ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ
з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення»
рівень вищої освіти «бакалавр»
для студентів 2 курсу ФПО
спеціальність 017 ФКіС

Змістовий модуль 1. (ТіМОВС)

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 "Методика навчання технічним діям у спортивних видах боротьби".

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити тренувальне завдання (на вибір викладача);
2. Дати характеристику засобів за допомогою яких буде вирішено завдання;
3. Дати характеристику методу за допомогою яких буде вирішено завдання.
4. Обґрунтувати.

Тема 2. Засоби та методи технічної підготовки у спортивних видах боротьби.

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

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Самостійна робота № 2.

Підготувати реферат на тему "Методи використання різноманітних вправ в процесі навчання борців".

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.

Тема 3. Форми організації і проведення занять в спортивних видах боротьби. Види, склад та характеристика, занять в спортивних видах боротьби. Задачі та характеристика тренувальних занять. Принципи складання планів-конспектів тренувальних занять по спортивній боротьбі/

Підготувати самостійну роботу на тему "Проведення навчально-тренувального заняття з обраного виду спорту".

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити тренувальне завдання (на вибір викладача);
2. Дати характеристику засобів за допомогою яких буде вирішено завдання;
3. Дати характеристику методу за допомогою яких буде вирішено завдання.
4. Обґрунтувати.

Змістовий модуль 2. (ТіМОВС)

Тема 1. Педагогічний контроль і корекція техніко-тактичної підготовленості в спортивних видах боротьби.

Види та зміст педагогічного контролю. Основи поточного контролю техніко-тактичного арсеналу борців під час змагань. Символи технічних дій.

Методика визначення показників активності, ефективності та надійності ведення сутички ***Теми та короткий зміст самостійної роботи***

Самостійна робота № 3.

Підготувати самостійну роботу на тему "Педагогічний контроль і корекція техніко-тактичної підготовленості в спортивних видах боротьби".

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити техніко-тактичну дію для її корекції при невірному виконанні (на вибір викладача);
2. Написати зразок тренувального заняття спрямованого на використання педагогічного контролю.
3. Дати обґрунтування.

Тема 2. Закономірності та принципи навчання у спортивних видах боротьби.

Методика навчання виконнання техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніко-тактичних дій, зв'язок та комбінацій у спортивних видах боротьби. Основні принципи навчання :систематичності, послідовності, доступності, наочності, науковості.

Підготувати реферат на тему "Методи використання різноманітних вправ в процесі навчання борців".

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

Тема 3. Особливості навчання тактики у спортивних видах боротьби.

Стратегія та тактика змагальної діяльності у спортивних видах боротьби. Аналіз прикладів тактичних рішень в спортивних видах боротьби. Основи методики теоретичної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.

Самостійна робота № 4.

Підготувати реферат на тему " Тактика у спортивних видах боротьби. Аналіз прикладів тактичних рішень в спортивних видах боротьби.".

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 3 (СПВ). РЕАЛІЗАЦІЯ ПЕРСПЕКТИВНОГО ПЛАНУ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ВИДАХ БОРОТЬБИ НА 2 РОЦІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ.

Тема 1. Відновлення та фармакологія в спортивних видах боротьби.

Фізіотерапевтичні процедури, як засіб відновлення спортсменів. Використання фармакологічних засобів у підготовці спортсменів у спортивних видах боротьби. Допінги.

Тема 2. Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.

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

Тема 3. 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 4. 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 5.** Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби. Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів спортсменів у змагальних 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 6. 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 4 (СПВ). УДОСКОНАЛЕННЯ РІЗНИХ РОЗДІЛІВ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ НА 2 РОЦІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ.

Тема 7. Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.
Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Реалізація розробленого перспективного багаторічного графіку спортивного вдосконалення студентів.
Тема 8. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.
Кінематична структура руху снаряду у спортивних видах боротьби. Динамічна структури руху техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби.
Тема 9. 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 10. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.
Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів спортсменів у змагальних 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 11. 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.

ПОСИЛАННЯ

Основна

1. Алексєєв А. Ф. Правила змагань з дзюдо /А. Ф. Алексєєв. – Харків, 2013. – 56 с.

2. Бойко В. Ф. Физическаяподготовкаборцов / 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/ ЕвгенийГаткин. М. : АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2008. – 349 с.

5. Греко-римскаяборьба: учебник для СДЮШОР, спортивних факультетов, техникумовфизическойкультуры и училищ олимпийскогорезерва/ Шулика Ю. А. и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с.

6. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивних факультетов, техникумовфизическойкультуры и училищ олимпийскогорезерва/ 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 вольнойборьбы. Поурочныепланы тренировочных занятий первогогодаобучения (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. ИзсемейногоархиваХарлампиевых/ А. А. Харлампиев, Н. Н. Харлампиева. – М. : «Издательство ФАИР», 2007. – 432 с.

11. Шахмурадов Ю.А. Вольнаяборьба: научно-методическиеосновымноголетнейподготовкиборцов/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. Периодизацияспортивнойтренировки / В. Н. Платонов – К.: Олимп. Лит., 2013. – 624 с.

5. Платонов В. Н. Система подготовкиспортсменов в олимпийском спорте. Общаятеория и еепрактическиеприложения: учебник тренера высшейквалификации / 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 Украинеинформационныйблог
3. http://wrestlingua/com -вольнаяборьба, греко-римскаяборьба, 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