

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
Кафедра атлетичних видів спорту

ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
СТУДЕНТІВ
з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту»
для студентів I курсу

Розроблено:

Кухтій С.Я.

Затверджено:

доцент, к.фіз.вих. Загура Ф.І.

Львів-2019

ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту»
для студентів I курсу

Тема 1. Загальні основи методики навчання технічним діям у спортивних видах боротьби.

Теоретико-методичні основи навчання руховим діям. Методика навчання техніки основним технічним діям у стійці. Методика навчання основним технічним діям у партері. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у спортивних видах боротьби.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Самостійна робота № 1.

Підготувати самостійну роботу на тему Загальні основи методики навчання технічним діям в обраному виді спорту.

Алгоритм самостійної роботи:

1. Розробити методику навчання одній технічній дії у стійці та партері в обраному виді спорту;
2. Розробити методику навчання техніко-тактичним зв'язкам в обраному виді спорту;
3. Обґрунтувати методику навчання технічним діям в обраному виді спорту;
4. Скласти та обґрунтувати алгоритм навчання технічним діям в боротьбі (в обраному виді спорту)

Тема 2. Засоби та методи технічної підготовки в обраному виді спорту

Принципи підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Засоби спортивного тренування у спортивних видах боротьби. Методи спортивного тренування у спортивних видах боротьби. Методи використання різноманітних засобів в процесі навчання борців.

Змістовий модуль 1 (ТіМОВС).

Тема 1. Вступ до спеціалізації.

Значення та місце дисципліни "ТіМОВС та СПВ" в системі фізкультурної освіти. Загальна характеристика структури та змісту дисципліни. Взаємозв'язок дисципліни «ТіМОВС та СПВ» з іншими дисциплінами.

Тема 2. Історія розвитку спортивних видів боротьби.

Зародження спортивних видів боротьби в світі. Значення єдиноборств в системі фізичного виховання Стародавньої Греції. Боротьба в програмі стародавніх Олімпійських ігор. Періодизація розвитку усіх видів спортивної боротьби в умовах сучасності. Правила змагань та їх еволюція у спортивних видах боротьби. Формування та розвиток спортивних видів боротьби в Україні. Результати виступу українських спортсменів на Олімпійських Іграх. Участь спортсменів України у чемпіонатах світу і Європи.

Тема 3 . Класифікація, термінологія та систематика в спортивних видах боротьби.

Класифікація і термінологія спортивних видів боротьби. Основні терміни та термінологія прийомів в спортивних видах боротьби. Шляхи вдосконалення класифікації і систематики техніки спортивної боротьби.

Змістовий модуль 2 (ТіМОВС).

Тема 4. Біомеханічні основи техніки в спортивних видах боротьби.

Понятійний апарат. Кількісні характеристики рухів у спортивних видах боротьби. Кінематичні та динамічні складові рухів. Рухові завдання і способи їх вирішення. Особливості біомеханічної структури прийомів.

Тема 5. Основні технічні дії у розділах спортивної боротьби.

Класифікація основної техніки у стійці, партері та в положенні лежачи (греко-римська боротьба, вільна боротьба, дзюдо, самбо).

Тема 6. Початкові та допоміжні технічні дії у розділах спортивної боротьби.

Класифікація борцівських стійок. Характеристика положень техніки в положенні напівстоячи, можливі захвати в положеннях стійки. Найменування захватів в умовах однойменної та різноіменних стійок.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ(СПВ) 1. ВСТУП ДО СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ «СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ».

Тема 1. *Вступ до спеціалізації у спортивні види боротьби.*

Ознайомлення з дисципліною. Аналіз видів спорту дисципліни. Розділи дисципліни, які будуть вивчатися.

Тема 2. *Техніка безпеки на заняттях з спортивних видів боротьби.*

Травматизм і його профілактика на заняттях з спортивних видах боротьби.

Основи техніки безпеки. Специфіка техніки безпеки у спортивному залі боротьби. Профілактика травматизму на заняттях по спортивній боротьбі.

Тема 3. *Гігієнічні вимоги до місць проведення змагань і навчально-тренувального процесу в спортивних видах боротьби.*

Особиста гігієна спортсменів. Гігієна місць занять та спортивного інвентаря під час тренувального процесу. Гігієна та вимоги до місць проведення змагань.

Тема 4. *Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.*

Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Складання перспективного багаторічного графіку спортивного вдосконалення студентів.

Тема 5. 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 6. 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 7. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

Удосконалення психічної підготовленості спортсменів в тренувальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів в тренувальних 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 8. 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 (СПВ) 2. УДОСКОНАЛЕННЯ РІЗНИХ РОЗДІЛІВ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ.

Тема 9. Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.

Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Аналіз підготовчих та змагальних мезоциклів спортсменів до основних змагань першого півріччя.

Тема 10. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

Кінематична структура руху борців під час кидків у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Динамічна структура руху снаряду у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо).

Тема 11. 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 12. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

Удосконалення психічної підготовленості спортсменів в тренувальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів в тренувальних 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 13. 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.

Таблиця 4

. Самостійна робота

| № з/п | Назва теми | Кількість годин | |
|---------------|--|-----------------|----------------|
| | | Денна форма | Заочна форма |
| 1 | Вступ до спеціалізації з спортивних видів боротьби. | 10 | 40 |
| 2 | Історія розвитку спортивних видів боротьби. | 16 | 45 |
| 3 | Класифікація, систематика, термінологія в спортивних видах боротьби. | 12 | 35 |
| 4 | Біомеханічні основи техніки в спортивних видах боротьби. | 22 | 70 |
| 5 | Основні технічні дії в розділах спортивних видах боротьби. | 20 | 85 |
| 6 | Початкові та допоміжні дії в спортивних видах боротьби. | 16 | 55 |
| Усього | | 96 год | 330 год |

Методи навчання

- Самостійна робота студентів:
 - підготовка до аудиторних занять (лекцій, практичних, семінарських, тощо);
 - виконання практичних завдань протягом семестру;
 - самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни;
 - виконання контрольних робіт студентами заочної і дистанційної форм навчання;
 - підготовка і виконання завдань, передбачених програмою практичної підготовки;

- підготовка до усіх видів контролю (іспиту, заліку тощо).
- 2. Словесні методи: лекція, обговорення, бесіда.
- 3. Наочні методи: показ, демонстрація мультимедіа, фільмів тощо.
- 4. Практичний (методи удосконалення техніки та тактики, вивчення досвіду роботи ДЮСШ та ШВСМ).

Методичне забезпечення

Теми та алгоритм виконання самостійних робіт.

1. Підготувати реферати на теми: 1 – «Досягнення визначних борців України та світу»; 2 – «Аналіз біомеханічної основи техніки кращих борців України, Європи та світу в обраному виді спорту.»; 3 – «Основні технічні дії в обраному виді боротьби. (греко-римська боротьба, вільна боротьба, боротьба самбо, дзюдо)»;

Реферат повинен висвітлювати сучасні основні аспекти обговорюваної тематики.

Вимоги до реферату (обсяг 10-20сторінок А-4):

➤ Структура реферату

1. Титульний аркуш:
 - назва навчального закладу;
 - кафедра;
 - назва реферату;
 - виконавець (П.І.П., група, факультет);
 - місто, рік.
2. Зміст (план).
3. Вступ.
4. Основні розділи і підрозділи реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [4], де «4» - порядковий номер джерела).
5. Висновки.
6. Список використаних літературних джерел (інтернет ресурс).

Захист реферату передбачений після 2, 3 та 5 тем відповідно.

2. Скласти та упорядкувати словник термінів з спортивних видів боротьби (не менше 50 термінів).

Робота виконується в окремому зошиті, який здається викладачу.

Терміни та поняття повинні висвітлювати основні складові дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту».