

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО
Кафедра фізичної культури та спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ Н. І. Василькова
28 серпня 2017 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СПОРТИВНІ ЄДИНОБОРСТВА

Ступінь бакалавра

Галузь знань 01 Освіта

Код та найменування спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Фізична культура і спорт: Тренер з видів спорту

Факультет фізичної культури та спорту

2017 – 2018 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Спортивні єдиноборства» для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Розробники:

Тупєєв Юлай Вільович, доцент кафедри фізичної культури та спорту, доктор філософії в галузі освіти, доцент _____ (Тупєєв Ю. В.)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної культури та спорту
Протокол № ____ від ____ червня 2017 року

Завідувач кафедри _____ (Тупєєв Ю. В.)
____ червня 2017 року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	
Кількість кредитів – 6	Галузь знань 01 Освіта	Варіативна дисципліна за вибором студентів	
	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт		
Індивідуальне науково-дослідне завдання: доповідь, реферат, презентація	017 Фізична культура і спорт: Тренер з видів спорту	<i>Рік підготовки:</i>	
		другий	
Загальна кількість годин - 180		<i>Семестр</i>	
			4
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних –4 самостійної роботи студента – 8	Ступінь бакалавра	<i>Лекції</i>	
			6
		<i>Практичні, семінарські</i>	
			54
		<i>Лабораторні</i>	
		<i>Самостійна робота</i>	
			120
Вид контролю:			
	залік		

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 180 год.: 60 годин – аудиторні заняття, 120 годин – самостійна робота (33% / 67%).

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу спрямована на здобуття студентами теоретичних знань і практичних вмінь та навичок з теорії і методики викладання спортивних видів єдиноборств, необхідних для роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних ліцеях, командах ДСТ, вищих та середніх спеціальних навчальних закладах.

Освітні:

- вивчення теоретичних основ спортивних єдиноборств;
- оволодіння технікою прийомів єдиноборств та їх удосконалення;
- оволодіння методикою навчання прийомам єдиноборств та методикою удосконалення в їх техніці;
- оволодіння методикою проведення навчально-тренувальних занять зі спортивних єдиноборств та секційних занять, згідно з програмами спеціалізованих спортивних та 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.

Критеріями засвоєння матеріалу навчальної дисципліни «Спортивні єдиноборства» є наявність у студентів наступних

- знань:

- мети, завдань та принципів навчання техніці прийомів спортивних єдиноборств;
- особливостей формування рухових навичок у спортивних єдиноборствах;
- методики навчання техніко-тактичним діям у спортивних єдиноборствах;
- правил техніки безпеки та профілактики травматизму під час навчально- тренувальних занять з єдиноборств;
- методики фізичної підготовки у спортивних єдиноборствах: добору засобів та методів розвитку фізичних якостей спортсмена відповідно до специфіки виду єдиноборств та контингенту учнів;
- принципів та методів добору тренувальних навантажень в спортивних єдиноборствах, методики управління тренувальними навантаженнями;

- правил та принципів побудови навчально-тренувальних занять у спортивних єдиноборствах;
- принципів та методів побудови багаторічного процесу спортивної підготовки у єдиноборствах на різних етапах тренувань.

- вмінь та навичок:

- виконати технічно вірно основні техніко-тактичні прийоми спортивних єдиноборств;
- навчити техніці рухових дій, добрати раціональні засоби та методи навчання техніці, відповідно до контингенту учнів;
- здійснювати страховку та самостраховку під час навчально-тренувальних занять;
- раціонально добирати методи та засоби розвитку фізичних якостей спортсмена, відповідно до контингенту учнів;
- раціонально планувати тренувальні навантаження та управляти ними в процесі спортивної підготовки;
- скласти план навчально-тренувального заняття, мікро-, мезо- та макроциклу підготовки єдиноборця на різних етапах тренувань;

У результаті вивчення курсу студент оволодіває такими **КОМПЕТЕНТНОСТЯМИ:**

I. Інтегральна компетентність:

- ІК 1. Бакалавр фізичної культури і спорту здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук, і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

II. Загальні компетентності:

- ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 9. Навики здійснення безпечної діяльності.

III. Фахові компетентності спеціальності:

- 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 6. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.
- ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
- ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

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 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 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 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 2: 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 1: 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 2: 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 3. Координаційні здібності спортсменів і фактори, що визначають координацію у спортивних єдиноборствах.

Загальні положення методики і основні засоби поліпшення координаційних здібностей. Засоби поліпшення координаційних здібностей. Идеомоторне 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 1: Класифікація і компоненти тренувальних навантажень.

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

Тема 2: 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 1: 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 2: 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.

Тема 3: Побудова програм мікроциклів підготовки єдиноборців.

Характеристика типів мікроциклів (втягуючі, ударні, відновлювальні, підвідні, 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 різних типів. Особливості побудови мікроциклів при декількох заняттях протягом дня.

Кредит 6.

Тема 1: Побудова програм мезоциклів підготовки єдиноборців

Характеристика типів мезоциклів (втягуючі, базові, контрольно-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 жінок.

Тема 2: Побудова річного циклу підготовки єдиноборців.

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

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

Тема 3: Побудова чотирьохрічного плану підготовки 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.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	усь ого	у тому числі				
		л	П	лаб	інд	сп
1	2	3	4	5	6	7
Кредит 1.						
<u>Тема 1:</u> Мета, завдання та принципи	12	2	2			8

<p>навчання техніці видів спортивних єдиноборств.</p> <p>Мета і завдання навчання. Знання, вміння і навички єдиноборця. Процес формування рухових навичок.</p> <p>Особливості використання дидактичних принципів навчання в побудові навчального процесу.</p>					
<p><u>Тема 2:</u> Засоби і методи навчання у спортивних єдиноборствах.</p> <p>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.</p>	6		2		4
<p><u>Тема 3:</u> Методика навчання загальнорозвиваючих вправ та спеціально-підготовчих вправ єдиноборців.</p> <p>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.</p>	6		2		4
<p><u>Тема 4:</u> Методика проведення підготовчої, основної та заключної частин занять у спортивних єдиноборствах.</p> <p>Виконання обов'язків чергового.</p> <p>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.</p> <p>Методика проведення основної частини заняття. Послідовність виконання загальнорозвиваючих, спеціально-підготовчих та змагальних вправ. Особливості основної частини заняття (обсяг і інтенсивність).</p>	6		2		4

Особливості заключної частини заняття. Специфіка вправ, які виконуються у заключній частині заняття.						
Всього годин:	30	2	8			20
Кредит 2.						
<u>Тема 1:</u> 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	2	4			10
<u>Тема 2:</u> 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
Всього годин:	30	2	8			20
Кредит 3.						
<u>Тема 1:</u> 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.	10		4			6

Економічність використання функціонального потенціалу. Контроль економічності.						
<u>Тема 2:</u> 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
<u>Тема 3.</u> 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
Всього годин:	30		10			20
Кредит 4.						
<u>Тема 1:</u> 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
<u>Тема 2:</u> Особливості впливу на організм спортсменів різних за величиною, спрямованістю та специфічністю тренувальних навантажень. Особливості впливу на організм спортсменів занять із великими тренувальними навантаженнями різної	18		6			12

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.						
Всього годин:	30		10			20
Кредит 5.						
<u>Тема 1:</u> 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.	12	2	2			8
<u>Тема 2:</u> 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	6		2			4

навантажень в заняттях.						
<p><u>Тема 3:</u> Побудова програм мікроциклів підготовки єдиноборців. Характеристика типів мікроциклів (втягуючі, ударні, відновлювальні, підвідні, 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 різних типів. Особливості побудови мікроциклів при декількох заняттях протягом дня.</p>	12		4			8
Всього годин:	30	2	8			20
Кредит 6.						
<p><u>Тема 1:</u> Побудова програм мезоциклів підготовки 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 жінок.</p>			4			8
<p><u>Тема 2:</u> Побудова річного циклу підготовки єдиноборців. Загальна структура річної підготовки. Особливості побудови річного циклу підготовки в спортивних єдиноборствах. Особливості підготовки в окремому макроциклі (підготовка в підготовчому, змагальному, перехідному періоді, безпосередня підготовка до головних змагань року).</p>			4			8
<p><u>Тема 3:</u> Побудова чотирьохрічного плану підготовки єдиноборців. Мета, завдання 4-х річного</p>			2			4

(олімпійського) циклу. Особливості побудови підготовки в олімпійському циклі. Динаміка навантажень в олімпійському циклі. Співвідношення роботи різної направленості в олімпійському циклі.						
Всього годин:	30		10			20
Всього годин за семестр:	180	6	54			120

5. Теми лекційних занять

№	Назва теми	Кількість годин
1	<i>Кредит 1.</i>	
	<i>Тема 1-4.</i> Технічна підготовка у спортивній боротьбі.	2
2	<i>Кредит 2.</i>	
	<i>Тема 1-2.</i> Фізична підготовка у спортивній боротьбі.	2
3.	<i>Кредит 5.</i>	
	<i>Тема 1-3.</i> Основи побудови підготовки борців та єдиноборців.	2
Всього годин:		6

6. Теми практичних занять

№	Назва теми	Кількість годин
1.	<i>Кредит 1.</i>	
	<i>Тема 1.</i> Мета, завдання та принципи навчання техніці видів спортивних єдиноборств.	2
	<i>Тема 2.</i> Засоби і методи навчання у спортивних єдиноборствах.	2
	<i>Тема 3.</i> Методика навчання загальнорозвиваючих вправ та спеціально-підготовчих вправ борців.	2
	<i>Тема 4.</i> Методика проведення підготовчої, основної та заключної частин занять у єдиноборствах.	2
2.	<i>Кредит 2.</i>	
	<i>Тема 1.</i> Сила та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.	4
	<i>Тема 2.</i> Швидкість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.	4
3.	<i>Кредит 3.</i>	
	<i>Тема 1.</i> Витривалість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.	4
	<i>Тема 2.</i> Гнучкість та методика її розвитку у спортивних	2

	єдиноборствах.	
	Тема 3. Координаційні здібності спортсменів і фактори, що визначають координацію.	4
4.	Кредит 4.	
	Тема 1. Класифікація і компоненти тренувальних навантажень.	4
	Тема 2. Особливості впливу на організм спортсменів різних за величиною, спрямованістю та специфічністю тренувальних навантажень.	6
5.	Кредит 5.	
	Тема 1. Основи побудови підготовки борців та єдиноборців	2
	Тема 2. Побудова програм тренувальних занять.	2
	Тема 3. Побудова програм мікроциклів підготовки борців та єдиноборців	4
6.	Кредит 6.	
	Тема 1. Побудова програм мезоциклів підготовки борців та єдиноборців	4
	Тема 2. Побудова річного циклу підготовки борців та єдиноборців	4
	Тема 3. Побудова чотирьохрічного плану підготовки борців та єдиноборців	2
Всього годин:		54

7. Самостійна робота

№	Назва теми	Кількість годин
1.	Кредит 1.	
	Тема 1. Мета, завдання та принципи навчання техніці видів спортивних єдиноборств.	8
	Тема 2. Засоби і методи навчання у спортивних єдиноборствах.	4
	Тема 3. Методика навчання загальнорозвиваючих вправ та спеціально-підготовчих вправ борців.	4
	Тема 4. Методика проведення підготовчої, основної та заключної частин занять у єдиноборствах.	4
2.	Кредит 2.	
	Тема 1. Сила та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.	10
	Тема 2. Швидкість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.	10
3.	Кредит 3.	
	Тема 1. Витривалість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.	6
	Тема 2. Гнучкість та методика її розвитку у спортивних	6

	єдиноборствах.	
	Тема 3. Координаційні здібності спортсменів і фактори, що визначають координацію.	8
4.	Кредит 4.	
	Тема 1. Класифікація і компоненти тренувальних навантажень.	8
	Тема 2. Особливості впливу на організм спортсменів різних за величиною, спрямованістю та специфічністю тренувальних навантажень.	12
5.	Кредит 5.	
	Тема 1. Основи побудови підготовки борців та єдиноборців	8
	Тема 2. Побудова програм тренувальних занять.	4
	Тема 3. Побудова програм мікроциклів підготовки борців та єдиноборців	8
6.	Кредит 6.	
	Тема 1. Побудова програм мезоциклів підготовки борців та єдиноборців	8
	Тема 2. Побудова річного циклу підготовки борців та єдиноборців	8
	Тема 3. Побудова чотирьохрічного плану підготовки борців та єдиноборців	4
Всього годин:		120

8. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Підготувати доповідь, реферат або мультимедійну презентацію з однієї із запропонованих тем:

1. Історія розвитку спортивних єдиноборств.
2. Техніка виконання прийомів в обраному виді єдиноборств.
3. Методика навчання технічним діям в спортивних єдиноборствах.
4. Методика тренування дітей в обраному виді єдиноборств.
5. Зміст навчальної програми з єдиноборств для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ.

9. Методи навчання

При вивченні дисципліни «Спортивні єдиноборства» використовуються наступні групи методів навчання:

1. Методи вербального впливу (загальнопедагогічні методи – дидактична розповідь, бесіда, обговорення; інструктування; супроводжувальні пояснення; вказівки і команди; словесна оцінка; опис; характеристика).
2. Методи забезпечення наочності:
 - а) демонстрація наочних посібників (малюнків, схем, фотографій, слайдів, кінограм);
 - б) мультимедійна демонстрація (презентації, відеозаписи, навчальні фільми);

в) реальна демонстрація техніки виконання вправ кваліфікованими спортсменами;

3. Методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками:

а) методи розчленованої вправи;

б) методи цілісної вправи.

4. Методи, спрямовані на оволодіння професійними вміннями та навичками:

а) навчальна практика;

б) вирішування професійних ситуаційних задач;

в) аналіз успішності реалізації ситуаційних задач;

10. Методи контролю

Навчальна дисципліна «Спортивні єдиноборства» включає **контрольний** розділ, що визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів:

а) контроль засвоєння теоретичних знань;

б) контроль засвоєння техніки прийомів спортивних єдиноборств;

в) контроль засвоєння професійних навичок;

Оцінка рівня теоретичних знань здійснюється за допомогою:

а) поточного опитування та тестування;

б) контрольних робіт, які поєднують тестові та текстові завдання, що базуються на засвоєному навчальному матеріалі, включаючи матеріал, винесений на самостійне опрацювання;

Оцінка за вірну відповідь на тестове запитання –1-2 бали.

Відповідь на текстове запитання, в залежності від обсягу та змістовності, оцінюється від 1 до 20 балів;

Оцінка рівня оволодіння технікою спортивних єдиноборств здійснюється за допомогою:

а) *практичного виконання студентами окремих елементів рухових дій.* В залежності від ступеню оволодіння технікою даної рухової дії, студент може отримати від 1 до 10 балів.

б) *практичного виконання студентами цілісних прийомів спортивних єдиноборств.* В залежності від ступеню оволодіння технікою даної рухової дії, студент може отримати від 1 до 20 балів.

Оцінка рівня засвоєння професійних навичок здійснюється за допомогою:

а) підготовки планів-конспектів окремих частин та навчально-тренувального заняття зі спортивних єдиноборств в цілому для учнів спортивних шкіл, уроку або навчально-тренувального секційного заняття для школярів різних вікових груп; практичного проведення уроку чи тренування, або його складових частин;

б) аналізу проведення студентом секційного заняття для учнів ЗОШ, навчально-тренувального заняття для учнів ДЮСШ, або ж їх складових частин;

в) доповнень та зауважень під час аналізу навчальної практики.

Максимальна оцінка за проведення навчальної практики – 10 балів; максимальна оцінка за аналіз навчальної практики – 5 балів; слушне доповнення або зауваження під час аналізу оцінюється від 1 до 3 балів.

Додаткові бали студент може отримати:

а) за науково-дослідну роботу: підготовку реферату, доповіді, презентації, наукової статті на засідання гуртка або студентську науково-практичну конференцію – від 5 до 20 балів;

Залік є семестровою формою контролю. Залікові бали студент набирає протягом семестру за всіма підрозділами діагностичного розділу шляхом накопичування.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота								
Кредит 1				Кредит 2		Кредит 3		
T1	T2	T3	T4	T1	T2	T1	T2	T3
25	25	25	25	50	50	30	20	50

Поточне тестування та самостійна робота								
Кредит 4		Кредит 5			Кредит 6			Накопич. бали/ Сума
T1	T2	T1	T2	T1	T1	T2	T3	400
40	60	40	20	40	40	40	20	

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	2 (незадовільно)	Не зараховано
FX	35-49		

12. 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. Матушак 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. Юхно Ю. Биомеханический контроль в специальной силовой подготовке дзюдоистов высокой квалификации.//Наука в олимпийском спорте.- 1998.- № 3.- с.52-57

13. Інформаційні ресурси

1. Сайт кафедри фізичної культури та 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>
7. <http://profc.com.ua>
8. <http://www.ukrainejudo.com>