

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.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
БОРОТЬБА ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ
Ступінь бакалавра

Галузь знань 01 Освіта

Код та найменування спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Фізична культура і спорт: Тренер з видів спорту

Факультет фізичної культури та спорту

2017-2018 навчальний рік

ПРОГРАМУ РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Миколаївський національний
університет імені В.О.Сухомлинського

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ:

Тупєєв Ю.В., доцент кафедри фізичної культури та спорту

Демидова І.В., викладач кафедри фізичної культури та спорту

Програму схвалено на засіданні кафедри фізичної культури та спорту

Протокол від ____ червня 2017 року № ____

Завідувач кафедри фізичної культури та спорту _____ (Тупєєв Ю.В.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної
культури та спорту

Протокол від ____ червня 2017 року № ____

Голова навчально-методичної комісії _____ (Литвиненко О.М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від ____ серпня 2017 року № ____

Голова навчально-методичної комісії університету _____ (Василькова Н.І.)

ВСТУП

Програма вивчення варіативної навчальної дисципліни «Боротьба та методика викладання» складена Тупєєвим Ю.В., Демидовою І.В., відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра спеціальності 017 Фізична культура та спорт, освітня програма Фізична культура і спорт. Тренер з видів спорту.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є новітні знання теорії і методики викладання спортивної боротьби, сучасна система підготовки борців, а також формування професійно-педагогічних знань, умінь і навичок тренерів та викладачів.

Міждисциплінарні зв'язки: Теорія та методика викладання обраного виду спорту, Загальна теорія підготовки спортсменів, Теорія і методика фізичного виховання, Олімпійський та професійний спорт, Психологія, Педагогіка, Анатомія, Біохімія, Спортивна фізіологія.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою навчальної дисципліни є здобуття студентами теоретичних знань і практичних вмінь та навичок з теорії і методики викладання спортивних видів боротьби та єдиноборств, необхідних для роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних ліцеях, командах ДСТ, вищих та середніх спеціальних навчальних закладах.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Боротьба та методика викладання» є:

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 навчально-тренувальних занять зі спортивної боротьби та секційних занять, згідно з програмами спеціалізованих спортивних та загальноосвітніх середніх 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.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

І. Інтегральна компетентність:

- ІК 1. Бакалавр фізичної культури і спорту здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук, і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

II. Загальні компетентності:

- ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 9. Навики здійснення безпечної діяльності.

II. Фахові компетентності спеціальності:

- ФК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.
- ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.
- ФК 6. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.
- ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
- ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

2. Інформаційний обсяг 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 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.

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. Идеомоторне 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 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.

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 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, підводячі, 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, 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.

Тема 3: Побудова річного циклу підготовки борців та єдиноборців.

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

Особенности подготовки борцов в отдельном макроцикле (подготовка в подготовочном, 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.

3. 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 литература. – 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. Южно Ю. Биомеханический контроль в специальной силовой подготовке дзюдоистов высокой квалификации.//Наука в олимпийском спорте.- 1998.- № 3.- с.52-57

Інформаційні ресурси

1. Сайт кафедри фізичної культури та 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>

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік у першому семестрі.

5. Засоби діагностики успішності навчання:

Оцінка рівня теоретичних знань здійснюється за допомогою:

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

Оцінка рівня оволодіння технікою спортивної боротьби здійснюється за допомогою:

а) практичного виконання студентами окремих елементів борцівських прийомів.

б) практичного виконання студентами цілісних борцівських прийомів.

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,

навчально-тренувального секційного заняття для школярів різних вікових груп; практичного проведення тренування, або його складових частин;

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

в) доповнень та зауважень під час аналізу навчальної практики.

Додаткові бали студент може отримати:

а) за науково-дослідну роботу: підготовку реферату, доповіді, презентації, наукової статті на засідання гуртка або студентську науково-практичну конференцію.