


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

Зав. каф.  Загура Ф.І.

**ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ТА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**  
**з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-**  
**педагогічне вдосконалення»**  
**рівень вищої освіти «бакалавр»**  
**для студентів 4 курсу ФКіС**

**Теми семінарських занять**

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Основи науково-дослідної роботи студентів у спортивних видах боротьби	2	
2	Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.	2	2
3	Побудова тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів та макроциклів у спортивних видах боротьби.	2	2
4	Особливості спортивної роботи з інвалідами.	2	-
5	Основи методики відбору та орієнтації на етапах багаторічної підготовки у спортивних видах боротьби.	2	-
6	Планування, облік та контроль спортивного тренування у спортивних видах боротьби.	2	2
	Разом	12	6

**Теми практичних занять**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Основи науково-дослідної роботи студентів у спортивних видах боротьби.	4	2
2	Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.	6	2
3	Побудова тренувальних занять, мікроциклів,	6	2

	мезоциклів та макроциклів у спортивних видах боротьби.		
4	Особливості спортивної роботи з інвалідами.	4	2
5	Основи методики відбору та орієнтації на етапах багаторічної підготовки у спортивних видах боротьби.	6	2
6	Планування, облік та контроль спортивного тренування у спортивних видах боротьби.	6	2
1)	<i>Актуальні наукові питання розвитку спортивних видів боротьби.</i>	12	-
2)	<i>Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.</i>	20	-
3)	<i>Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.</i>	20	-
4)	<i>Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.</i>	20	-
5)	<i>Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.</i>	20	-
6)	<i>Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.</i>	20	-
	Разом	144	12

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. 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.

#### 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](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)
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>