

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО

Кафедра фізичної культури та спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ Н. І. Василькова

28 серпня 2017 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
БОРОТЬБА ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ

ОКР «бакалавр»

Галузь знань: 0102 Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини

Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання

Факультет: фізичної культури та спорту

2017 – 2018 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Боротьба та методика викладання» для студентів ОКР «бакалавр» за напрямом підготовки 6.010201 Фізичне виховання.

Розробники:

Тупєєв Юлай Вільович, доцент кафедри фізичної культури та спорту, доктор філософії в галузі освіти, доцент _____ (Тупєєв Ю. В.)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної культури та спорту
Протокол № ____ від ____ червня 2017 року

Завідувач кафедри _____ (Тупєєв Ю. В.)
____ червня 2017 року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини	Варіативна дисципліна за вибором студентів	
	Напрямок підготовки 6.010201 Фізичне виховання		
Індивідуальне науково-дослідне завдання: доповідь, реферат, презентація	Спеціальність: Фізичне виховання Спеціалізація: Захист Вітчизни	<i>Рік підготовки:</i> четвертий	
		<i>Семестр</i>	
Загальна кількість годин - 120			8
		<i>Лекції</i>	
Тижневих годин у денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр		10
		<i>Практичні, семінарські</i>	
			30
		<i>Лабораторні</i>	
			-
		<i>Самостійна робота</i>	
			80
Вид контролю:			залік

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 120 год.: 40 годин – аудиторні заняття, 80 годин – самостійна робота (33% / 67%).

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу спрямована на здобуття студентами теоретичних знань і практичних вмінь та навичок з теорії і методики викладання спортивних видів боротьби, необхідних для навчальної та секційної роботи у загальноосвітніх навчальних закладах.

Завдання курсу:

Освітні:

- вивчення теоретичних основ спортивної боротьби;
- оволодіння технікою прийомів спортивної боротьби та їх удосконалення;
- оволодіння методикою навчання прийомам боротьби та методикою удосконалення в їх техніці;
- оволодіння методикою проведення навчальних занять зі спортивної боротьби та секційних занять, згідно з програмами з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів;

Оздоровчі:

- розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
- розвиток загальних та спеціальних фізичних якостей студентів;
- забезпечення високого рівня працездатності.

Виховні:

- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;
- формування почуття патріотизму.

Критеріями засвоєння матеріалу навчальної дисципліни «Боротьба та методика викладання» є наявність у студентів наступних

- ЗНАНЬ:

- мети, завдань та принципів навчання техніці прийомів спортивної боротьби;
- особливостей формування рухових навичок у спортивній боротьбі;
- методики навчання техніко-тактичним діям у спортивній боротьбі;
- правил техніки безпеки та профілактики травматизму під час навчальних та тренувальних занять з боротьби;
- методики фізичної підготовки у спортивній боротьбі: добору засобів та методів розвитку фізичних якостей борця відповідно до специфіки виду боротьби та контингенту учнів;
- принципів та методів добору тренувальних навантажень в спортивній боротьбі, методики управління тренувальними навантаженнями;
- правил та принципів побудови навчальних та навчально-тренувальних занять у спортивній боротьбі;

- принципів та методів побудови багаторічного процесу спортивної підготовки борця на різних етапах тренувань.

- вмінь та навичок:

- виконати технічно вірно основні техніко-тактичні прийоми спортивної боротьби;
- навчити техніці рухових дій борця, добрати раціональні засоби та методи навчання техніці, відповідно до контингенту учнів;
- здійснювати страховку та самостраховку під час навчальних та навчально-тренувальних занять;
- раціонально добирати методи та засоби розвитку фізичних якостей борця, відповідно до контингенту учнів;;
- раціонально планувати навчальні та тренувальні навантаження та управляти ними на уроці фізичної культури та в процесі спортивної підготовки борця;
- скласти план начально-тренувального заняття, мікро-, мезо- та макроциклу підготовки борця на різних етапах тренувань;

У результаті вивчення курсу студент оволодіває такими **компетентностями:**

Загальнопредметні:

- здатність усвідомлювати витоки та еволюцію формування теорії навчання руховим діям, спортивного тренування, медико-біологічні та психологічні основи і технологію тренування в обраному виді спорту, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту (ПК-2);
- здатність використовувати базові знання про будову та функції організму людини в цілому та його окремих органів й систем органів (ПК-6);
- здатність використовувати базові знання про хімічні основи життєдіяльності організму людини, їх зміни під час м'язової діяльності (ПК-7);
- здатність використовувати базові знання про функції організму людини, їх взаємозв'язки між собою та зовнішнім середовищем (ПК-8);
- здатність учитися; володіти високою мотивацією до підвищення свого культурного і професійного рівня (ЗК-13);
- володіти адаптивністю і комунікабельністю; прийомами спілкування і вмінням їх використовувати (ЗК-14);
- розуміти та сприймати етичні норм поведінки відносно інших людей і відносно природи (принципи біоетики) (ЗК-16).

Фахові:

- здатність знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел, застосовувати її для розв'язання поставлених педагогічних завдань (ПК-18);

- здатність до креативності у розв'язанні педагогічних завдань, виконанні творчих робіт, підготовці проектів (ПК-19);
- здатність до саморозвитку на основі рефлексії результатів своєї професійної діяльності (ПК-28);
- здатність використовувати основи теорії навчання і виховання в професійної діяльності (ПК-33);
- здатність застосовувати на практиці основні теоретичні засади в галузі фізичної культури (ПК-36);
- здатність розробляти навчальні програми та плани конкретних занять у закладах середньої освіти; здатність розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять у дитячо-юнацькому спорті (ПК-38);
- здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного, шкільного віку та учнями освітніх закладів загальної середньої, середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями (ПК-39);
- здатність проводити профілактику травматизму, надавати першу долікарську допомогу постраждалим в процесі навчальних та тренувальних занять (ПК-41);
- здатність реалізовувати систему відбору та спортивної орієнтації в обраному виді спорту з використанням сучасних методик визначення антропометричних, фізичних і психологічних параметрів індивіда (ПК-42);
- здатність організовувати і проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання (ПК-48);
- здатний формувати мотивації в дітей і молоді до занять обраним видом спорту, виховувати моральні принципи, чесної спортивної конкуренції (ПК-65);
- сприяти формуванню особистості учнів в процесі занять обраним видом спорту, їхньому прилученню до загальнолюдських цінностей, здоровому способу життя, моральним принципам чесної спортивної конкуренції (ПК-67);

3. Програма навчальної дисципліни

Кредит 1.

Тема 1: Мета, завдання та принципи навчання техніці видів спортивної боротьби.

Мета і завдання навчання. Знання, вміння і навички борця. Процес формування рухових навичок. Особливості використання дидактичних принципів навчання в побудові учбового процесу.

Тема 2: Засоби і методи навчання у спортивній боротьбі.

Принципи добору засобів та методів навчання техніці прийомів у спортивній боротьбі. Чинники, що впливають на добір методів та засобів. Відповідність засобів та методів технічної підготовки задачам заняття та специфіці контингенту учнів.

Тема 3: Методика навчання загальнорозвиваючих вправ та спеціально-підготовчих вправ борців.

Загально-розвиваючі і спеціально-підготовчі вправи. Страхівка та самострахівка. Методика використання загально-розвиваючих і спеціально-підготовчих вправ у навчанні борців і дзюдоїстів. Методика навчання страхівки та самострахівки.

Тема 4: Методика проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку та початково-тренувальних занять у боротьбі.

Виконання обов'язків чергового. Подача команд на протязі підготовчої частини уроку. Вправи із інших видів спорту – гімнастики, акробатики, легкої атлетики, важкої атлетики, вправи з опором, рухливі та спортивні види ігри.

Методика проведення основної частини уроку. Послідовність виконання загальнорозвиваючих, спеціально-підготовчих та змагальних вправ. Особливості основної частини заняття (обсяг і інтенсивність).

Особливості заключної частини заняття. Специфіка вправ, які виконуються у заключній частині заняття.

Кредит 2.

Тема 1: Сила, швидкість та методика їх розвитку.

Режими роботи м'язів та види силових якостей. Основні фактори, що визначають рівень силових якостей. Методи, що застосовуються в процесі силової підготовки. Види швидкісних здібностей і фактори, що їх визначають. Методика розвитку швидкісних здібностей. Методи, що застосовуються в силовій підготовці борців, та їх характеристика.

Розвиток силових якостей в системі підготовки борця. Контроль силових якостей. Швидкісні здібності спортсменів та форми їх прояву. Етапи розвитку швидкісних здібностей. Засоби швидкісної підготовки. Методика розвитку швидкісних здібностей борців. Контроль швидкісних здібностей.

Тема 2: Витривалість та методика її розвитку.

Види витривалості. Джерела енергозабезпечення м'язової роботи. Фактори, що визначають рівень анаеробних можливостей. Фактори, що визначають рівень аеробних можливостей. Методика оцінки спеціальної витривалості. Методика розвитку спеціальної та загальної витривалості.

Аеробна система енергозабезпечення м'язової діяльності борців і методика її підвищення. Контроль потужності і ємності аеробних процесів. Економічність використання функціонального потенціалу. Контроль економічності.

Тема 3: Гнучкість і координаційні здібності, методика їх розвитку.

Види і значення гнучкості. Фактори, що визначають рівень гнучкості. Методика розвитку гнучкості. Етапи розвитку гнучкості. Методика розвитку гнучкості. (Характер і чергування вправ, темп рухів, величина обтяжень, інтервали відпочинку).

Тема 4: Координаційні здібності спортсменів і фактори, що визначають координацію.

Загальні положення методики і основні засоби поліпшення координаційних здібностей. Засоби поліпшення координаційних здібностей. Ідеомоторне тренування. Методика поліпшення координаційних здібностей

(складність рухів, інтенсивність роботи, тривалість окремої вправи, кількість повторів однієї вправи, тривалість і характер пауз між вправами).

Кредит 3.

Тема 1: Класифікація і компоненти тренувальних навантажень.

Класифікація тренувальних навантажень. Педагогічні критерії оцінки окремих параметрів тренувальних навантажень. Особливості планування тренувальних навантажень у спортивній боротьбі.

Тема 2: Особливості впливу на організм спортсменів різних за величиною, спрямованістю та специфічністю тренувальних навантажень.

Особливості впливу на організм учнів занять із великими тренувальними навантаженнями різної спрямованості. Методика реєстрації тренувального навантаження у борців. Планування тренувальних занять з різними навантаженнями протягом дня. Планування тренувальних навантажень і відпочинку в мікроциклах. Оволодіння уміннями і навичками проведення занять з великими тренувальними навантаженнями.

Тема 3: Основи побудови підготовки борців та єдиноборців.

Система підготовки спортсменів і її структурні елементи. Загальна структура багаторічної підготовки і фактори, що її обумовлюють. Побудова підготовки борців на різних етапах багаторічного вдосконалення.

Побудова тренувального процесу на різних етапах багаторічного вдосконалення (на етапі початкової підготовки, попередньої базової, спеціалізованої базової, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, етапі збереження досягнень).

Основні напрямки інтенсифікації підготовки в процесі багаторічного вдосконалення. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної направленості в процесі багаторічного вдосконалення.

Тема 4: Побудова програм уроків та навчально-тренувальних занять.

Загальна структура занять. Головна педагогічна направленість занять. Заняття вибіркової та комплексної направленості в процесі підготовки.

Типи занять (навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні, контрольні). Форми організації занять (індивідуальна, групова, фронтальна, вільна). Характеристика видів навантажень в заняттях.

Кредит 4.

Тема 1: Побудова програм мікроциклів підготовки борців та єдиноборців.

Характеристика типів мікроциклів (втягуючі, ударні, відновлювальні, підводящі, змагальні). Загальні основи чергування занять з різними за величиною і направленістю навантаженнями.

Вплив на організм спортсменів занять з різними за величиною і направленістю навантаженнями. Співвідношення в мікроциклі занять з різними за величиною і направленістю навантаженнями. Структура мікроциклів підготовки борців різних типів. Особливості побудови мікроциклів при декількох заняттях протягом дня.

Тема 2: Побудова програм мезоциклів підготовки борців та єдиноборців

Характеристика типів мезоциклів (втягуючі, базові, контрольно-підготовчі, перед змагальні, змагальні). Чергування мікроциклів у мезоциклі. Чергування і сумарне навантаження тижневих мікроциклів в мезоциклах різного типу на різних етапах багаторічної підготовки. Особливості побудови мезоциклів при тренуванні дівчат.

Тема 3: Побудова річного циклу підготовки борців та єдиноборців.

Загальна структура річної підготовки. Особливості побудови річного циклу підготовки в спортивних єдиноборствах.

Особливості підготовки борців в окремому макроциклі (підготовка в підготовчому, змагальному, перехідному періоді, безпосередня підготовка до головних змагань року).

Тема 4: Побудова чотирьохрічного плану підготовки борців та єдиноборців.

Мета, завдання 4-х річного (олімпійського) циклу. Особливості побудови підготовки в олімпійському циклі. Динаміка навантажень в олімпійському циклі. Співвідношення роботи різної направленості в олімпійському циклі.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	усь ого	у тому числі				
		л	П	лаб	інд	сп
1	2	3	4	5	6	7
Кредит 1.						
<u>Тема 1:</u> Технічна підготовка у спортивній боротьбі. Мета і завдання навчання. Знання, вміння і навички борця. Процес формування рухових навичок. Особливості використання дидактичних принципів навчання в побудові учбового процесу.	8	2	2			4
<u>Тема 2:</u> Засоби і методи навчання у спортивній боротьбі. Принципи добору засобів та методів навчання техніці прийомів у спортивній боротьбі. Чинники, що впливають на добір методів та засобів. Відповідність засобів та методів технічної підготовки задачам заняття та специфіці контингенту учнів.	8		2			6
<u>Тема 3:</u> Методика навчання загальнорозвиваючим вправам та спеціально-підготовчим вправам борців. Загально-розвиваючі і спеціально-	6		2			4

підготовчі вправи. Страхівка та самострахівка. Методика використання загально-розвиваючих і спеціально-підготовчих вправ у навчанні борців і дзюдоїстів. Методика навчання страхівки та самострахівки.						
<u>Тема 4:</u> Методика проведення підготовчої, основної та заключної частин уроків та навчально-тренувальних занять у боротьбі. Виконання обов'язків чергового. Подача команд на протязі підготовчої частини уроку. Вправи із інших видів спорту – гімнастики, акробатики, легкої атлетики, важкої атлетики, вправи з опором, рухливі та спортивні види ігри. Методика проведення основної частини заняття. Послідовність виконання загальнорозвиваючих, спеціально-підготовчих та змагальних вправ. Особливості основної частини заняття (обсяг і інтенсивність). Особливості заключної частини заняття. Специфіка вправ, які виконуються у заключній частині заняття.	8		2			6
Всього годин:	30	2	8			20
Кредит 2.						
<u>Тема 1:</u> Фізична підготовка у спортивній боротьбі. Сила, швидкість та методика їх розвитку. Режим роботи м'язів та види силових якостей. Основні фактори, що визначають рівень силових якостей. Методи, що застосовуються в процесі силової підготовки. Види швидкісних здібностей і фактори, що їх визначають. Методика розвитку швидкісних здібностей. Методи, що застосовуються в силовій підготовці борців, та їх характеристика. Розвиток силових якостей в системі підготовки борця. Контроль силових якостей. Швидкісні здібності спортсменів та форми їх прояву. Етапи розвитку швидкісних здібностей. Засоби	14	4	2			8

швидкісної підготовки. Методика розвитку швидкісних здібностей борців. Контроль швидкісних здібностей.					
<p><u>Тема 2:</u> Витривалість та методика її розвитку.</p> <p>Види витривалості. Джерела енергозабезпечення м'язової роботи. Фактори, що визначають рівень анаеробних можливостей. Фактори, що визначають рівень аеробних можливостей. Методика оцінки спеціальної витривалості. Методика розвитку спеціальної та загальної витривалості.</p> <p>Аеробна система енергозабезпечення м'язової діяльності борців і методика її підвищення. Контроль потужності і ємності аеробних процесів.</p> <p>Економічність використання функціонального потенціалу. Контроль економічності.</p>	5	1			4
<p><u>Тема 3:</u> Гнучкість та методика її розвитку.</p> <p>Види і значення гнучкості. Фактори, що визначають рівень гнучкості. Методика розвитку гнучкості. Етапи розвитку гнучкості. Методика розвитку гнучкості. (Характер і чергування вправ, темп рухів, величина обтяжень, інтервали відпочинку).</p>	5	1			4
<p><u>Тема 4.</u> Координаційні здібності спортсменів і фактори, що визначають координацію.</p> <p>Загальні положення методики і основні засоби поліпшення координаційних здібностей. Засоби поліпшення координаційних здібностей.</p> <p>Ідеомоторне тренування. Методика поліпшення координаційних здібностей (складність рухів, інтенсивність роботи, тривалість окремої вправи, кількість повторів однієї вправи, тривалість і характер пауз між вправами).</p> <p>Волонтерська допомога в суддівстві змагань з обраного виду боротьби</p>	6	2			4
Всього годин:	30	4	6		20

Кредит 3.

<p><u>Тема 1:</u> Класифікація і компоненти тренувальних навантажень. Класифікація тренувальних навантажень. Педагогічні критерії оцінки окремих параметрів тренувальних навантажень. Особливості планування тренувальних навантажень у спортивній боротьбі.</p>	8	2	2			4
<p><u>Тема 2:</u> Особливості впливу на організм спортсменів різних за величиною, спрямованістю та специфічністю тренувальних навантажень. Особливості впливу на організм спортсменів занять із великими тренувальними навантаженнями різної спрямованості. Методика реєстрації тренувального навантаження у борців. Планування тренувальних занять з різними навантаженнями протягом дня. Планування тренувальних навантажень і відпочинку в мікроциклах. Оволодіння уміннями і навичками проведення занять з великими тренувальними навантаженнями.</p>	8		2			6
<p><u>Тема 3:</u> Основи побудови підготовки борців та єдиноборців. Система підготовки спортсменів і її структурні елементи. Загальна структура багаторічної підготовки і фактори, що її обумовлюють. Побудова підготовки борців на різних етапах багаторічного вдосконалення. Побудова тренувального процесу на різних етапах багаторічного вдосконалення (на етапі початкової підготовки, попередньої базової, спеціалізованої базової, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, етапі збереження досягнень). Основні напрямки інтенсифікації підготовки в процесі багаторічного вдосконалення. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної направленості в процесі багаторічного вдосконалення.</p>	8		2			6

<p><u>Тема 4:</u> Побудова програм уроків та навчально-тренувальних занять. Загальна структура занять. Головна педагогічна направленість занять. Заняття вибіркової та комплексної направленості в процесі підготовки. Типи занять (навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні, контрольні). Форми організації занять (індивідуальна, групова, фронтальна, вільна). Характеристика видів навантажень в заняттях.</p>	6		2			4
Всього годин:	30	2	8			20
Кредит 4.						
<p><u>Тема 1:</u> Побудова програм мікроциклів підготовки борців та єдиноборців. Характеристика типів мікроциклів (втягуючі, ударні, відновлювальні, підводящі, змагальні). Загальні основи чергування занять з різними за величиною і направленістю навантаженнями. Вплив на організм учнів занять з різними за величиною і направленістю навантаженнями. Співвідношення в мікроциклі занять з різними за величиною і направленістю навантаженнями. Структура мікроциклів підготовки борців різних типів. Особливості побудови мікроциклів при декількох заняттях протягом дня.</p>	14	2	4			8
<p><u>Тема 2:</u> Побудова програм мезоциклів підготовки борців та єдиноборців. Характеристика типів мезоциклів (втягуючі, базові, контрольні-підготовчі, перед змагальні, змагальні). Чергування мікроциклів у мезоциклі. Чергування і сумарне навантаження тижневих мікроциклів в мезоциклах різного типу на різних етапах багаторічної підготовки. Особливості побудови мезоциклів при тренуванні жінок.</p>	6		2			4
<p><u>Тема 3:</u> Побудова річного циклу підготовки борців та єдиноборців.</p>	5		1			4

Загальна структура річної підготовки. Особливості побудови річного циклу підготовки в спортивних єдиноборствах. Особливості підготовки борців в окремому макроциклі (підготовка в підготовчому, змагальному, перехідному періоді, безпосередня підготовка до головних змагань року).						
<u>Тема 4: Побудова чотирьохрічного плану підготовки борців та єдиноборців. Мета, завдання 4-х річного (олімпійського) циклу. Особливості побудови підготовки в олімпійському циклі. Динаміка навантажень в олімпійському циклі. Співвідношення роботи різної направленості в олімпійському циклі.</u>	5		1			4
Всього годин:	30	2	8			20
Всього годин за семестр:	120	10	30			80

5 Теми лекційних занять

№	Назва теми	Кількість годин
1	<i>Кредит 1.</i>	
	<i>Тема 1-4.</i> Технічна підготовка у спортивній боротьбі.	2
2	<i>Кредит 2.</i>	
	<i>Тема 1-4.</i> Фізична підготовка у спортивній боротьбі.	4
3.	<i>Кредит 3.</i>	
	<i>Тема 1-2.</i> Класифікація і компоненти тренувальних навантажень.	2
4.	<i>Кредит 4.</i>	
	<i>Тема 1-4.</i> Основи побудови підготовки борців та єдиноборців.	2
Всього годин:		10

6. Теми практичних занять

№	Назва теми	Кількість годин
1.	<i>Кредит 1.</i>	
	<i>Тема 1.</i> Технічна підготовка у спортивній боротьбі.	2

	Тема 2. Засоби і методи навчання у спортивній боротьбі.	2
	Тема 3. Методика навчання загальнорозвиваючих вправ та спеціально-підготовчих вправ борців.	2
	Тема 4. Методика проведення підготовчої, основної та заключної частин уроків та навчально-тренувальних занять у боротьбі.	2
2.	Кредит 2.	
	Тема 1. Сила, швидкість та методика їх розвитку	2
	Тема 2. Витривалість та методика її розвитку	1
	Тема 3. Гнучкість та методика її розвитку	1
	Тема 4. Координаційні здібності спортсменів і фактори, що визначають координацію.	2
3.	Кредит 3.	
	Тема 1. Класифікація і компоненти тренувальних навантажень.	2
	Тема 2. Особливості впливу на організм учнів різних за величиною, спрямованістю та специфічністю тренувальних навантажень.	2
	Тема 3. Основи побудови підготовки борців та єдиноборців	2
	Тема 4. Побудова програм уроків та навчально-тренувальних занять.	2
	Кредит 4.	
13	Тема 1. Побудова програм мікроциклів підготовки борців та єдиноборців	4
14	Тема 2. Побудова програм мезоциклів підготовки борців та єдиноборців	2
15	Тема 3. Побудова річного циклу підготовки борців та єдиноборців	1
16	Тема 4. Побудова чотирьохрічного плану підготовки борців та єдиноборців	1
Всього годин:		30

7. Самостійна робота

№	Назва теми	Кількість годин
1.	Кредит 1.	
	Тема 1. Технічна підготовка у спортивній боротьбі.	4
	Тема 2. Засоби і методи навчання у спортивній боротьбі.	6
	Тема 3. Методика навчання загальнорозвиваючих вправ та спеціально-підготовчих вправ борців.	4
	Тема 4. Методика проведення підготовчої, основної та заключної частин уроків та навчально-тренувальних занять у боротьбі.	6

	Кредит 2.	
2.	Тема 1. Сила, швидкість та методика їх розвитку	8
	Тема 2. Витривалість та методика її розвитку	4
	Тема 3. Гнучкість та методика її розвитку	4
	Тема 4. Координаційні здібності спортсменів і фактори, що визначають координацію.	4
	Кредит 3.	
3.	Тема 1. Класифікація і компоненти тренувальних навантажень.	4
	Тема 2. Особливості впливу на організм учнів різних за величиною, спрямованістю та специфічністю тренувальних навантажень.	6
	Тема 3. Основи побудови підготовки борців та єдиноборців	6
	Тема 4. Побудова програм уроків та навчально-тренувальних занять.	4
	Кредит 4.	
4.	Тема 1. Побудова програм мікроциклів підготовки борців та єдиноборців	8
	Тема 2. Побудова програм мезоциклів підготовки борців та єдиноборців	4
	Тема 3. Побудова річного циклу підготовки борців та єдиноборців	4
	Тема 4. Побудова чотирьохрічного плану підготовки борців та єдиноборців	4
Всього годин:		80

8. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Підготувати доповідь, реферат або мультимедійну презентацію з однієї із запропонованих тем:

1. Історія розвитку спортивної боротьби.
2. Техніка виконання прийомів в обраному виді боротьби.
3. Методика навчання технічним діям в спортивній боротьбі.
4. Методика тренування дітей в обраному виді боротьби.
5. Аналіз матеріалу навчального модуля «Боротьба» у програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів.

9. Методи навчання

При вивченні дисципліни «Боротьба та методика викладання» використовуються наступні групи методів навчання:

1. Методи вербального впливу (загальнопедагогічні методи – дидактична розповідь, бесіда, обговорення; інструктування; супроводжувальні пояснення; вказівки і команди; словесна оцінка; опис; характеристика).

2. Методи забезпечення наочності:

а) демонстрація наочних посібників (малюнків, схем, фотографій, слайдів, кінограм);

б) мультимедійна демонстрація (презентації, відеозаписи, навчальні фільми);

в) реальна демонстрація техніки виконання вправ кваліфікованими спортсменами;

3. Методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками:

а) методи розчленованої вправи;

б) методи цілісної вправи.

4. Методи, спрямовані на оволодіння професійними вміннями та навичками:

а) навчальна практика;

б) вирішування професійних ситуаційних задач;

в) аналіз успішності реалізації ситуаційних задач;

10. Методи контролю

Навчальна дисципліна «Боротьба та методика викладання» включає **контрольний** розділ, що визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів:

а) контроль засвоєння теоретичних знань;

б) контроль засвоєння техніки прийомів спортивної боротьби;

в) контроль засвоєння професійних навичок;

Оцінка рівня теоретичних знань здійснюється за допомогою:

а) контрольних робіт, які поєднують тестові та текстові завдання, що базуються на засвоєному навчальному матеріалі, включаючи матеріал, винесений на самостійне опрацювання;

Оцінка за вірну відповідь на тестове запитання –1-2 бали.

Відповідь на текстове запитання, в залежності від обсягу та змістовності, оцінюється від 1 до 20 балів;

Оцінка рівня оволодіння технікою спортивної боротьби:

а) *практичного виконання студентами окремих елементів борцівських прийомів.* В залежності від ступеню оволодіння технікою даної рухової дії, студент може отримати від 1 до 10 балів.

б) *практичного виконання студентами цілісних борцівських прийомів.* В залежності від ступеню оволодіння технікою даної рухової дії, студент може отримати від 1 до 20 балів.

Оцінка рівня засвоєння професійних навичок здійснюється за допомогою:

а) підготовки планів-конспектів окремих частин та навчально-тренувального заняття з боротьби в цілому для учнів спортивних шкіл, уроку або навчально-тренувального секційного заняття для школярів різних вікових груп; практичного проведення уроку чи тренування, або його складових частин;

б) аналізу проведення студентом уроку боротьби для учнів ЗОШ, навчально-тренувального заняття для учнів ДЮСШ, або ж їх складових частин;

в) доповнень та зауважень під час аналізу навчальної практики.

Максимальна оцінка за проведення навчальної практики – 10 балів; максимальна оцінка за аналіз навчальної практики – 5 балів; слушне доповнення або зауваження під час аналізу оцінюється від 1 до 3 балів.

Додаткові бали студент може отримати:

а) за науково-дослідну роботу: підготовку реферату, доповіді, презентації на засідання гуртка або студентську науково-практичну конференцію, наукової статті – від 5 до 20 балів;

Залік є семестровою формою контролю. Залікові бали студент набирає протягом семестру за всіма підрозділами діагностичного розділу шляхом накопичування.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота																Накопич. бали/ Сума
Кредит 1				Кредит 2				Кредит 3				Кредит 4				400
T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4	
20	30	30	20	40	20	20	20	20	20	40	0	40	30	20	10	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ЄКТС	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
A	90-100	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
B	80-89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65-79		
D	55-64	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
E	50-54		
FX	35-49	2 (незадовільно)	Не зараховано

12. Рекомендована література

Базова

1. Данько Г. В. Проблемы индивидуализации тренировочного процесса в борьбе: Брошюра. - К.: НУФВСУ, 1998.- С. - 40
2. Данько Г. В., Бойко В. Ф. Управление и контроль в тренировочном процессе борцов: Брошюра. – К.: УГУФВС, 1997. – С.- 50.
3. Бойко В.Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие. – К.: Олимпийская література. – 2004. – С.- 224
4. Данько Г.В. Вольная борьба. – К.: НВП Интерсервис, 2011. – 300 с.
5. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика дзюдо: учебник. М.: Советский спорт, 2011. 448 с.
6. Греко-римская борьба: Учебник / Под общ. ред. А.Г.Семенова и М.В.Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Тера-Спорт, 2005. – 256 с.

Допоміжна

1. Бойко В., Данько Г. Текущий контроль за состоянием специальной работоспособности борцов. // Наука в олимпийском спорте. – 1997.- № 2.- с. 17-22
2. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в сложных климато-географических условиях. – К.: Олимпийская литература, 1996 – 173 с.
3. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия „Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте”. – Ростов н/Дону: „Феникс”, 2004. – 800 с.
4. Дахновский В.С., Лещенко С.С. Подготовка борцов высокого класса. – К.: Здоровья, 1989. – 192 с.: ил.
5. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо)/Теоретико-практическая рекомендация/Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 160с.
6. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2011. – 292 с.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999 – 320 с.
8. Матвеев С.Ф., Фетисов В.И., Бойко В.Ф., Адырхаев С.Г. Управление подготовкой олимпийцев в спортивной борьбе с учетом структуры соревновательной деятельности/Тез.докл. на межд.КГИФК, 1993, с.164-167.
9. Медведь А.В. Средства и методы совершенствования специальной выносливости в спортивной борьбе //Научные труды НИЧФК и СДРБ//.- Минск, 1999, вып.№1, с.200-204.
10. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства. – М.: ВНИИФК, 2003. – 208с. ил.
11. Новиков А.А., Шустин Б.Н. Тенденция исследования соревновательной деятельности в спорте высших достижений. Тез. докл. на меж. конфер. КГИФК, 1993. 167-169 с.
12. Осипенко Г.А. Основи біохімії м'язової діяльності. Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 2007. – 200с.
13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.
14. Шуліка Ю.А., Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схаляхо Ю.М. Дзюдо. Система и борьба: учебник. – М.: Феникс, 2006. – 798 с.
15. Юхно Ю. Биомеханический контроль в специальной силовой подготовке дзюдоистов высокой квалификации.//Наука в олимпийском спорте.- 1998.- № 3.- с.52-57

12. Інформаційні ресурси

1. Сайт кафедри спорту МНУ ім. В.О.Сухомлинського.
2. <http://www.ukrainejudo.com>
3. <http://www.eju.net>
4. <http://ukrwrestling.com>

5. <http://borba.com.ua>
6. <http://wrestlingua.com>