

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

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра спорту



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____

О. А. Кузнецова

27 серпня 2019 р.

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ**

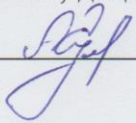
Ступінь бакалавра

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

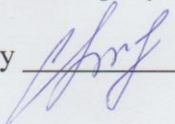
освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту

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

 (Чумаченко О.Ю.)

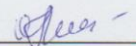
Програму схвалено на засіданні кафедри спорту

Протокол від 27 серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри спорту  (Славітяк О.С.)

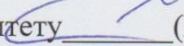
Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту

Протокол від « 27 » серпня 2019 року № 1

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

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від « 27 » серпня 2019 року № 14

Голова навчально-методичної комісії університету  (Кузнєцова О. А.)

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту» складена доц. Чумаченко О.Ю. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра 017 Фізична культура і спорт.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теоретичні основи обраного виду спорту, техніка вправ обраного виду, методика навчання вправам обраного виду спорту з урахуванням специфіки різних вікових та статевих груп; правила змагань з обраного виду спорту та їх організація.

Міждисциплінарні зв'язки: анатомія людини; фізіологія людини та спортивна фізіологія; педагогіка; психологія; теорія та методика фізичного виховання; теорія та методика викладання обраного виду спорту; загальна теорія підготовки спортсменів; історія розвитку спорту; теорія юнацького спорту; підвищення спортивної майстерності.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни:

1.1. **Метою** засвоєння навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту» є формування сукупності компетенцій, що дозволяють ефективно здійснювати організаційну, наукову, методичну, тренерську, викладацьку та інші види діяльності з обраного виду спорту.

1.2. Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту» є:

– **Вивчити:**

- актуальні проблеми розвитку спортивної боротьби та єдиноборств 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 спортивні 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.

засоби стимулювання працездатності та відновлювальних процесів.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми 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.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 270 годин/9 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг 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 загально-розвиваючих 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 страховці та самостраховці.

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 загально-розвиваючих, 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.

3. Рекомендована література

Базова

- Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие. – К.: Олимпийская литература. – 2014. – С.- 224
- Данько Г.В. Проблемы индивидуализации тренировочного процесса в борьбе: Брошюра. - К.: НУФВСУ, 2014- С. - 40
- Данько Г.В., Бойко В.Ф. Управление и контроль в тренировочном процессе борцов: Брошюра. – К.: УГУФВС, 2015. – С.- 50.
- Данько Г.В. Вольная борьба. – К.: НВП Интерсервис, 2014. – 300 с.
- Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика дзюдо: учебник. М.: Советский спорт, 2014. 448 с.
- 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 дует,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.

Інформаційні ресурси

- <http://www.vniifk.ru/>
- <http://ukrwrestling.com/>
- <http://www.pedagogy.narod.ru/>
- <http://www.teoriya.ru/>
- <http://dndifks.org.ua/>
- <http://lib.sportedu.ru/press/ТРПК/>
- <http://www.wdl.org/ru/>
- <http://www.nbu.gov.ua/articles/khphi/>
- <http://fizkulturavshkole.ru/>
- <http://www.zloy-fizruk.narod.ru/>
- <http://ru.borba.com.ua/>
- <http://fgr-borba.kiev.ua/>

4. Форма контролю успішності навчання:

7 семестр залік
8 семестр -залік

5. Засоби діагностики успішності навчання

Оцінка рівня теоретичних знань:

- Поточне опитування під час практичних занять.
- Оцінювання контрольних робіт.
- Використання пакетів тестів.
- Використання пакетів завдань для підсумкового контролю знань.
- Індивідуальне науково-дослідне завдання.

Перевірка та оцінювання самостійної роботи студентів відбувається під час опитування.

Всі питання, які винесені до самостійної підготовки, внесені у перелік питань, необхідних для підготовки до практичних занять. Крім того, контрольні роботи та тестування проводяться з урахуванням тем, які винесені на самостійну підготовку.

Оцінка рівня оволодіння технікою легкоатлетичних вправ та окремих їх елементів:

- Оцінювання практичного виконання студентами окремого елемента вправи обраного виду

спорту.

- Оцінювання практичного виконання студентами цілісної вправи або рухової дії, без фіксації показаного результату.

Оцінка рівня та динаміки функціональної та фізичної підготовленості студентів:

- тестування рівня розвитку фізичних якостей студента, застосовуючи загальноприйняті та специфічні батареї тестів;

- контрольні змагання з обраного виду спорту та споріднених видів;

Оцінка рівня та динаміки інтегральної підготовленості:

- участь в основних офіційних спортивних змаганнях сезону;

Оцінка рівня засвоєння професійних навичок:

- участі в організації, проведенні та суддівстві змагань з ОВС;

- складання програми навчання техніці рухових дій ОВС та її реалізації;

- планування та проведення окремих задач та цілісного тренувального заняття для груп різної кваліфікації та спеціалізації;

- складання термінових та перспективних планів спортивної підготовки для груп різної кваліфікації та спеціалізації;

- самоаналіз та аналіз проведення навчальної практики – визначення помилок, надання зауважень та пропозицій.