

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

Кафедра спорту

**ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО ПРАКТИЧНИХ
ЗАНЯТЬ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
САМБО**

ОКР «бакалавр»

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

Напрямок підготовки: 6.010202 Спорт

Миколаїв-2018

1. Інструктивно-методичні матеріали до практичних занять

Мета проведення практичних занять 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.

Завдання курсу «Самбо» розв'язують по перше освітні проблеми. До них відноситься: 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. По друге оздоровчі: розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів; розвиток загальних та спеціальних фізичних якостей студентів; забезпечення високого рівня працездатності. По третє виховні: сприяння соціальному формуванню особистості; виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі; формування почуття патріотизму.

Практичні заняття побудовані відповідно лекційному курсу та можливостям і умовам їх виконання в спортивному залі з відповідним килимом який необхідний для виконання поставлених задач перед проведенням практичних занять з дисципліни «Спортивні єдиноборства».

Готуючись до практичних занять необхідно:

1. Уважно прочитати теоретичну частину, чітко знати алгоритм виконання практичної роботи;
2. Усвідомити мету роботи: навіщо ви її проводите? які знання отримаєте в ході роботи? які фізичні вміння та навички придбаєте?
3. Ознайомитися із завданнями для самопідготовки. Відповіді на них

допоможуть опрацювати теоретичну складову предмету «Спортивні єдиноборства»

4. Користуючись запропонованою літературою та конспектами лекцій, підготувати інформацію по кожному питанню до дискусії та скласти короткий план конспект практичного заняття.
5. Провести роботу з термінами
6. Перевірте необхідне обладнання і матеріали для проведення практичної роботи;
7. При виконанні роботи дотримуйтесь анатомо-фізіологічних рекомендацій;
8. Сформулюйте висновок.

Методичні рекомендації допоможуть студентам у підготовці до практичних.

Практичні заняття проводяться у відповідному спортивному залі який обладнаний під проведення тренувальних занять з спортивних єдиноборств і мають свою організаційну специфіку. У зв'язку із тим, що більшість часу заняття студенти займаються руховою діяльністю, до заняття студенти допускаються виключно в спортивному одязі та взутті. Одяг має бути зручним, не сковувати рухів, відповідати погодним умовам. Студенти, які захворіли, отримали травму або почувають себе погано, мають звернутися у медичний заклад або до лікаря університету. Медична довідка є документом, який засвідчує поважну причину відсутності студента на заняттях. Без довідки викладач вважатиме відсутність студента на заняття прогулом. Студенти, тимчасово звільнені за станом здоров'я від фізичних навантажень, мають бути присутніми на заняттях, супроводжувати групу на місцях заняття беручи участь у теоретичній частині заняття (опитуванні, засвоєнні нового теоретичного матеріалу) і спостерігаючи за практичним розділом заняття.

Практичне заняття з дисципліни «Самбо» будується за загальноприйнятою схемою і складається з підготовчої, основної та заключної частини.

В підготовчій частині вирішується завдання підготовки організму студентів до фізичних навантажень основної частини заняття; також можуть бути частково вирішені освітні та оздоровчі завдання.

В основній частині заняття, як правило, реалізуються завдання навчання техніці з різновидів боротьби, її закріплення та удосконалення; опановується методика навчання різновидам спортивних єдиноборств, а також набуваються фахові уміння.

В заключній частині підводяться підсумки заняття, оцінюються навчальні досягнення студентів, надається завдання для самостійної роботи.

Студенти, які пропустили заняття без поважних причин, мають самостійно засвоїти навчальний матеріал і скласти його викладачеві у спеціально визначений час.

Методичні рекомендації одночасно містять інформацію для викладачів: розподіл часу на практичному занятті (30 % - підготовчий етап заняття, 60 % - основний етап заняття, 10 % - заключна частина практичного заняття); контрольні питання, тести і задачі, які застосовується викладачем для контролю знань студентів. Відмітки про присутність студентів на заняттях та поточну успішність (оцінки та конвертація у відповідні бали) виставляється викладачем в академічному журналі. Оцінка за поточну навчальну діяльність виставляється на підставі балів за виконання обов'язкової оцінки рівня оволодіння технікою спортивних єдиноборств, Оцінка рівня засвоєння професійних навичок, додаткові бали студент може отримати за науково-дослідну роботу.