

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ СПОРТИВНІ ТА НАЦІОНАЛЬНІ ВИДИ БОРотьБИ

1. Метою вивчення навчальної дисципліни здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт є визначення змісту, ролі й завдань навчальної дисципліни у підготовці фахівців із фізичної культури та спорту. Формування у студентів знань, сприяння вихованню професійно-педагогічних навичок і вмінь для здійснення наступних видів діяльності:

- організація та проведення навчання школярів спортивними та національними видами боротьби;
- підготовка та організація проведення змагань з видів боротьби;
- проведення занять з спортивних та національних видів боротьби в ЗОШ та в спортивних секціях;
- пропаганда спортивних та національних видів боротьби як життєво важливих, корисних фізичних вправ і масових видів спорту;
- застосування занять з спортивних та національних видів боротьби, як діючого засобу, що сприяє всебічному гармонійному розвитку особистості, формуванню активної життєвої позиції.

Навчальна дисципліна «Спортивні та національні види боротьби» взаємопов'язана з такими навчальними дисциплінами як: «Теорія і методика юнацького спорту», «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика спортивного тренування», «Одноборства», «Професійна майстерність тренера».

2. Перелік компетентностей, здобуття яких гарантуватиме вивчення навчальної дисципліни.

Відповідно до освітньо-професійної програми (затверджена ухвалою вченої ради К-ПНУ імені Івана Огієнка від 25 квітня 2019 року, протокол за № 4) у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня формуються

наступні загальні компетентності:

- здатність працювати в команді;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові:

- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;
- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.

1. Здатність працювати в команді.

Випускники факультету фізичної культури, тренери з обраного виду спорту спеціальності 017 Фізична культура і спорт упродовж своєї педагогічної діяльності здатні працювати у команді однодумців, фахівців у сфері фізичної культури і спорту, показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення, здійснювати аналіз суспільних процесів, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем. Застосовувати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Випускники повинні знати основи теорії прийняття рішень, вміти застосовувати їх на практиці для розв'язування прикладних завдань. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. Проводити спортивні та кондиційні тренування, надавати долікарську допомогу, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи, управляти суб'єктами сфери фізичної культури і спорту. Акцент на реалізацію навчально-тренувального процесу в умовах дитячо-юнацьких

спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спортивних клубах, фітнес-закладах.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати: – предмет і завдання курсу одноборств;

– класифікацію, систематику і термінологію з одноборств;

– організацію і проведення занять з одноборств на факультеті фізичної культури;

– гігієнічні вимоги до занять з одноборств;

– зміст, форми організації і методику проведення занять з одноборств в школі;

– профілактику травматизму на уроках фізичної культури з одноборств;

– лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога, масаж на заняттях з одноборств;

– особливості методики проведення занять з одноборств із дітьми;

– підготовку місць занять з одноборств;

– організацію змагань і методику суддівства з одноборств.

Вміти: – володіти голосом під час подачі команд;

– знаходити правильний вибір місця для проведення вправ і контролю;

– підбирати підготовчі та спеціальні вправи, ігри, естафети, що сприяють оволодінню технікою і тактикою в одноборствах;

– виконувати завдання викладача щодо складання і проведення окремих частин уроку з наступним його аналізом;

– показати і аналізувати елементи техніки, послідовність вивчення.

Знаходити помилки у виконанні та шляхи їх виправлення;

– обладнати місце для проведення уроків з одноборств.

Практично володіти: – вправами для розвитку фізичних якостей;

– методами педагогічного контролю в процесі занять з одноборств;

– методикою використання допоміжного і нестандартного обладнання з одноборств на уроках фізичної культури в школі.

- методикою роботи з науково-методичною літературою з одноборств;
- методикою ведення виховної роботи в класі, секції, під час занять і змагань з одноборств;
- технікою переворотів: важелем, перевороти захватом тулуба, захватом шиї із під плеча, захватом руки на ключ;
- утриманням і виходом з моста одним із способів;
- технікою переводів в партер: ривком за руку, нирком під руку з захватом шиї та плеча зверху;
- технікою кидка через спину;
- веденням навчально-тренувального поєдинку в стійці та партері;
- захисними діями від захватів, ударів в одноборствах.

Фахові:

1. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

Випускники повинні демонструвати здатність та готовність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності, зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

2. здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

Випускники володіють методами та засобами зміцнення здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. Здійснюють навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. Вміють оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

3. Зміст навчальної дисципліни за модулями та темами

Змістовий модуль 1

Загальна характеристика спортивних та національних видів боротьби, як засобу фізичного виховання школярів

Тема 1. Історичний огляд спортивних та національних видів боротьби, видів одноборств та сучасних спортивних одноборств:

- західні системи одноборств та одноборства південно-східної Азії;
- китайські, корейські, окінавські, японські одноборства.

Тема 2. Методика навчання техніки:

- ознайомлення із борцівською термінологією,
- положеннями та діями борців;
- детальне вивчення й закріплення техніки рухових дій.

Тема 3. Методика навчання тактики:

– створення ситуацій де студенти визначають та використовують обманні прості та складні атакуючі дії.

Тема 4. Організація та проведення змагань з спортивних та національних видів боротьби.

Тема 5. Вдосконалення рухової навички в оволодінні технічною дією боротьби.

Тема 6. Рухливі ігри які не передбачають зіткнення з суперником. Звільнення від захватів - «Матадор», «Вудочка», «Боротьба на поясах».

Тема 7. Рухливі ігри які передбачають зіткнення з суперником. Ведення поєдинків з групою (2-3 чол.) та хто кого торкнеться.

4. Обсяг вивчення навчальної дисципліни:

- кількість кредитів ЄКТС – 4;
- кількість годин – 120;
- кількість аудиторних годин – 48, 10 годин лекцій, 38 годин практичних занять;
- кількість годин самостійної роботи – 72.

5. Форма семестрового контролю – залік.

6. Інформація про науково-педагогічних працівників, які забезпечують викладання дисципліни:

Гуска Михайло Богданович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Мазур Василь Йосипович, викладач.

7. Перелік основної літератури:

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. Изд. 2-е, перераб., доп. М.: Физкультура и спорт, 1986. 306 с., ил.

2. Богдан И.Г., Дубовис М.С. Спортивна боротьба в школі. К.: Рад. школа, 1990. 106 с.

3. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. К.: Олимпийская литература. 2004. 222 с.

4. Віленський Ю.М., Дубовіс М.С. Ігри в спортивній боротьбі. К.: 1987. 128 с.

5. Калеткин Г.И. Современная система подготовки дзюдоистов: Методические рекомендации. М.: В.И. 1982. 21 с.

6. Мазур В.Й., Гуска М.Б. Спортивна боротьба. Методичні рекомендації до виконання практичних і самостійних занять з дисципліни “Спортивна боротьба з методикою викладання” (для студентів факультету фізичної культури). Кам’янець-Подільський : Аксіома, 2015. 148 с.

7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФИС, 1987. 280 с.

8. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. Г.Н. Арзютов. Киев: НПУ имени М.П. Драгоманова, 1999. 410 с.

9. Сумо. История. Теория. Практика. / Под ред. Проф. Арзютова Г.Н. Луганск: «Элтон-2», 2008. 165 с.