

МІКОЛАЙВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО

Факультет фізичної культури та спорту
Кафедра спорту



Проректор із науково-педагогічної

роботи _____ О. А. Кузнецова

27 серпня 2019 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ОБРАНОВОГО ВИДУ
СПОРТУ**

Ступінь бакалавра

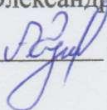
Галузь знань: 01 Освіта /Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура та спорт

освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту


2019 - 2020 навчальний рік

Розробник: Чумаченко Олександр Юрійович, доцент кафедри спорту, доктор філософії в галузі біології

 (Чумаченко О.Ю.)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту.

Протокол № 1_від « 27 » серпня 2019 року

Завідувач кафедри  (Славітьяк О.С.)

«27» серпня 2019 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 9	Галузі знань: 01 Освіта /Педагогіка	нормативна	
Індивідуальне науково-дослідне завдання: доповідь, реферат, презентація	Спеціальність 017 Фізична культура та спорт.	Рік підготовки:	
		4-й	
Загальна кількість годин - 270		Семестр	
		7-й	8-й
Тижневих годин у денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Ступінь бакалавра	Лекції	
		2	4 год.
		Практичні, семінарські	
		48	36 год.
		Лабораторні	
		Самостійна робота	
		100	80 год.
		Вид контролю:	
залік	залік		

Мова навчання – українська.

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання 7 семестр –

150 год.: 50 год. – аудиторні заняття, 100 год. – самостійна робота (33% / 67%).

8 семестр –

120 год.: 40 год. – аудиторні заняття, 80 год. – самостійна робота (33% / 67%).

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу:

Засвоєння навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту» є формування сукупності компетентностей, набуття 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.

Завдання курсу:

Вивчити:

- ✓ актуальні проблеми розвитку спортивної боротьби та єдиноборств на сучасному етапі;
- ✓ методику відбору та орієнтації на етапах багаторічної підготовки;
- ✓ особливості підготовки борців в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ і збірних командах;
- ✓ методику управління підготовкою борців та єдиноборців;
- ✓ особливості контролю, моделювання та прогнозування у спортивній боротьбі та єдиноборствах;
- ✓ засоби відновлення і стимуляції спортивної працездатності;
- ✓ особливості проведення НТЗ;
- ✓ науково-методичне забезпечення збірних команд;
- ✓ структуру та роботу міжнародних та національних федерацій;
- ✓ особливості проведення занять оздоровчої спрямованості з особами різного віку та статі.

Ознайомити:

- з розвитком функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
- з розвитком фізичних якостей студентів;
- з забезпеченням високого рівня працездатності спортсменів борців.

Передумови для вивчення дисципліни: Анатомія людини, фізіологія людини, спортивні єдиноборства, загальна теорія підготовки спортсменів.

Навчальна дисципліна складається з 9-и кредитів.

Очікувані результати навчання:

ПРН 8. Виконує визначені види рухових дій для занять масовим спортом; дотримується рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності оздоровчої рухової активності протягом тижня; веде здоровий спосіб життя та здає встановлені тести і нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

ПРН 13. Демонструє знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження здоров'я, зокрема, спортивного туризму й орієнтування на місцевості; проводить оцінку рухової активності; складає план кондиційного тренування; розробляє та організовувати фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення.

ПРН 14. Пояснює принципи, мету, завдання, засоби та методи спортивної підготовки, обговорює особливості змагальної діяльності та організацію й проведення спортивних змагань, структуру тренувального процесу, основи відбору і орієнтації спортсменів, основи моделювання та прогнозування у підготовці спортсменів; визначає позатренувальні та позазмагальні засоби стимулювання працездатності та відновлювальних процесів.

Згідно з вимогами ОПП студент оволодіває такими *компетентностями*:

I. Загально предметні:

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 3. Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово).

ЗК 4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 7. Здатність працювати в команді.

ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 9. Навики здійснення безпечної діяльності.

II. Фахові:

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 8. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 10. Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.

ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

ФК 13. Здатність до ініціативності, відповідальності та навичок до безпечної діяльності відповідно до майбутнього профілю роботи, галузевих норм і правил, а також необхідного рівня індивідуального та колективного рівня безпеки у надзвичайних ситуаціях.

3. Програма навчальної дисципліни

Кредит 1.

Тема 1. Мета, завдання та принципи навчання техніці видів спортивних єдиноборств.

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

Тема 2. Засоби і методи навчання у спортивних єдиноборствах.

Принципи добору засобів та методів навчання техніці прийомів у спортивних єдиноборствах. 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 єдиноборців.

Загально-розвиваючі і спеціально-підготовчі вправи. Страхівка та самострахівка. Методика використання загально-розвиваючих і спеціально-підготовчих вправ у навчанні єдиноборців. Методика навчання страхівці та самострахівці.

Тема 4. Методика проведення підготовчої, основної та заключної частин занять у спортивних єдиноборствах.

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 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 5. Сила та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.

Режими роботи м'язів та види силових якостей. Основні фактори, що визначають рівень силових якостей. Методи, що застосовуються в процесі силової підготовки. Методи, що застосовуються в силовій підготовці єдиноборців, та їх характеристика.

Розвиток силових якостей в системі підготовки єдиноборця. Контроль силових якостей.

Тема 6. Швидкість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.

Види швидкісних здібностей, форми їх прояву та фактори, що їх визначають. Етапи розвитку швидкісних здібностей. Засоби швидкісної підготовки. Методика розвитку швидкісних здібностей у спортивному єдиноборстві. Контроль швидкісних здібностей.

Кредит 3.

Тема 7. Витривалість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.

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 у спортивних єдиноборствах і методика її підвищення. Контроль потужності і ємності аеробних процесів. Економічність використання функціонального потенціалу. Контроль економічності.

Тема 8 Гнучкість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах..

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

Тема 9. Координаційні здібності спортсменів і фактори, що визначають координацію у спортивних єдиноборствах.

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 4.

Тема 10. Класифікація і компоненти тренувальних навантажень.

Класифікація тренувальних навантажень. Педагогічні критерії оцінки окремих параметрів тренувальних навантажень. Особливості планування тренувальних навантажень у спортивних єдиноборствах.

Тема 11. 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 єдиноборствах. 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.

Кредит 5.

Тема 12. Основи побудови підготовки у спортивних єдиноборствах.

Система підготовки спортсменів і її структурні елементи. Загальна структура багаторічної підготовки і фактори, що її обумовлюють. Побудова підготовки єдиноборців 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 13. 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 6.

Тема 14. Побудова програм мікроциклів підготовки єдиноборців.

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

Тема 15. 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 різних типів. Особливості побудови мікроциклів при декількох заняттях протягом дня.

Кредит 7.

Тема 16. Побудова програм мезоциклів підготовки єдиноборців.

Характеристика типів мезоциклів (втягуючі, базові, контрольно-підготовчі, перед змагальні, змагальні). Чергування мікроциклів у мезоциклі.

Тема 17. Чергування і сумарне навантаження тижневих мікроциклів в мезоциклах різного типу на різних етапах багаторічної підготовки. Особливості побудови мезоциклів при тренуванні жінок.

Кредит 8.

Тема 18. Побудова річного циклу підготовки єдиноборців.

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

Тема 19. Особливості підготовки в окремому макроциклі (підготовка в підготовчому, змагальному, перехідному періоді, безпосередня підготовка до головних змагань року).

Кредит 9.

Тема 20. Побудова чотирьохрічного плану підготовки єдиноборців.

Тема 21. 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

Денна форма навчання

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		л	П	лаб	кон.	сп
1	2	3	4	5	6	7
Кредит 1.						
Тема 1. Мета, завдання та принципи навчання техніці видів спортивних єдиноборств. Мета і завдання навчання. Знання, вміння і навички єдиноборця. Процес формування рухових навичок. Особливості використання дидактичних принципів навчання в побудові навчального процесу.	12	2	2			8
Тема 2. Засоби і методи навчання у спортивних єдиноборствах. Принципи добору засобів та методів навчання техніці прийомів у спортивних єдиноборствах. Чинники, що впливають на добір методів та засобів. Відповідність засобів та методів технічної підготовки задачам заняття та специфіці контингенту учнів.	6		2			4
Тема 3. Методика навчання загальнорозвиваючих вправ та спеціально-підготовчих вправ єдиноборців. Загально-розвиваючі і спеціально-підготовчі вправи. Страхівка та самострахівка. Методика використання загально-розвиваючих і	6		2			4

спеціально-підготовчих вправ у навчанні єдиноборців. Методика навчання страховці та само страховці.						
Тема 4. Методика проведення підготовчої, основної та заключної частин занять у спортивних єдиноборствах. 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 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.	6		2			4
Усього:	30	2	8			20
Кредит 2.						
Тема 5. Сила та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах. Режими роботи м'язів та види силових якостей. Основні фактори, що визначають рівень силових якостей. Методи, що застосовуються в процесі силової підготовки. Методи, що застосовуються в силовій підготовці єдиноборців, та їх характеристика. Розвиток силових якостей в системі підготовки єдиноборця. Контроль силових якостей.	16		4			12
Тема 6. Швидкість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах. Види швидкісних здібностей, форми їх прояву та фактори, що їх визначають. Етапи розвитку швидкісних здібностей. Засоби швидкісної підготовки. Методика розвитку швидкісних здібностей у спортивному єдиноборстві. Контроль швидкісних здібностей.	14		4			10
Усього:	30		8			22
Кредит 3.						
Тема 7. Витривалість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах. 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 у спортивних єдиноборствах і методика її підвищення. Контроль потужності і	10		4			6

ємності аеробних процесів. Економічність використання функціонального потенціалу. Контроль економічності.					
Тема 8. Гнучкість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.. Види і значення гнучкості. Фактори, що визначають рівень гнучкості. Етапи розвитку гнучкості. Методика розвитку гнучкості. (Характер і чергування вправ, темп рухів, величина обтяжень, інтервали відпочинку).	8		2		6
Тема 9. Координаційні здібності спортсменів і фактори, що визначають координацію у спортивних єдиноборствах. 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).	12		4		8
Усього:	30		10		20
Кредит 4.					
Тема 10. Класифікація і компоненти тренувальних навантажень. Класифікація тренувальних навантажень. Педагогічні критерії оцінки окремих параметрів тренувальних навантажень. Особливості планування тренувальних навантажень у спортивних єдиноборствах.	12		4		8
Тема 11. 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 єдиноборствах. 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.	18		6		12
Усього:	30		10		20
Кредит 5.					
Тема 12. Основи побудови підготовки у спортивних єдиноборствах. Система підготовки спортсменів і її структурні елементи. Загальна структура багаторічної підготовки і фактори, що її обумовлюють .	16		6		10

<p>Побудова підготовки єдиноборців на різних етапах багаторічного вдосконалення.</p> <p>Побудова тренувального процесу на різних етапах багаторічного вдосконалення (на етапі початкової підготовки, попередньої базової, спеціалізованої базової, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, етапі збереження досягнень).</p> <p>Основні напрямки інтенсифікації підготовки в процесі багаторічного вдосконалення. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної направленості в процесі багаторічного вдосконалення.</p>					
<p>Тема 13. Побудова програм тренувальних занять.</p> <p>Загальна структура занять. Головна педагогічна направленість занять. Заняття вибіркової та комплексної направленості в процесі підготовки.</p> <p>Типи занять (навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні, контрольні). Форми організації занять (індивідуальна, групова, фронтальна, вільна). Характеристика видів навантажень в заняттях.</p>	14		6		8
Усього:	30		12		18
Разом за 7 семестр:	150	2	48		100
Кредит 6					
<p>Тема 14. Побудова програм мікроциклів підготовки єдиноборців.</p> <p>Характеристика типів мікроциклів (втягуючі, ударні, відновлювальні, підвідні, змагальні).</p> <p>Загальні основи чергування занять з різними за величиною і направленістю навантаженнями.</p>	16	2	4		10
<p>Тема 15. 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 різних типів.</p> <p>Особливості побудови мікроциклів при декількох заняттях протягом дня.</p>	14	2	4		8
Усього:	30	4	8		18
Кредит 7.					
<p>Тема 16. Побудова програм мезоциклів підготовки єдиноборців</p> <p>Характеристика типів мезоциклів (втягуючі, базові, контрольно-підготовчі, перед змагальні, змагальні). Чергування мікроциклів у мезоциклі.</p>	14		4		10
<p>Тема 17. Чергування і сумарне навантаження тижневих мікроциклів в мезоциклах різного</p>	16		4		12

типу на різних етапах багаторічної підготовки. Особливості побудови мезоциклів при тренуванні жінок.					
Усього:	30		8		22
Кредит 8.					
Тема 18. Побудова річного циклу підготовки єдиноборців. Загальна структура річної підготовки. Особливості побудови річного циклу підготовки в спортивних єдиноборствах.	14		4		10
Тема 19. Особливості підготовки в окремому макроциклі (підготовка в підготовчому, змагальному, перехідному періоді, безпосередня підготовка до головних змагань року).	16		6		10
Усього:	30		10		20
Кредит 9					
Тема 20. Побудова чотирьохрічного плану підготовки єдиноборців.	14		4		10
Тема 21. 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.	16		6		10
Усього:	30		10		20
Разом за 8 семестр:	120	4	36		80
Усього годин за рік:	270	6	84		180

5. Теми лекційних занять Денна форма навчання

№	Назва теми	Кількість годин
Кредит 1		
1	Тема 1. Технічна підготовка у спортивній боротьбі.	2
Кредит 6.		
2	Тема 14. Побудова програм мікроциклів підготовки єдиноборців.	2
3	Тема 16. Вплив на організм спортсменів занять з різними за величиною і направленістю навантаженнями.	2
Разом:		6

6. Теми практичних занять Денна форма навчання

№	Назва теми	Кількість годин
Кредит 1.		
1	Тема 1. Мета, завдання та принципи навчання техніці видів спортивних єдиноборств.	2
2	Тема 2. Засоби і методи навчання у спортивних єдиноборствах.	2
3	Тема 3. Методика навчання загальнорозвиваючих вправ та спеціально-підготовчих вправ борців.	2
4	Тема 4. Методика проведення підготовчої, основної та заключної	2

	частин занять у єдиноборствах.	
Кредит 2.		
5	Тема 5. Сила та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.	4
6	Тема 6. Швидкість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.	4
Кредит 3.		
7	Тема 7. Витривалість та методика її розвитку спортивних єдиноборствах.	4
8	Тема 8. Гнучкість та методика її розвитку спортивних єдиноборствах.	2
9	Тема 9. Координаційні здібності спортсменів і фактори, що визначають координацію.	4
Кредит 4.		
10	Тема 10. Класифікація і компоненти тренувальних навантажень.	4
11	Тема 11. Особливості впливу на організм спортсменів різних за величиною, спрямованістю та специфічністю тренувальних навантажень.	6
Кредит 5.		
12	Тема 12. Основи побудови підготовки борців та єдиноборців	6
13	Тема 13. Побудова програм тренувальних занять.	6
Кредит 6.		
14	Тема 14. Побудова програм мікроциклів підготовки борців та єдиноборців	4
15	Тема 15. Вплив на організм спортсменів занять з різними за величиною і направленістю навантаженнями.	4
Кредит 7.		
16	Тема 16. Побудова програм мезоциклів підготовки борців та єдиноборців	4
17	Тема 17. Чергування і сумарне навантаження тижневих мікроциклів в мезоциклах різного типу на різних етапах багаторічної підготовки.	4
Кредит 8.		
18	Тема 18. Побудова річного циклу підготовки борців та єдиноборців	4
19	Тема 19. Особливості підготовки в окремому макроциклі (підготовка в підготовчому, змагальному, перехідному періоді, безпосередня підготовка до головних змагань року).	6
Кредит 9.		
20	Тема 20. Побудова чотирьохрічного плану підготовки борців та єдиноборців.	4
21	Тема 21. Мета, завдання 4-х річного (олімпійського) циклу.	6
Разом:		84

7. Теми лабораторних занять - не передбачено

8. Самостійна робота Денна форма навчання

№	Назва теми	Кількість годин
Кредит 1.		
1	Тема 1. Мета, завдання та принципи навчання техніці видів спортивних єдиноборств.	8
2	Тема 2. Засоби і методи навчання у спортивних єдиноборствах.	4
3	Тема 3. Методика навчання загальнорозвиваючих вправ та спеціально-підготовчих вправ борців.	4

4	Тема 4. Методика проведення підготовчої, основної та заключної частин занять у єдиноборствах.	4
Кредит 2.		
5	Тема 5. Сила та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.	12
6	Тема 6. Швидкість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.	10
Кредит 3.		
7	Тема 7. Витривалість та методика її розвитку спортивних єдиноборствах.	6
8	Тема 8. Гнучкість та методика її розвитку спортивних єдиноборствах.	6
9	Тема 9. Координаційні здібності спортсменів і фактори, що визначають координацію.	8
Кредит 4.		
10	Тема 10. Класифікація і компоненти тренувальних навантажень.	8
11	Тема 11. Особливості впливу на організм спортсменів різних за величиною, спрямованістю та специфічністю тренувальних навантажень.	12
Кредит 5.		
12	Тема 12. Основи побудови підготовки борців та єдиноборців	10
13	Тема 13. Побудова програм тренувальних занять.	8
Кредит 6.		
14	Тема 14. Побудова програм мікроциклів підготовки борців та єдиноборців	10
15	Тема 15. Вплив на організм спортсменів занять з різними за величиною і направленістю навантаженнями.	8
Кредит 7.		
16	Тема 16. Побудова програм мезоциклів підготовки борців та єдиноборців	10
17	Тема 17. Чергування і сумарне навантаження тижневих мікроциклів в мезоциклах різного типу на різних етапах багаторічної підготовки.	12
Кредит 8.		
18	Тема 18. Побудова річного циклу підготовки борців та єдиноборців	10
19	Тема 19. Особливості підготовки в окремому макроциклі (підготовка в підготовчому, змагальному, перехідному періоді, безпосередня підготовка до головних змагань року).	10
Кредит 9.		
21	Тема 20. Побудова чотирьохрічного плану підготовки борців та єдиноборців.	10
22	Тема 21. Мета, завдання 4-х річного (олімпійського) циклу.	10
Разом:		180

9. Індивідуальне науково-дослідне завдання

Індивідуальне науково-дослідне завдання складається з двох напрямів:

I- підготовка та захист контрольної роботи (для студентів ЗФН);

II- підготовка доповідей з висвітленням проблем історії розвитку боротьби, техніки виконання різних видів прийомів та методики навчання відновлення та стимуляція спортивної працездатності у спортивних видах боротьби та єдиноборств(для студентів ДФН).

Підготовка та захист контрольної роботи.

Основне завдання цього виду діяльності - навчити студентів індивідуально систематизовано обробляти та узагальнювати наукову літературу, складати стислу наукову інформацію з проблемних питань дисципліни.

Загальні вимоги до виконання індивідуального завдання:

- 1) Індивідуальне завдання виконується студентом самостійно у окремому зошиті.
- 2) Воно складається з вступу, викладення основного матеріалу та виснажків.
- 3) Оцінка індивідуального завдання здійснюється за результатами його перевірки та захисту.

10. Форми роботи та критерії оцінювання

Рейтинговий контроль знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою:

Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ECTS	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

Форми поточного та підсумкового контролю. Комплексна діагностика знань, умінь і навичок студентів із дисципліни здійснюється на основі результатів проведення поточного й підсумкового контролю знань (КР). Поточне оцінювання (індивідуальне, групове і фронтальне опитування, самостійна робота, самоконтроль). Завданням поточного контролю є систематична перевірка розуміння та засвоєння програмового матеріалу, виконання практичних, лабораторних робіт, умінь самостійно опрацювати тексти, складання конспекту рекомендованої літератури, написання і захист реферату, здатності публічно чи письмово представляти певний матеріал.

Критерії оцінювання відповідей на практичних заняттях:

Студенту виставляється відмінно коли відповідь або завдання відзначається повнотою виконання без допомоги викладача. Студент володіє узагальненими знаннями з предмета, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє застосовувати вивчений матеріал; вирішує складні проблемні завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозування явищ; уміє ставити та розв'язувати проблеми.

Студенту виставляється дуже добро коли відповідь і завдання повні, але з деякими огріхами, виконані без допомоги викладача. Студент вільно володіє вивченим матеріалом, зокрема, застосовує його на практиці; вміє аналізувати і систематизувати наукову та методичну інформацію. Використовує загальновідомі доводи у власній аргументації, здатен до самостійного опрацювання навчального матеріалу, але потребує консультації викладача.

Студенту виставляється добре коли відповідь і завдання відзначаються неповнотою виконання без допомоги викладача. Студент може зіставити, узагальнити, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; знання є достатньо повними; вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних педагогічних ситуаціях. Відповідь його повна, логічна, обґрунтована, але з деякими огріхами. Здатен на реакцію відповіді іншого студента, опрацювати матеріал самостійно.

Студенту виставляється достатньо коли відповідь і завдання відзначаються наявністю фрагментарності виконання за консультацією викладача або під його керівництвом. Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів; з допомогою викладача виконує елементарні завдання; контролює свою відповідь з декількох простих речень; здатний усно відтворити окремі частини теми; має фрагментарні уявлення про роботу з науково-методичним джерелом, відсутні сформовані умінь та навички.

Студенту виставляється мінімальний задовільно коли відповідь і завдання відзначаються високою фрагментарністю виконання під керівництвом викладача. Теоретичний зміст курсу засвоєно частково, необхідні практичні умінь роботи не сформовані, більшість передбачених навчальною програмою навчальних завдань не виконано.

Оцінка за виконання індивідуального науково-дослідного завдання, завдань самостійної роботи виставляється з урахуванням таких параметрів:

1. визначення ступеня засвоєння матеріалу;
2. визначення якості виконання роботи;
3. уміння обгрунтувати проблемне питання;
4. уміння на практиці реалізувати засвоєний матеріал.

Кількість балів у кінці **семестру** повинна складати від 450 до 900 балів (за 9 кредити), тобто сума балів за виконання усіх завдань.

Відповідний **розподіл балів, які отримують студенти** за 9 крд.

Поточне оцінювання та самостійна робота												Накопичувальні бали
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	
25	25	25	25	50	50	30	50	50	50	50	50	50

Поточне оцінювання та самостійна робота									
T14	T15	T16	T17	T18	T19	T20	T21		
50	50	50	50	50	50	50	50	50	900/100*

* Примітка. Коефіцієнт для іспиту - 0,6. Іспит оцінюється в 40 б. Іспиту по плану немає.

11. Засоби діагностики

Засобами діагностики та методами демонстрування результатів навчання є: завдання до практичних занять, завдання для самостійної та індивідуальної роботи (зокрема есе, реферати), презентації результатів досліджень, тестові завдання, контрольні роботи.

12. Методи навчання

Усний виклад матеріалу: наукова розповідь, спрямована на аналіз фактичного матеріалу; пояснення – вербальний метод навчання, за допомогою якого розкривається сутність певного явища, закону, процесу; проблемне навчання, робота з підручником та додатковими джерелами, спостереження над усним мовленням, спостереження над мовним матеріалом, порівняльний аналіз, виразне читання текстів; ілюстрація – метод навчання, який передбачає показ предметів і процесів у їх символічному зображенні (малюнки, схеми, графіки та ін.).

13. Рекомендована література

Базова

1. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие. – К.: Олимпийская література. – 2014. – С.- 224
2. Данько Г.В. Проблемы индивидуализации тренировочного процесса в борьбе: Брошюра. - К.: НУФВСУ, 2014- С. - 40
3. Данько Г.В., Бойко В.Ф. Управление и контроль в тренировочном процессе борцов: Брошюра. – К.: УГУФВС, 2015. – С.- 50.
4. Данько Г.В. Вольная борьба. – К.: НВП Интерсервис, 2014. – 300 с.
5. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика дзюдо: учебник. М.: Советский спорт, 2014. 448 с.
6. Греко-римская борьба: Учебник / Под общ. ред. А.Г.Семенова и М.В.Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Тера-Спорт, 2015. – 256 с.

Допоміжна

1. Бойко В., Данько Г. Текущий контроль за состоянием специальной работоспособности борцов. // Наука в олимпийском спорте. – 2015.- № 2.- с. 17-22
2. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в сложных климато-географических условиях. – К.: Олимпийская литература, 2015 – 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”, 2014. – 800 с.
4. Данько Г.В. К вопросу управления и контроля на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям борцов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць. – Харків: ХХІІІ, 2014. - № 5. – с. - 46-51
5. Дахновский В.С., Лещенко С.С. Подготовка борцов высокого класса. – К.: Здоровья, 1989. – 192 с.: ил.
6. Земцова И.И. Спортивная физиология: учебное пособие для студентов вузов/ И.И. Земцова. – К.: Олимпийская литература, 2015. – 219 с.
7. Латышев С.В., Чочарай З.Ю. Спеціальна силова підготовка борця: Навч. посібник.- Донецьк: Дон дуєт, 2015.- 162 с.
8. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо)/Теоретико-практическая рекомендация/Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. - 160с.
9. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2015. – 292 с.
10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 2016 – 320 с.
11. 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, 2016, с.164-167.

14. Інформаційні ресурси

1. <http://www.vniifk.ru/>
2. <http://ukrwrestling.com/>
3. <http://www.pedagogy.narod.ru/>
4. <http://www.teoriya.ru/>
5. <http://dndifks.org.ua/>
6. <http://lib.sportedu.ru/press/TPFK/>
7. <http://www.wdl.org/ru/>
8. <http://www.nbu.gov.ua/articles/khhpi/>
9. <http://fizkulturavshkole.ru/>
10. <http://www.zloy-fizruk.narod.ru/>
11. <http://ru.borba.com.ua/>
12. <http://fgr-borba.kiev.ua/>