

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра атлетичних видів спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету фізичного виховання

_____ Петрина Р.Л.

«___» _____ 20__ року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

“ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ”

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки _____ 0102 фізичне виховання, спорт і здоров'я людини

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність _____ 6.010201 фізичне виховання

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація _____ спортивні види боротьби

(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення _____ факультет фізичного виховання

(назва інституту, факультету, відділення)

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту»
для студентів за напрямом підготовки 6.010201 фізичне виховання.

Розробники:

к.фіз.вих., доцент Загура Ф. І.

к.фіз.вих., доцент Розторгуй М. С.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри атлетичних видів спорту
Протокол від “___” серпня 201__ року № 1.

Завідувач кафедри (циклової, предметної комісії)

_____ (Загура Ф.І.)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

“___” серпня 201__ року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 6.010201 фізичне виховання	Нормативна	
	Напрямок підготовки 0102 фізичне виховання, спорт і здоров'я людини		
Модулів – 4	Спеціальність (професійне спрямування): Олімпійський і професійний спорт	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 4		4-й	4-5-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: курсова (дипломна) робота ОКР бакалавр		Семестр	
Загальна кількість годин – 90(48)		7-й, 8-й	7-10-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 3	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	12 год.	12 год.
		Семінарські	
		10 год.	10 год.
		Практичні	
		32 год.	16 год.
		Самостійна робота	
		36 год.	52 год.
		Індивідуальні завдання: -	
		Вид контролю: залік, іспит.	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту” є формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку тренера з обраного виду спорту.

Основними завданнями вивчення дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту” є формування професійного світогляду студентів, забезпечення оволодіння методикою підготовки спортсменів з обраного виду спорту, надання студентам умінь і здібностей, визначених освітньо-кваліфікаційною характеристикою фахівця з фізичної культури та спорту.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

Знати: історію розвитку силових видів спорту; основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з силових видів спорту; класифікацію та термінологію в силових видах спорту; основи організації, проведення та управління змагальною та тренувальною діяльністю, основи системи підготовки спортсменів у силових видах спорту, основи організації та методики науково-дослідної роботи у силових видах спорту тощо.

Вміти: застосовувати у практичній діяльності одержані знання, використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування в підготовці спортсменів до участі в змагальній діяльності.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

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.

Змістовий модуль 2.

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.

Змістовий модуль 3.

Тема 4. Особливості підготовки спортсменів різного віку у спортивних видах боротьби. Періодизація біологічного розвитку дітей та підлітків. Механізм регуляції росту та розвитку. Вплив темпів статевого дозрівання на розвиток фізичних якостей. Особливості фізичного розвитку борців середнього віку. Особливості підготовки борців ветеранів.

Змістовний модуль 4.

Тема 5. Основи методики відбору та орієнтації на етапах багаторічної підготовки у 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 6. 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.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	с	п	лаб	с.р.		л	с	п	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовний модуль 1.												
Тема 1. Основи науково-дослідної роботи студентів у спортивних видах боротьби	20	2	2	4	-	12	18	2	2	2	-	12
Змістовний модуль 2.												

Тема 2. Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби	12	2	2	4	-	4	12	2	2	2	-	6
Тема 3. Побудова тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів та макроциклів у спортивних видах боротьби	15	2	2	6	-	5	17	2	2	4	-	9
Змістовний модуль 3.												
Тема 4. Особливості підготовки спортсменів різного віку у спортивних видах боротьби.	18	2	-	10	-	6	18	2	-	4	-	12
Змістовний модуль 4.												
Тема 5. Основи методики відбору та орієнтації на етапах багаторічної підготовки у спортивних видах боротьби	12	2	2	4	-	4	12	2	2	2	-	6
Тема 6. Планування, облік та контроль спортивного тренування у спортивних видах боротьби	13	2	2	4	-	5	13	2	2	2	-	7
Усього годин	90	12	10	32	-	36	90	12	10	16	-	52

5. 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
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 підготовки спортсменів різного віку у спортивних видах боротьби.	-	-
5	Основи методики відбору та орієнтації на етапах багаторічної підготовки у спортивних видах боротьби.	2	2
6	Планування, облік та контроль спортивного тренування у спортивних видах боротьби.	2	2
	Разом	10	10

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.	4	2
3	Побудова тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів та макроциклів у спортивних видах боротьби.	6	4
4	Особливості підготовки спортсменів різного віку у спортивних видах боротьби.	10	4
5	Основи методики відбору та орієнтації на етапах багаторічної підготовки у спортивних видах боротьби.	4	2
6	Планування, облік та контроль спортивного тренування у спортивних видах боротьби.	4	2
	Разом	32	16

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Основи науково-дослідної роботи студентів у спортивних видах боротьби.	12	12
2	Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.	4	6
3	Побудова тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів та макроциклів у спортивних видах боротьби.	5	9
4	Особливості підготовки спортсменів різного віку у спортивних видах боротьби.	6	12
5	Основи методики відбору та орієнтації на етапах багаторічної підготовки у спортивних видах боротьби.	4	6
6	Планування, облік та контроль спортивного тренування у спортивних видах боротьби.	5	7
	Разом	36	52

8. Індивідуальні завдання

Тематика контрольних робіт

для студентів IV-V- курсу ФПК ІІІ ПЗО

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

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

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

Тема 4. Особливості підготовки спортсменів різного віку у спортивних видах боротьби.

Тема 5. Основи методики відбору та орієнтації на етапах багаторічної підготовки у спортивних видах боротьби.

Тема 6. Планування, облік та контроль спортивного тренування у спортивних видах боротьби.

9. Методи навчання

1. 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: демонстрація слайдів, фільмів.

4. Практичний (методи удосконалення техніки та тактики; методи розвитку фізичних якостей).

10. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

1. Опитування.

2. Виконання письмових робіт.

3. Виконання практичних завдань

4. Написання контрольної роботи (для студентів заочної форми навчання).

5. Підсумковий контроль – залік, іспит.

Залікові питання

1. Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.

2. Етапи багаторічної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.

3. Спортивне довголіття у спортивних видах боротьби.

4. Тренувальне заняття - структурна одиниця системи підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.

5. Характеристика компонентів тренувального навантаження в спортивних видах боротьби.

6. Зовнішня та внутрішня сторона навантаження.

7. Структура і зміст мікроциклів.

8. Побудова мікроциклів у спортивних видах боротьби.

9. Структура і зміст мезоциклів. Побудова мезоциклів спортивних видах боротьби.

10. Особливості побудови підготовчого періоду, змагального періоду та перехідного періоду макроциклу в спортивних видах боротьби.

11. Етико-деонтологічні аспекти спортивно-оздоровчої роботи з інвалідами в спортивних видах боротьби.

12. Особливості підготовки спортсменів з вадами зору спортивних видах боротьби.

13. Особливості підготовки спортсменів з вадами слуху спортивних видах боротьби.

14. Оздоровчі заняття силової спрямованості з інвалідами.

15. Спортивний відбір та орієнтація у спортивних видах боротьби.

16. Спортивний відбір та орієнтація на етапі початкової підготовки у спортивних видах боротьби.

17. Спортивний відбір та орієнтація на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки у спортивних видах боротьби.

18. Спортивний відбір та орієнтація на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень у спортивних видах боротьби.

19. Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.

20. Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.

21. Мета, завдання, види та технологія контролю в підготовці спортсменів у спортивних видах боротьби.

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

Екзаменаційні вимоги

1. Особиста гігієна спортсменів у спортивних видах боротьби.

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

3. Техніка безпеки на заняттях боротьбою. Травматизм і його профілактика на заняттях боротьбою.

4. Зародження спортивних видів боротьби в світі.

5. Періодизація розвитку спортивних видів боротьби.

6. Формування та розвиток спортивних видів боротьби в Україні.

7. Результати виступу українських спортсменів на Олімпійських Іграх.

8. Участь спортсменів України в чемпіонатах світу і Європи.

9. Основні терміни в обраному виді спорту.

10. Класифікація та способи проведення змагань в спортивних видах боротьби.

11. Документи, що регламентують проведення змагань у спортивних видах боротьби.

12. Звітна документація щодо проведення змагань.

13. Основи суддівської діяльності у спортивних видах боротьби.

14. Характеристика тренувального заняття. Типи тренувальних занять у спортивних видах боротьби.

15. Структурні компоненти тренувального заняття. Основи побудови тренувальних занять в спортивних видах боротьби.

16. Принципи підготовки спортсменів у силових видах спорту.

17. Засоби спортивного тренування у спортивних видах боротьби.

18. Методи спортивного тренування у спортивних видах боротьби.

19. Визначення поняття техніка в обраному виді спорту.

20. Визначення поняття тактика в обраному виді спорту.

21. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у спортивній боротьбі.

22. Біомеханічне основи техніки в спортивних видах боротьби.

23. Основні технічні дії у розділах спортивних видів боротьби.
24. Теоретико-методичні основи навчання руховим діям. Методика навчання техніки кидку.
25. Основні помилки, які виникають під час вивчення технічних дій.
26. Основи методики психічної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
27. Управління передстартовими станами у спортивних видах боротьби.
28. Стратегія та тактика змагальної діяльності у спортивних видах боротьби.
29. Основи методики теоретичної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
30. Загальна характеристика та форми прояву фізичних якостей спортсменів.
31. Позитивний та негативний перенос фізичних якостей.
32. Динаміка спортивної форми у спортсменів, що спеціалізуються в спортивних видах боротьби.
33. Вдосконалення спортивної майстерності кваліфікованих спортсменів у спортивних видах боротьби.
34. Структура підготовленості спортсменів у греко-римській боротьбі, вільній боротьбі, дзюдо та боротьбі самбо.
35. Завдання загальної і спеціальної фізичної підготовки у спортивних видах боротьби.
36. Співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки в тренувальному процесі у спортсменів різної кваліфікації.
37. Вплив силових навантажень на організм людини.
38. Характеристика сили як провідної фізичної якості у греко-римській боротьбі, вільній боротьбі, дзюдо та боротьбі самбо.
39. Фактори, що обумовлюють прояв силових якостей спортсменів.
40. Методика розвитку максимальної сили, вибухової сили, швидкісної та силової витривалості в спортивних видах боротьби.
41. Методика розвитку гнучкості у спортивних видах боротьби. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості.
42. Основи методики розвитку швидкості в спортивних видах боротьби. Фактори, що обумовлюють прояв швидкості.
43. Основи методики розвитку координаційних якостей в спортивних видах боротьби. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних якостей.
44. Основи методики розвитку силової витривалості в спортивних видах боротьби. Фактори, що обумовлюють прояв силової витривалості.
45. Засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів у спортивних видах боротьби.
46. Поняття допінгу та історія розповсюдження в спортивних видах боротьби. Боротьба з застосуванням допінгу в спортивних видах боротьби.
47. Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у греко-римській боротьбі, вільній боротьбі, дзюдо та боротьбі самбо.

48.Етапи багаторічної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.

49.Спортивне довголіття у спортивних видах боротьби.

50.Тренувальне заняття - структурна одиниця системи підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.

51.Характеристика компонентів тренувального навантаження в спортивних видах боротьби.

52.Зовнішня та внутрішня сторона навантаження.

53.Структура і зміст мікроциклів.

54.Побудова мікроциклів у спортивних видах боротьби.

55.Структура і зміст мезоциклів. Побудова мезоциклів у спортивних видах боротьби.

56.Особливості побудови підготовчого періоду, змагального періоду та перехідного періоду макроциклу в спортивних видах боротьби.

57.Етико-деонтологічні аспекти спортивно-оздоровчої роботи з інвалідами в спортивних видах боротьби.

58.Особливості підготовки спортсменів з вадами зору в боротьбі.

59.Особливості підготовки спортсменів з вадами слуху в боротьбі

60.Оздоровчі заняття силової спрямованості з інвалідами.

61.Спортивний відбір та орієнтація у спортивних видах боротьби.

62.Спортивний відбір та орієнтація на етапі початкової підготовки у спортивних видах боротьби.

63.Спортивний відбір та орієнтація на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки у спортивних видах боротьби.

64.Спортивний відбір та орієнтація на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень у спортивних видах боротьби.

65.Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.

66.Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.

67.Мета, завдання, види та технологія контролю в підготовці спортсменів у спортивних видах боротьби.

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

11. Розподіл балів, які отримують студенти

для заліку (0-100 балів)

1. Опитування на семінарах – 10 балів
2. Модуль 1 – 10 балів
3. Модуль 2 – 10 балів
4. Виконання практичних завдань (участь у змаганнях, спортивно-масових заходах, суддівстві, показових виступах) – 30 балів

5. Виконання самостійної роботи (реферати, конспекти, обґрунтування, публікації) – 30 балів

Примітка. Відвідування до 10 балів заохочення за відсутність пропущених занять. Відсоток відвідування (10% - 1 бал, 30 % - 3 бали, 70% - 7 балів).

Для іспиту (0-50 балів)

1. Опитування на семінарах – 5 балів
2. Модуль 1 – 5 балів
3. Модуль 2 – 5 балів
4. Виконання практичних завдань (участь у змаганнях, спортивно-масових заходах, суддівстві, показових виступах) – 15 балів
5. Виконання самостійної роботи (реферати, конспекти, обґрунтування, публікації)– 15 балів

Примітка. Відвідування до 10 балів заохочення за відсутність пропущених занять. Відсоток відвідування (10% - 1 бал, 30 % - 3 бали, 70% - 7 балів).

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12. Методичне забезпечення

Теми і зміст семінарських занять, практичних та самостійних робіт

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

Самостійна робота № 1.

Підготувати самостійну роботу на тему “Методологія написання дипломної роботи”.

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити тему дипломної роботи;
2. Написати актуальність теми дипломної роботи;
3. Визначити мету, завдання, об’єкт та предмет дипломної роботи;
4. Обґрунтувати методи дослідження.

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 та дзюдо. Етапи багаторічної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Спортивне довголіття у спортивних видах боротьби.

Короткий зміст практичних завдань

Провести тренувальні заняття для спортсменів відповідно до кваліфікації та етапу багаторічної підготовки.

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.

Самостійна робота № 2.

Підготувати самостійну роботу на тему “План підготовки спортсмена”.

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити вид спорту та спеціалізацію, вік та стать, кваліфікацію спортсмена;
2. Визначити етап, період, мезоцикл та мікроцикл;
3. Написати план підготовки з визначенням засобів, компонентів навантаження (обсяг та інтенсивність) та організаційно-методичними вказівками;
4. Обґрунтувати план підготовки.

Короткий зміст практичних завдань

Провести тренувальні заняття для спортсменів відповідно до періоду, мезоциклу та мікроциклу підготовки.

Тема 4. Особливості підготовки спортсменів різного віку у спортивних видах боротьби. Періодизація біологічного розвитку дітей та підлітків. Механізм регуляції росту та розвитку. Вплив темпів статевого дозрівання на розвиток фізичних якостей. Особливості фізичного розвитку борців середнього віку. Особливості підготовки борців ветеранів.

Короткий зміст практичних завдань

Провести тренувальне заняття боротьбою для спортсменів різних вікових груп.

Тема 5. Основи методики відбору та орієнтації на етапах багаторічної підготовки у 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.

Самостійна робота № 1.

Підготувати самостійну роботу на тему “Відбір та орієнтація спортсменів у спортивних видах боротьби”.

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити вид спорту та спеціалізацію спортсмена;
2. Визначити вік та стать спортсмена;
3. Визначити критерії та методики відбору спортсмена до груп ДЮСШ відповідно до виду спорту;
4. Обґрунтувати обрані методики відбору.

Короткий зміст практичних завдань

Провести відбір спортсменів до груп початкової підготовки з греко-римської боротьби, вільної боротьби, боротьби самбо та дзюдо відповідно до програм ДЮСШ з виду спорту.

Тема 6. 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.

Самостійна робота № 2.

Підготувати самостійну роботу на тему “Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби”.

Алгоритм самостійної роботи:

1. Скласти щоденник тренувальних навантажень спортсмена з визначенням змісту тренувальних занять, показників обсягу та інтенсивності навантаження;

2. Скласти перспективний план підготовки спортсмена з визначенням виду спорту, спеціалізації, віку, статі, ймовірних термінів досягнення спортивних результатів (місяця на змаганнях різного рангу, розряди та спортивні звання);

13. Рекомендована література

1. Авдеев Ю.В., Воробьев В.А., Тараканов Б.И. Структура и динамика спортивно-технических показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов-юниоров вольного стиля // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры и докторантуры. – Вып. 13. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – С. 92-103.
2. Авдеев Ю.В., Воробьев В.А., Тараканов Б.И., Неробеев Н.Ю. Сравнительный анализ особенностей соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов вольного стиля разного пола // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. - № 6 (52). – С. 6-9.
3. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – К.: Олимп.лит., 2004. – 220с.
4. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие / В.Ф. Бойко, Г.Ф. Данько. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 224 с.
5. Балдаев К.В. Подвижные игры на этапе начальной спортивной специализации в вольной борьбе /К. В. Балдаев. - М.: Высшая школа, 2006. - 222 с.
6. Белоглазов С.А., Тараканов Б.И., Воробьев В.А., Аюпова Д.Х. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменок в современной вольной борьбе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. - № 2 (24). – С. 3-9.
7. Белоглазов С.А., Тараканов Б.И., Воробьев В.А. Структура соревновательных поединков спортсменок в женской вольной борьбе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. - № 1 (23). – С. 76-82.
8. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / А.М. Лапутін, М.О. Носко, В.О.Кашуба. – К.: Науковий світ, 2001. – 201 с.
9. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов. – М.: АСТ; Астрель, 2003. -259 с.
10. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 176 с.
11. Вілмор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.
12. 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.

13. Волков В.Л. Вольная борьба: комплексная оценка базовой подготовленности. Состояние здоровья, физическая подготовленность, функциональные возможности, психофизиологическое состояние / В. Л. Волков. – К.: Нора-принт, 2000. – 64 с.

14. Гаськов А. В. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин. – Красноярск: КрасГУ, 2002. – 103 с.

15. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія. – К.: Вища школа, 2001. – 238 с.

16. Дымов Я.М. От боли голос хрипнет. – К.: Логос, 2006. – 320 с.

17. Єдина спортивна класифікація України. – Київ, 2006. – С. 7-16; 28-30.

18. Карелин А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации / А. А. Карелин. – Новосибирск, 2002. – 479 с.

19. Извеков В.В. Система управления подготовкой женщин в спортивной борьбе (на примере дзюдо) : автореф. Дис. ... д-ра пед. Наук / Всерос. Науч.-исслед. ин-т физ. Культуры. – М., 2001 – 46 с.

20. Круцевич Т. Ю Теория и методика физического воспитания: учебник [для высших учебных заведений физ. воспитания и спорта] / ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп. л-ра, 2005. – Т. 1. – 381 с.

21. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. Пособие. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 244 с.

22. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. – М.: Инфра-М, 2011. – 292 с.

23. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов./ Л. П. Матвеев – К.: Олимп.лит., 1999. – 318 с.

24. Научно-методическое сопровождение подготовки спортсменов в видах спортивных единоборств: Методические рекомендации / А. О. Акоюн, В. А. Панков, О. В. Жбанков, Л. А. Кулагина. – М., ВНИИФК, 2004. – 51 с.

25. Ігуменов В.М. Спортивная борьба. / В.М. Ігуменов, Б.А. Подливаев // посібник для студентів факультетів (відділень) физ. восп. педагогических учеб. заведений. - М.: Просвещение, 1993. – 267 с.

26. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера./ Н. Г. Озолин – М.: АСТ, 2004.- 864 с.

27. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посібник] / А. І. Пістун. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с.

28. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки / В. Н. Платонов – К.: Олимп. Лит., 2013. – 624 с.

29. 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.

30. Практикум по спортивной психологии / Под.ред. И. П. Волкова. – СПб., 2002.

31. Радзиевский А. Р. / Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе у женщин / А. Р. Радзиевский, З. Ю. Чочорай и др. К.: КГИФК – 1991 – 14 с.
32. Рыженко О.В. Особенности развития женской вольной борьбы в Красноярском крае: Дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 Красноярск, 2000. – 144 с.
33. Тотоонті І. 100 лет вольной борьбе: [посібник для тренера] – Владикавказ :ОЛИМП, 2005, - 200с.
34. Туманян Г. С. Школа подготовки борцов, дзюдоистов и самбистов. – М; Академия, 2006. 592 с.
35. Туманян Г.С. и соавторы. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. – М.: Советский спорт, 2000-2002. – Библиотечка единоборца в 25-ти брошурах.
36. Шанин Ю. В. Олимпия. История античного атлетизма / Ю. В. Шанин. – Санкт-Петербург : Алетейя, 2001. – 191 с.
37. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. / Л. Г. Шахлина – К.: Наукова думка, 2001. – 328 с.
38. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/2-е изд., дополн. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368 с.
39. Enoka R. M. Neuromechanical basis of kinesiology / R.M. Enoka. – Cleveland: Human Kinetics, 1994. – 446 p.
40. Petrov Rayko. 100 years of Olympic wrestling. / Rayko Petrov // This history of Olympic wrestling is dedicated to the 100th anniversary of modern Olympic Games. - Budapest: FILA, 1997. - 160 с.
41. Алексеев А. Ф. Правила змагань з дзюдо /А. Ф. Алексеев. – Харків, 2013. – 56 с.
42. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов /В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
43. Васьков Ю.В. Теорія і методика дидактичних основ фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах : монографія / Ю. В. Васьков. – Х. : Вид-во «Ранок», 2011. – 392 с.
44. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
45. Гольберт Н. Д. Питание юных спортсменов. / Н. Д. Гольберт, Р. Р. Дондуковская. – М. : Советский спорт, 2009. – 240 с.
46. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія. /О. Ц. Демінський. – К.: Вища школа, 2001. – 238 с.
47. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания /В. М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
48. Левадня С. А. Исторический аспект системы подготовки спортивных резервов. / С. А. Левадня // Науковий часопис : збірник наукових праць, за ред. О. В. Тимошенка. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – № 2. – С. 117-120.

49. Платонов В. Н, Концептуальные положения развития юношеского спорта в Украине. / В. Н Платонов, К. П. Сахновский // Молодежь наука олимп-пизм: II Международный форум : материалы – М : Современный спорт, 2002. – С. 173-176.
50. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов, – К : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
51. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
52. Положення «Про дитячо-юнацьку спортивну школу». - [Електронний ресурс]. – Режим – доступу: <http://zakon.rada.gov.ua>
53. Приходько И. И. Организация медицинского обеспечения в процессе подготовки спортивного резерва / И. И Приходько, Е. Л. Лысик // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні: тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, (27-28 вересня 2010 р.), – Харків : НТУ «ХП», 2010. – С. 178-181.
54. Руководство по лечебному питанию детей / Под ред. К. С. Ладодо. – М. : Медицина, 2000. – 384 с.
55. Спиричев В. Б. Обеспеченность витаминами детей среднего школьного возраста, занимающихся плаванием, и ее коррекция / В. Б. Спиричев, О. А. Вржесинская, В. М. Коденцова др.// Вопросы детской диетологии. – 2011. – Т. 9, № 4. – С, 39-45.
56. Стадник С. Оптимізація управління діяльністю училищ фізичної культури України на основі програмно-цільового методу управління. / С. Стадник // Молода спортивна наука України : зб.наук.праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Л. : лдуфк, 2012. – Вип. 16, т. 4 – С 156-162.
57. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 4: Планирование и контроль [учебное пособие] в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2000. – 383 с.
58. <http://judo.in.ua> Дзюдо в Украине информационный блог
59. <http://wrestlingua.com> -вольная борьба, греко-римская борьба, самбо, дзюдо, сумо.
60. www.judoinfo.kiev.ua
61. www.sportpedagogi/jrg.ua
62. <http://ukrwrestling.com>
63. <http://unitedworldwrestling.org/database>
64. <http://wrestlingua.com/books>
65. www.ukrainejudo.com
66. www.intjudo.eu
67. www.sambo.net.ua
68. www.sambo-fias.org