

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

Кафедра спорту

**ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО
САМОСТІЙНИХ 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 самостійних занять

Самостійні заняття з дисципліни «Самбо» складають 67% всієї сукупності годин, відведених на вивчення дисципліни.

Мета проведення самостійних занять спрямована на здобуття студентами теоретичних знань і практичних вмінь та навичок з 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:

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.

Як правило, на самостійних заняттях, в тому чи іншому ступені, вирішуються

завдання одного окремого, або кількох перелічених розділів. Крім того, самостійні заняття з дисципліни «Спортивні єдиноборства» поділяються на теоретичні та практичні. На самостійних заняттях теоретичного розділу студенти вивчають окремі питання теоретичного матеріалу лекцій та практичних занять, винесені на самостійне засвоєння.

Для виконання теоретичних завдань самостійної роботи слід користуватися навчально-методичними посібниками, літературою та інтернет-посиланнями, які рекомендовані викладачем та містяться в «Планах самостійних занять». Друковані примірники посібників є в наявності в читальному залі МНУ ім. В.О. Сухомлинського та на кафедрі спорту. Електронна версія посібників доступна для вільного користування на веб-сторінці викладача на сайті університету. Формою звітності про засвоєння теоретичних питань, винесених на самостійне опрацювання, є усні відповіді студентів на практичних заняттях, письмові відповіді на питання контрольних робіт, а також реферати, доповіді та презентації, підготовлені студентами за

індивідуальними завданнями. Самостійні заняття практичного розділу передбачають додаткову роботу по оволодінню технікою спортивних єдиноборств які вивчаються на практичних заняттях, удосконаленню техніки засвоєних рухових дій, розвитку фізичних якостей, необхідних для успішного складання практичних контрольних нормативів техніко-фізичної підготовленості. Самостійні практичні заняття слід проводити в спортивному залі з відповідним покриттям., де є необхідні умови та обладнання, у поза навчальний час. Формою контролю самостійних практичних занять є результати складання нормативів технічної та техніко-фізичної підготовленості студентів. Студенти, які пропустили заняття без поважних причин, мають самостійно засвоїти навчальний матеріал пропущеного заняття і скласти його викладачеві у спеціально визначений час. Для контролю засвоєння матеріалу пропущеного заняття студент має підготувати і надати викладачу детальний конспект теоретичного матеріалу даного

заняття і виконати вимоги практичного розділу. Практичне виконання вправ пропущеного заняття викладач перевіряє на додаткових заняттях в позаурочний час, згідно затвердженого графіку. Методичні вказівки до підготовки конспекту пропущеного заняття:

Самостійне 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.