

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет **фізичної культури і спорту**
Кафедра **боксу, боротьби і важкої атлетики**

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Професор кафедри боксу, боротьби і
важкої атлетики

В.Г. Савченко

_____ 2019 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

Теорія і методика обраного виду спорту (ТМС) (боротьба) 4 курс
(шифр і назва навчальної дисципліни)

Бакалавр

(ступень вищої освіти)

галузь знань

01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність

014 Середня освіта

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація

014.11 Фізична культура

(назва спеціалізації/ освітня програма)

факультет

фізичного виховання

(назва факультету)

вид дисципліни

за вибором

(обов'язкова / за вибором)

Робоча програма навчальної дисципліни Теорії і методики обраного виду спорту для здобувачів ступеню вищої освіти бакалавр, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 014 Середня освіта.

Розробники:

Лукіна Олена Володимирівна, доцент кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики, доцент, к.фіз.вих.

Кусовська Ольга Станіславівна, старший викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики, факультету фізичної культури і спорту, Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № ____ від “ ” 2019 р.

Професор кафедри боксу, боротьби
і важкої атлетики

_____ Савченко В. Г.
(підпис) (прізвище та ініціали)

“ ” _____ 2019 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – _____	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка (шифр і назва)	Вибіркова	
	Спеціальність 014 Середня освіта (шифр і назва)		
Модулів – 1	Спеціалізація: 014.11 Середня освіта (фізична культура)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3		4	4
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____		Семестр	
Загальна кількість годин – 90		VII-й, VIII-й	
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 56 самостійної роботи студента - 34	Ступінь вищої освіти: Бакалавр	12 год.	4 год.
		Практичні, семінарські	
		44 год.	12 год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		34 год.	74 год.
Індивідуальні завдання: год.			
Вид контролю: екзамен			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета – придбання знань, вмінь та навичок необхідних для самостійної педагогічної праці.

Завдання – вивчення студентами історії, теорії, методики викладання та оволодіння технікою спортивної боротьби.

Компетентності, формування яких передбачено навчальною дисципліною:

- ЗК 1.** Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 2.** Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
- ЗК 3.** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.
- ЗК 4.** Здатність працювати як автономно, так і в команді.
- ЗК 5.** Здатність планувати та управляти часом.
- ЗК 6.** Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- ЗК 7.** Здатність спілкуватися іноземною мовою.
- ЗК 8.** Здатність користуватися сучасними інформаційними і комунікаційними технологіями.
- ЗК 9.** Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети, володіння навичками міжособистісної взаємодії.
- ЗК 10.** Здатність бути критичним і самокритичним.
- ЗК 11.** Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- ЗК 12.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 13.** Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт, а також приймати обґрунтовані рішення.
- ФК 1.** Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
- ФК 2.** Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.
- ФК 3.** Здатність використовувати компетентнісний підхід у фізичному вихованні учнів закладів загальної середньої освіти.
- ФК 4.** Здатність задовольняти особистісні потреби дитини в процесі фізкультурної діяльності та досягти індивідуалізації навчання.
- ФК 5.** Здатність використовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей.
- ФК 6.** Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
- ФК 7.** Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
- ФК 9.** Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
- ФК 10.** Готовність до систематизації, узагальнення та поширення вітчизняного та закордонного досвіду в професійній сфері.
- ФК 11.** Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
- ФК 12.** Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.
- ФК 13.** Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму
- ФК 14.** Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 15. Здатність аналізувати та проектувати на сучасному рівні освітній процес, у тому числі в умовах інклюзивної освіти.

ФК 16. Здійснювати планування, організацію, контроль освітнього процесу, спортивної, фізкультурно-оздоровчої діяльності.

ФК 17. Здатність розробляти методичну документацію в сфері фізичної культури і спорту з обліком соціальних, морфофункціональних, психологічних особливостей контингенту різної статі та віку, природничих і економічних особливостей регіону.

ФК 18. Здійснювати пропаганду фізичної культури, спорту, туризму, здорового способу життя, у тому числі, з використанням сучасних інформаційних технологій.

ФК 19. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Передумови для вивчення дисципліни (перелік дисциплін, вивчених раніше): теорія і методика фізичного виховання (загальні основи), теорія і методика обраного виду спорту, педагогіка, анатомія людини, загальна та спортивна фізіологія людини, методи математичної статистики, засоби комп'ютерних технологій і спортивна метрологія, вступ до спеціальності, гігієна.

У результаті вивчення дисципліни фахівець повинен **знати**: основні питання з техніки, методики викладання спортивної боротьби, а також початкової спортивної підготовки.

Підготовлений фахівець повинен **вміти**: продемонструвати техніку, методику викладання основам техніки спортивної боротьби. Практичні заняття сприяють формуванню у студентів професійно-педагогічних навичок та вмінь в проведенні занять, в складанні навчально-методичної документації, суддівства змагань.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1: Особливості підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації в обраному виді спорту.

Тема 1. Багаторічна підготовка спортсменів в обраному виді спорту, зміст та спрямованість тренувань на окремих етапах. Планування, контроль та облік підготовки спортсменів в обраному виді спорту.

Тема 2. Основи організації і планування навчально-тренувальної роботи у спортивних школах (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ).

Змістовий модуль 2: Особливості засобів відновлення та підвищення роботоспроможності спортсменів в обраному виді спорту.

Тема 3. Засоби відновлення та стимуляції роботоспроможності спортсменів в обраному виді спорту. Використання факторів природного середовища у підготовці спортсменів в обраному виді спорту.

Тема 4. Комплексний контроль спеціальної підготовленості спортсменів в обраному виді спорту.

Змістовий модуль 3: Науково-дослідна робота.

Тема 5. Звіти та доповіді за результатами проведеної НДР.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	м к	і	с		л	п	мк	і	с
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Особливості підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації в обраному виді спорту.												
Тема 1. Багаторічна підготовка спортсменів в обраному виді спорту, зміст та спрямованість тренувань на окремих етапах. Планування, контроль та облік підготовки спортсменів в обраному виді спорту.		4	4/10			12						
Усього годин	30	4	14			12						
Змістовий модуль 2. Особливості підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації в обраному виді спорту.												
Тема 2. Основи організації і планування навчально-тренувальної роботи у спортивних школах (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ).		2	2/4			8						
Тема 3. Засоби відновлення та стимуляції роботоспроможності спортсменів в обраному виді спорту. Використання факторів природного середовища у підготовці спортсменів в обраному виді спорту.		2	2/6			4						
Усього годин	30	4	14			12						
Змістовий модуль 3. Особливості засобів відновлення та підвищення роботоспроможності спортсменів в обраному виді спорту.												
Тема 4. Комплексний контроль спеціальної підготовленості спортсменів в обраному виді спорту.		4	4/12			10						
Усього годин	30	4	16			10						
Усього	90	12	44			34						

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
Змістовий модуль 1: Особливості підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації в обраному виді спорту.			
1	Тема 1. Багаторічна підготовка спортсменів в обраному виді спорту, зміст та спрямованість тренувань на окремих етапах. Планування, контроль та облік підготовки спортсменів в обраному виді спорту.	4	2
Змістовий модуль 2. Особливості засобів відновлення та підвищення роботоспроможності спортсменів в обраному виді спорту.			
2	Тема 2. Основи організації і планування навчально-тренувальної роботи у спортивних школах (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ).	2	
Змістовий модуль 3. Особливості засобів відновлення та підвищення роботоспроможності спортсменів в обраному виді спорту.			
3	Тема 3. Засоби відновлення та стимуляції роботоспроможності спортсменів в обраному виді спорту. Використання факторів природного середовища у підготовці спортсменів в обраному виді спорту.	4	6
Змістовий модуль 4. Особливості засобів відновлення та підвищення роботоспроможності спортсменів в обраному виді спорту.			
4	Тема 4. Комплексний контроль спеціальної підготовленості спортсменів в обраному виді спорту.	2	

6. Теми практичних занять

№	Назва теми	К-ть годин	
		денна форма	заочна форма
1.	Змістовий модуль 1. Особливості підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації в обраному виді спорту	4	
2.	Змістовий модуль 2. Особливості засобів відновлення та підвищення роботоспроможності спортсменів в обраному виді спорту.	4	8
3.	Змістовий модуль 3: Науково-дослідна робота.	6	

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
Змістовий модуль 1. Особливості підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації в обраному виді спорту.			
1	Тема 1. Багаторічна підготовка спортсменів в обраному виді спорту, зміст та спрямованість тренувань на окремих етапах. Планування, контроль та облік підготовки спортсменів в обраному виді спорту.	18	32
Змістовий модуль 2. Особливості підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації в обраному виді спорту.			
2	Тема 2. Основи організації і планування навчально-тренувальної роботи у спортивних школах (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ).	12	
Змістовий модуль 3. Особливості засобів відновлення та підвищення роботоспроможності спортсменів в обраному виді спорту.			
3	Тема 3. Засоби відновлення та стимуляції роботоспроможності спортсменів в обраному виді спорту. Використання факторів природного середовища у підготовці спортсменів в обраному виді спорту.	18	24
Змістовий модуль 2. Особливості засобів відновлення та підвищення роботоспроможності спортсменів в обраному виді спорту.			
4	Тема 4. Комплексний контроль спеціальної підготовленості спортсменів в обраному виді спорту.	26	
РАЗОМ		86	56

8. Індивідуальні завдання – написання курсової та дипломної роботи.

9. Методи навчання

Використовувались:

1. Вербальні методи (лекції, праця з текстом, дискусії, бесіди, розповіді).
2. Практичні методи (вправи, практичні завдання).
3. Дослідницький метод.
4. Проблемний метод.

10. Методи контролю – опитування, захист реферату, захист курсової та дипломної роботи, оцінювання практичних навичок (техніка боротьби), екзамен.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота						Захист курсової та дипломної роботи	Підсумковий тест (екзамен)	Сума
ЗМ 1		ЗМ2						
T1	T2	T3	T4	T5	КН1	30	40	100
5	5	5	5	5	5			

ЗМ1, ЗМ2 – змістові модулі.

T1, T2 ... T12 – теми змістових модулів.

КН1, КН2 – контрольні нормативи з техніки спортивної боротьби за завданням викладача.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12. Методичне забезпечення

1.

13. Рекомендована література

Базова

1. Абдуллаєв А. К., Воронін Д. Є., Ребар І. В. Навчально-методичний посібник / Теорія і методика викладання вільної боротьби. Мелітополь, 2012. 356 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев. Изд. «Олимпийская литература», 2002. 293 с.
3. Греко-римская борьба: Учебник / Под общ.ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. 256 с.
3. Туманян Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2006. 592 с.

Допоміжна

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб.для ин-тов физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
2. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы./ Под ред. В. В. Гожина и О. Б. Малкова. М.: Физкультура и Спорт, 2005. 168с., ил.

14. Інформаційні ресурси

1. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-теоретичний журнал [Архів номерів](http://www.nbuu.gov.ua/portal/soc_gum/svp/texts.html) [http://www.nbuu.gov.ua/portal/soc_gum/svp/texts.html].

1. Спортивна наука України. Електронне наукове фахове видання [http://www.nbuuv.gov.ua/e-journals/SNU/].
2. Вестник спортивных инноваций. Электронное научное издание: Издательство: ЦСТиСК Москомспорта [http://bmsi.ru/source/844b2a17-d72d-47b8-8010-8924ae4aada7].
3. Національна бібліотека України ім. В.И. Вернадського [http://bmsi.ru/source/fb1f80ab-8f95-4a62-afdc-0549100eb439/docs].
4. Научная периодика Украины. <http://www.nbuuv.gov.ua/portal/>
5. <http://www.usp.lviv.ua/>

Доцент кафедри боксу,
боротьби і важкої атлетики

Лукіна О.В.

Старший викладач кафедри боксу,
боротьби і важкої атлетики

Кусовська О.С.

Професор кафедри боксу,
боротьби і важкої атлетики

Савченко В.Г.