

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.

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

ПРОГРАМУ РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Миколаївський національний  
університет імені В.О.Сухомлинського

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ:

Тупєєв Ю.В., доцент кафедри фізичної культури та спорту

Демидова І.В., викладач кафедри фізичної культури та спорту

Програму схвалено на засіданні кафедри фізичної культури та спорту

Протокол від 26 червня 2017 року № 14

Завідувач кафедри фізичної культури та спорту \_\_\_\_\_ (Тупєєв Ю.В.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної  
культури та спорту

Протокол від 27 червня 2017 року № 11

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

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від 28 серпня 2017 року № 12

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

## ВСТУП

Програма вивчення варіативної навчальної дисципліни «Спортивні єдиноборства» складена Тупєєвим Ю.В., Демидовою І.В., відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра спеціальності 017 Фізична культура та спорт, освітня програма Фізична культура і спорт. Тренер з видів спорту.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є новітні знання теорії і методики викладання спортивних єдиноборств, сучасна система підготовки спортсменів, а також формування професійно-педагогічних знань, умінь і навичок тренерів та викладачів.

**Міждисциплінарні зв'язки:** Теорія та методика викладання обраного виду спорту, Загальна теорія підготовки спортсменів, Теорія і методика фізичного виховання, Олімпійський та професійний спорт, Психологія, Педагогіка, Анатомія, Біохімія, Спортивна фізіологія.

### **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 видів спортивних єдиноборств, необхідних для роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних ліцеях, командах ДСТ, вищих та середніх спеціальних навчальних закладах.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Спортивні єдиноборства» є:

#### 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.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

#### ***І. 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.

### ***II. 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.

## **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 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 страхівці та самострахівці.

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.

### **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. 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. 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>
7. <http://profc.com.ua>
8. <http://www.ukrainejudo.com>

**4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:** залік у четвертому 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 спортивних єдиноборств** здійснюється за допомогою:

- а) практичного виконання студентами окремих елементів рухових дій;



б) практичного виконання студентами цілісних прийомів спортивних єдиноборств.

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.

Додаткові бали студент може отримати:

а) за науково-дослідну роботу: підготовку реферату, доповіді, презентації, наукової статті на засідання гуртка або студентську науково-практичну конференцію.