

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

**Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор із науково-педагогічної  
роботи \_\_\_\_\_ Н. І. Василькова

05 вересня 2018 р.

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
БОРОТЬБА ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ**

**ОКР «бакалавр»**

**Галузь знань: 0102 Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини**

**Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання\***

**Факультет фізичної культури та спорту**

**Миколаїв – 2018**

Розроблено та внесено: Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського.

Розробник програми: Тупєєв Юлай Вільович, доцент кафедри спорту, доктор філософії в галузі освіти, доцент.

Програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури

Протокол від «27» серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри теорії та методики

фізичної культури \_\_\_\_\_ (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту

Протокол від «28» серпня 2018 року № 1

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

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «05» вересня 2018 року № 2

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

## ВСТУП

Програма вивчення варіативної навчальної дисципліни «Боротьба та методика викладання» складена Тупєєвим Ю.В. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів напряму підготовки 6.010201 Фізичне виховання\*.

**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 вчителів фізичної культури.

### **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 середніх загальноосвітніх 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 секційних занять зі спортивної боротьби згідно з програмою з фізичної культури для 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. Загальні компетенції:*

– володіти базовими уявленнями в галузі гуманітарних та соціально-економічних наук, що сприяють розвитку загальної культури й соціалізації особистості, схильності до етичних цінностей, знання вітчизняної історії, економіки й права, розуміння причинно наслідкових зв'язків розвитку суспільства й уміння їх використовувати в професійній і соціальній діяльності (ЗК-1);

– володіти культурою мислення, здатність до узагальнення, аналізу, сприйняття інформації, постанови мети і вибору шляхів її досягнення (ЗК-7);

– володіти знаннями Конституції України та інших законодавчих документів, етичних і правових норм, що регулюють відносини людини з людиною, із суспільством і з

навколишнім середовищем; використовувати нормативні і правові документи у сфері фізичної культури і спорту (ЗК-10);

– здатність учитися; володіти високою мотивацією до підвищення свого культурного і професійного рівня (ЗК-13);

– володіти адаптивністю і комунікабельністю; прийомами спілкування і вмінням їх використовувати (ЗК-14);

### *II. Професійні компетенції:*

– здатність використовувати накопичені в галузі фізичної культури і спорту духовні цінності, отримані знання про особливості особистості учнів для виховання патріотизму, профілактики девіантної поведінки, формування здорового способу життя, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом (ПК-4);

– здатність до взаємодії (роботи в команді) для розв'язання проблемних завдань та педагогічних ситуацій (ПК-16);

– здатність до організації та планування навчально-виховної роботи в закладах освіти (ПК-22);

– усвідомлення соціальної значущості професії, національних інтересів, цінності праці та служіння Вітчизні (ПК-24);

– здатність виявляти актуальні питання у сфері фізичної культури і спорту, застосовувати методи теоретичного та експериментального дослідження у професійній діяльності (ПК-25).

На вивчення навчальної дисципліни «Боротьба та методика викладання» відводиться 120 годин/4 кредити ECTS.

## **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 уроку та начально-тренувальних 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 уроку. 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. Ідеомоторне 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 учнів 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 уроків та навчально-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 дівчат.

Тема 3: Побудова річного циклу підготовки борців та єдиноборців.

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

Особливості підготовки борців в окремому макроциклі (підготовка в підготовчому, 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 література. – 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. Матущак 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 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 9 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 цілісного уроку боротьби та навчально-тренувального секційного заняття для школярів різних вікових груп; практичного проведення уроку, секційного заняття або його складових частин;

б) аналізу проведення студентом уроку боротьби або секційного 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.