

Самостійна робота

Тема №1

Назва теми:: Сучасні аспекти розвитку спортивних видів боротьби та єдиноборств

Кількість годин: 2

Завдання:

1. Визначити чинники що впливають на розвиток боротьби на сучасному етапі.
2. Охарактеризувати сучасні чинники впливу на розвиток боротьби.
3. Визначити критерії розвитку видів боротьби.

Література, інформаційні джерела до теми:

1. 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.
2. Борьба вольная. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных детско-юношеских школ и училищ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008. – 216 с.
3. Дзюдо: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. – М.: Советский спорт, 2008. – 96 с.
4. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства. – М.: ВНИИФК, 2003. – 208с. ил.

Самостійна робота

Тема №2

Назва теми:: Види спортивної боротьби у програмах ігор Олімпіад

Кількість годин: 2

Завдання:

1. Надати характеристику Олімпійським іграм різних періодів часу.
2. Проаналізувати появу спортивних видів боротьби у програмах ігор Олімпіад на окремих історичних проміжках часу.
3. Визначити передумови для появи спортивних видів боротьби у програмах ігор Олімпіад.
4. Охарактеризувати місце спортивних видів боротьби серед інших видів спорту у програмах ігор Олімпіад.

Література, інформаційні джерела до теми:

1. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие. – К.: Олимпийская література. – 2004. – С.- 224
2. Спортивная борьба. Учебник для ИФК /под общей редакцией Купцова/.-М.: ФиС, 1978, с.3-82.
3. Данько Г.В. Вольная борьба. – К.: НВП Интерсервис, 2011. – 300 с., ил.
4. Шуліка Ю.А., Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схаляхо Ю.М. Дзюдо. Система и борьба: учебник. – М.: Феникс, 2006. – 798 с.
5. Энциклопедия олимпийского спорта. т. IV / Под общ. ред. В.Н.Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С. 101-144, 193-284

Самостійна робота

Тема №3

Назва теми: Класифікація, систематика і термінологія спортивних видів боротьби та єдиноборств

Кількість годин: 2

Завдання:

1. Виконати історичний опис формування класифікації, систематики і термінології в спортивних видах боротьби та єдиноборств.
2. Дати визначення основним поняттям і навести приклади їх застосування у спортивних видах боротьби та єдиноборств.
3. Охарактеризувати сучасний стан розвитку класифікації, систематики і термінології в спортивних видах боротьби та єдиноборств.

Література, інформаційні джерела до теми:

1. 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.
2. Спортивная борьба. Учебник для ИФК /под общей редакцией Купцова/.-М.: ФиС, 1978, с.3-82.
3. Шуліка Ю.А., Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схаляхо Ю.М. Дзюдо. Система и борьба: учебник. – М.: Феникс, 2006. – 798 с.

Самостійна робота

Тема №4

Назва теми: Класифікація фізичних вправ у спортивній боротьбі та єдиноборствах

Кількість годин: 4

Завдання:

1. Дати визначення основним термінам і поняттям що використовуються в процесі класифікації фізичних вправ у спортивній боротьбі та єдиноборствах.
2. Навести приклади застосування класифікації фізичних вправ у спортивній боротьбі та єдиноборствах.
3. Скласти класифікацію фізичних вправ.

Література, інформаційні джерела до теми:

1. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие. – К.: Олимпийская література. – 2004. – С.- 224
2. 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.
3. Греко-римская борьба: Учебник / Под общ. ред. А.Г.Семенова и М.В.Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Тера-Спорт, 2005. – 256 с.
4. Спортивная борьба. Учебник для ИФК /под общей редакцией Купцова/.-М.: ФиС, 1978, с.3-82.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.

Самостійна робота

Тема №5

Назва теми: Біомеханічні основи техніки спортивних видів боротьби та єдиноборств

Кількість годин: 4

Завдання:

1. Охарактеризувати техніку спортивних видів боротьби та єдиноборств з позиції біомеханіки.
2. Визначити групи біомеханічних характеристик що впливають на процес формування техніки.
3. Розкрити вплив біомеханічних параметрів на якість виконання технічних дій.

Література, інформаційні джерела до теми:

1. 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.
2. Спортивная борьба. Учебник для ИФК /под общей редакцией Купцова/.-М.: ФиС, 1978, с.3-82.
3. Шуліка Ю.А., Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схаляхо Ю.М. Дзюдо. Система и борьба: учебник. – М.: Феникс, 2006. – 798 с.
4. Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика: Учебник для институтов физической культуры. - М. : Физкультура и спорт, 1979. - 264 с.

Самостійна робота

Теми: № 6 Засоби і методи навчання у спортивних видах боротьби та єдиноборств

Кількість годин: 2

Завдання:

1. Дати визначення засобам і методам навчання у спортивних видах боротьби та єдиноборств.
2. Навести приклади класифікації засобів і методів навчання у спортивних видах боротьби та єдиноборств.
3. Охарактеризувати процес застосування засобів і методів навчання в учбово-тренувальному процесі борців.

Література, інформаційні джерела до теми:

1. 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.
2. Спортивная борьба. Учебник для ИФК /под общей редакцией Купцова/.-М.: ФиС, 1978, с.3-82.
3. Данько Г.В. Вольная борьба. – К.: НВП Интерсервис, 2011. – 300 с., ил.
4. Шуліка Ю.А., Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схаляхо Ю.М. Дзюдо. Система и борьба: учебник. – М.: Феникс, 2006. – 798 с.
5. Греко-римская борьба: Учебник / Под общ. ред. А.Г.Семенова и М.В.Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Тера-Спорт, 2005. – 256 с.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999 – 320 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.

Самостійна робота

Тема №7

Назва теми: Гігієнічні умови проведення навчально-тренувальних занять

Кількість годин: 2

Завдання:

1. Дати визначення гігієнічних умов проведення навчально-тренувальних занять.
2. Перелічити гігієнічні умови наявність яких необхідна для якісного проведення навчально-тренувальних занять.
3. Визначити чинники, що впливають на забезпечення необхідних якісних гігієнічних умов.

Література, інформаційні джерела до теми:

1. Спортивная борьба. Учебник для ИФК /под общей редакцией Купцова/.-М.: ФиС, 1978, с.3-82.
2. Данько Г.В. Вольная борьба. – К.: НВП Интерсервис, 2011. – 300 с., ил.
3. Шуліка Ю.А., Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схаляхо Ю.М. Дзюдо. Система и борьба: учебник. – М.: Феникс, 2006. – 798 с.
4. Греко-римская борьба: Учебник / Под общ. ред. А.Г.Семенова и М.В.Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Тера-Спорт, 2005. – 256 с.

Самостійна робота

Тема №7

Кількість годин: 2

Тема: Правила безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять

Завдання:

1. Охарактеризувати загальні вимоги до правил безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять.
2. Визначити місце посадових інструкцій у питанні правил безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять.
3. Навести чинники, що впливають на якісне забезпечення безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять.

Література, інформаційні джерела до теми:

1. Спортивная борьба. Учебник для ИФК /под общей редакцией Купцова/.-М.: ФиС, 1978, с.3-82.
2. Данько Г.В. Вольная борьба. – К.: НВП Интерсервис, 2011. – 300 с., ил.
3. Шуліка Ю.А., Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схляхо Ю.М. Дзюдо. Система и борьба: учебник. – М.: Феникс, 2006. – 798 с.
4. Греко-римская борьба: Учебник / Под общ. ред. А.Г.Семенова и М.В.Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Тера-Спорт, 2005. – 256 с.

Самостійні заняття

Тема № 9

Назва теми: Тренажери та тренажерні пристрої, що використовуються у тренуванні борців та єдиноборців

Кількість годин: 1

Завдання:

1. Дати визначення тренажерам і тренажерним пристроям, використовуються у тренуванні борців та єдиноборців.
2. Навести групи тренажерів, що існують у спорті.
3. Визначити серед існуючих тренажерів найбільш потрібні для спортивних видів боротьби та єдиноборств.
4. Навести приклади використання тренажерів на практиці.

Література, інформаційні джерела до теми:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.
2. Спортивная борьба. Учебник для ИФК /под общей редакцией Купцова/.-М.: ФиС, 1978, с.3-82.
3. Данько Г.В. Вольная борьба. – К.: НВП Интерсервис, 2011. – 300 с., ил.
4. Шуліка Ю.А., Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схаляхо Ю.М. Дзюдо. Система и борьба: учебник. – М.: Феникс, 2006. – 798 с.
5. Греко-римская борьба: Учебник / Под общ. ред. А.Г.Семенова и М.В.Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Тера-Спорт, 2005. – 256 с.