

ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ № 1

Тема: Сучасні аспекти розвитку спортивних видів боротьби та єдиноборств

Завдання: Ознайомити з сучасними аспектами розвитку видів боротьби

Рекомендована література

1. Енциклопедія олімпійського спорту / під загальною редакцією В.Н. Платонова: в 5 т. – К.: Олімпійська література, 2004. – т. 4. – С. 154 – 170
2. Програма підготовки дзюдоїстів України до участі в Олімпійських іграх у Сідней. – Методичні рекомендації для тренерів. – К.: ДНДІФК і С, 2000. – 86с.
3. Коблев Я.К. Дзюдо як об'єкт наукових досліджень. // Теорія і практика фіз. Культури.- 1985. - №11. - с.47-49.

Зміст заняття

№	Навчальний матеріал	Час	Наочні посібники
1	Місце спортивних видів боротьби у системі підготовки спортсменів України	45	Слайди
2	Особливості розвитку спортивних видів боротьби на сучасному етапі	45	

ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ № 2

Тема: Боротьба та єдиноборства у програмах ігор Олімпіад

Завдання: Закріпити і перевірити знання набуті студентами стосовно результатів виступів збірних команд СРСР та України з боротьби та єдиноборств у програмах ігор Олімпіад з 1952 – 1992 та 1996 – 2004р.

Рекомендована література

- 1 Енциклопедія сучасного олімпійського спорту. / Під загальн. ред. В.Н. Платонова – К.: Олімпійська література, 1998. – С. 37-62, 166-173
- 2 Енциклопедія олімпійського спорту України / Під загальн. ред. В.Н. Платонова – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 222-233, 306-309
- 3 Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олімпійський спорт: Підручник для студентів вищ. навч. Закладів фізичного виховання і спорту. В 2 кн. – К.: Олімпійська література, 1994. – кн.. 2. – С. 158-174

Зміст заняття

№	Навчальний матеріал	Час	Наочні посібники
1	Аналіз виступів збірних команд СРСР зі спортивних видів боротьби на іграх Олімпіад	43	Відео-матеріал
2	Участь спортсменів України у іграх олімпіад 1996-2004р.р. зі спортивних видів боротьби та єдиноборств	45	

ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ № 3-4

Тема: Класифікація, систематика і термінологія боротьби та єдиноборств

Завдання: Закріпити та перевірити знання стосовно історії виникнення та визначення понять «класифікація», «систематика» і «термінологія»

Рекомендована література

- 1 Купцов А.П. Спортивна боротьба. – М.: Фізична культура і спорт, 1978. – С. 56-75
- 2 Греко - римська боротьба: Підручник / Під загальн. ред. А.Г. Семенова, М.В. Прохорової. – М.: Олімпія Прес, Тера – спорт, 2005. – С. 56-61
- 3 Греко – римська боротьба: підручник для СДЮШОР, спортивних факультетів педагогічних інститутів, технікумів фізичної культури і училищ Олімпійського резерву. / Під загальн. ред.. Ю.А. Шуліки – Ростов н/Д: Фенікс, 2004. – С. 82-122

Зміст заняття

№	Навчальний матеріал	Час	Наочні посібники
1	Визначення понять «класифікація», «систематика», і «Термінологія»	90	Слайди
2	Історія створення класифікації	45	
3	Аналіз класифікації, значення класифікації для спортивних видів боротьби та єдиноборств	45	

ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ № 5

Тема: Біомеханічні основи техніки боротьби та єдиноборств

Завдання: Закріпити знання з біомеханічних основ техніки боротьби та стосовно головних біомеханічних понять

Рекомендована література

- 1 Аліханов И.И. Біомеханічні основи спортивної боротьби. // Спортивна боротьба: Щорічник. – М.: Фізична культура і спорт, 1984. – С. 20-22
- 2 Туманян Г.С. Спортивна боротьба: В 4 кн. – М.: Радянський спорт, 1998. – кн. 2. – С. 83-113
- 3 Гожин В.В. Теоретичні аспекти техніки і тактики спортивної боротьби / Під ред. В.В. Гожина та О.В. Малкова. – М.: Фізична культура і спорт, 2005 – С. 135-141
- 4 Юно Ю.А. Біомеханічний контроль у спеціальній силовій підготовці дзюдоїстів високої кваліфікації. // Наука в олімпійському спорті. – 1998. - № 3 – С. 52-57

Зміст заняття

№	Навчальний матеріал	Час	Наочні посібники
1	Біомеханічний аналіз техніки	20	Презентація
2	Шляхи оволодіння технікою і її вдосконалення	25	
3	Визначення помилок та шляхи їх усунення	45	

ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ № 6-7

Тема: Мета, завдання, принципи навчання у боротьбі та єдиноборствах

Завдання:

1. Виконати загальну характеристику процесу навчання у спортивних видах боротьби та єдиноборств.
2. Визначити мету, завдання та принципи навчання у спортивних видах боротьби та єдиноборств.
3. Охарактеризувати відмінності у меті, завданнях та принципах навчання у спортивних видах боротьби та єдиноборств на різних етапах процесу підготовки.

Рекомендована література

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.
5. Борьба вольная. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных детско-юношеских школ и училищ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008. – 216 с.
6. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 272 с.
7. Дзюдо: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акоюн А.О. и др. – М.: Советский спорт, 2008. – 96 с.

Зміст заняття

№	Навчальний матеріал	Час	Наочні посібники
1	Загальна характеристика процесу навчання у спортивних видах боротьби та єдиноборств	90	Презентація
2	Визначення мети, завдань та принципів навчання у спортивних видах боротьби та єдиноборств	45	
3	Характеристика відмінностей у меті, завданнях та принципах навчання у спортивних видах боротьби та єдиноборств на різних етапах процесу підготовки	45	

ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ № 8

Тема: Інвентар та обладнання місць проведення занять.

Завдання: Ознайомити з практикою використання інвентарю в боротьбі і дзю-до та методикою побудови літніх спортивних майданчиків

Рекомендована література

1. Купцов О.П. Спортивна боротьба. – М.: Фізична культура і спорт, 1978. – С. 418-422
2. Анаркулов Х.Ф. Побудова майданчиків на відкритому повітрі для занять боротьбою // Респ. наук. конф. Педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання та спортивних тренувань у Киргизії. – Фрунзе, 1988 – С. 4-5
3. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Фізична підготовка борців. – К.: Олімпійська література, 2004. – 224с.

Зміст заняття

№	Навчальний матеріал	Час	Наочні посібники
1	Інвентар та устаткування для боротьби і дзю - до	45	Малюнки
2	Методика побудови літніх спортивних майданчиків.	45	