

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
на засіданні кафедри
атлетичних видів спорту
_____ серпня 201_ р. протокол № __

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 4 курсу ФКіС**

**Змістовий модуль 1. ПОБУДОВА БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНІВ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.**

**Тема 1. Основи науково-дослідної роботи студентів у спортивних видах
боротьби.**

Загальні відомості про наукові роботи. Основні вимоги до написання
обґрунтування наукової роботи. Методика виконання студентської наукової
роботи. Структура і зміст наукової роботи. Основні методи науково-
педагогічного дослідження. Оформлення наукової роботи.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Підготувати самостійну роботу на тему “Методологія наукового дослідження”

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити тему, мету, завдання, об’єкт, предмет та гіпотезу наукового дослідження, що покладено в основу кваліфікаційної роботи;
2. Провести підбір методів для вирішення поставлених завдань.
Обґрунтувати методи наукового дослідження.
3. Визначити наукову новизну та практичне значення наукового дослідження, що покладено в основу кваліфікаційної роботи;
4. Захистити самостійну роботу.

**Тема 2. Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у
спортивних видах боротьби.**

Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у греко- римській боротьбі, вільній боротьбі, боротьбі самбо, дзюдо. Етапи багаторічної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Спортивне довголіття у боротьбі.

Тема 3. Побудова тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів та макроциклів у спортивних видах боротьби.

Тренувальне заняття - структурна одиниця системи підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Характеристика компонентів тренувального навантаження в спортивних видах боротьби. Зовнішня та внутрішня сторона навантаження. Структура і зміст мікроциклів. Побудова мікроциклів у спортивних видах боротьби. Структура і зміст мезоциклів. Побудова мезоциклів у спортивних видах боротьби. Особливості побудови підготовчого періоду, змагального періоду та перехідного періоду макроциклу в спортивних видах боротьби.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Підготувати самостійну роботу на тему “Побудова мікроциклу для спортсменів різної кваліфікації”

Алгоритм самостійної роботи:

1. Вказати вид спорту, вузьку спеціалізацію, кваліфікацію, етап підготовки.
2. Визначити мету, завдання та вид мікроциклу. Обґрунтувати мезоцикл, період підготовки, макроцикл в структурі яких знаходиться мікроцикл.
3. Визначити структуру та зміст мікроциклу: провести відбір методів і засобів, що будуть використовуватися для вирішення завдань мікроциклу, обсяг та інтенсивність виконання вправ, інтервалів та характеру відпочинку.
4. Обґрунтувати відбір методів, засобів, обсяг та інтенсивність, інтервалів та характеру відпочинку відповідно до кваліфікації спортсмена.
5. Захистити самостійну роботу.

Змістовий модуль 2. ОСНОВИ ВІДБОРУ, ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІКУ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.

Тема 1. Особливості спортивної роботи з інвалідами.

Етико-деонтологічні аспекти спортивно-оздоровчої роботи з інвалідами в спортивних видах боротьби. Особливості підготовки спортсменів з вадами зору в боротьбі. Особливості підготовки спортсменів з вадами слуху в боротьбі. Оздоровчі заняття силової спрямованості з інвалідами.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Підготувати самостійну роботу на тему “Підготовка осіб з інвалідністю у спортивних видах боротьби видах спорту”.

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити силовий вид спорту, який адаптований до нозологічних особливостей спортсменів та проводять змагання з даного виду спорту серед спортсменів з інвалідністю.
2. Визначити нозологічні групи, які можуть брати участь у змаганнях та описати особливості класифікації спортсменів у обраному виді спорту.
3. Визначити особливості змагальної діяльності спортсменів з інвалідністю у обраному виді спорту.
4. Зазначити відомих спортсменів з інвалідністю, які змагалися в обраному виді спорту та дати характеристику їх досягненням.

Тема 2. Основи методики відбору та орієнтації на етапах багаторічної підготовки спортивних видах боротьби.

Спортивний відбір та орієнтація у спортивних видах боротьби. Спортивний відбір та орієнтація на етапі початкової підготовки у спортивних видах боротьби. Спортивний відбір та орієнтація на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки у спортивних видах боротьби. Спортивний відбір та орієнтація на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень у спортивних видах боротьби.

Тема 3. Планування, облік та контроль спортивного тренування у спортивних видах боротьби.

Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби. Мета, завдання, види та технологія контролю в підготовці

спортсменів у спортивних видах боротьби. Контроль за технічною, фізичною, тактичною, психічною та теоретичною підготовленістю спортсменів у спортивних видах боротьби.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Підготувати самостійну роботу на тему «Програма початкового відбору спортсменів у секцію з обраного виду спорту».

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити вид спорту, вузьку спеціалізацію.
2. Визначити мету та завдання початкового відбору.
3. Визначити структуру та зміст програми початкового відбору: провести підбір методів та засобів для первинного відбору на етапі початкової підготовки для обраного виду спорту.
4. Обґрунтувати запропоновану структуру та зміст програми початкового відбору.
5. Захистити самостійну роботу.

Рекомендовані джерела:

Основні

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, спортивных 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. С

система самбо. Становление и развитие. Из семейного архива Харлампиевых/ А. А. Харлампиев, Н. Н. Харлампиева. – М. : «Издательство ФАИР», 2007. – 432 с.

11. Ш

ахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/2-е изд., дополн. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368 с.

12. Ш

Шестаков В. Б. Теория и практика дзюдо: учебник/ Шестаков В. Б., Ерегина С. В. – М. : Советский спорт, 2011. – 448 с.

Допоміжні

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

13. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7081>

14. <http://3w.ldufk.edu.ua/book/index.php>

15. <https://www.ldufk.edu.ua/index.php/inPage60.html>

16. <https://www.ldufk.edu.ua/index.php/id-2017/articles/novi-vimogi-do-magisterskix-robot-89023.html>