боротьбі. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості.

**Тема 6. Спритність та координаційні здібності і методика розвитку у спортивних видах боротьби** Рівень розвитку спритності та координаційних якостей як компоненти фізичної підготовки спортсменів у спортивній боротьбі. Основи методики розвитку координаційних якостей в спортивній боротьбі. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних якостей. Основи методики розвитку спритності в спортивній боротьбі. Фактори, що обумовлюють прояв спритності.

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

Оволодіння навичками практичного застосування методів розвитку спритності та координаційних якостей в обраному виді спорту.

#### ***Теми та короткий зміст самостійної роботи***

Підготувати самостійну роботу на тему “Методика розвитку координаційних якостей в спортивній боротьбі”.

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити тренувальне завдання (розвиток різних проявів координаційних якостей);
2. Дати характеристику засобів та методів за допомогою яких буде вирішено завдання;
3. Обґрунтувати запропоновану методику.

Підготувати реферат на тему «Методика розвитку провідної фізичної якості».

Вимоги до реферату:

5. Реферат повинен містити: титульну сторінку, зміст, вступ, основну частину, висновки та літературу;
6. Обсяг основної частини реферату повинен бути не менше 5 сторінок;
7. В тексті реферату повинні бути посилання на літературу;
8. Реферат повинен містити не менше 4 посилань на літературу.

### **Рекомендована література:**

#### 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)