

КРЕДИТ 1

Практичне заняття № 1 (2 год.)

Мета заняття: 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.

Тема заняття: Мета, завдання та принципи навчання техніці видів спортивних єдиноборств.

Завдання заняття:

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.

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття № 1 студенти мають знати:

- мету і завдання, вміння і навички навчання спортивних єдиноборців;
- процес формування рухових навичок єдиноборців;
- методику навчання техніці вільній боротьби;

вміти:

- сформулювати мету та завдання занять з спортивних єдиноборств;
- виконувати базові вправи у розминці;

–показати техніку виконання переводів ривком за руку, захватом шиї і тулуба.

Задачі заняття:

1. Навчання базовій техніці вправ розминці єдиноборців.
2. Навчання техніці переводів ривком за руку, захватом шиї і тулуба.
3. Навчання вправ самострахування.

План-конспект заняття

Част. заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно–методичні вказівки
I	Підготовча частина	20-25 хв.	Підготувати організм студентів до вирішування задач заняття
II	Основна частина	50 хв	
	Задача 1.	15-20 хв.	
	1.1. Обов'язкові вправи ЗФП:		Проводимо поточно, круговим методом. Дистанція 1,5-2 м. Виправляти помилки.
	-ходьба	20-25 м	Повільний темп виконання
	-біг	50 м	З середнім темпом виконання
	- підскоки	10 р.	Почергово на правій та лівій нозі
	-стрибки	10 р.	Почергово на правій та лівій нозі
	-вправи в русі	3 хв.	Поточно
	-вправи на місці	5 хв.	Поточно один за одним
	- акробатичні вправи	7 хв.	Виконуємо по троє вздовж килиму. Дистанція 3 м.

	-рухливі ігри	5 хв	
	Задача 2	20 хв.	Використовувати кінограми, учбові відеозаписи, показ спортсменів борців.
	2.1. Виконання переводів ривком за руку та захватом шиї і тулуба		В повільному темпі, акцентуючи увагу на окремих частинах
	демонстрація прийому в ліву, в праву сторони тренером,		Звернути увагу на положення рук, ніг
	коротка характеристика прийому		В дві сторони. Темп середній
	виконання прийому по частинам (фазам) тренером		Додаткове пояснення помилок індивідуально
	імітація прийому		В дві сторони
	виконання прийому в цілому		Додаткове пояснення помилок індивідуально
	Завдання 3	10 хв.	
	3.1. Навчання вправ самострахування	10 р.	Перегляд відеофільмів з супроводом викладача
	Падіння на спину	10 р.	Виконуємо з положення стоячи.
	Падіння на правий та лівий бік	20 р.	Виконуємо по фазна з сильним ударом руки об килим
	Падіння вперед	10 р.	Виконуємо у повільному темпі
	Падіння вперед через партнера	10 р.	Виконуємо попарно
	Заклучна частина	5 хв.	Підведення підсумків заняття, надання завдань для самостійної роботи.

Практичне заняття № 2 (2 год.).

Мета заняття: 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.

Тема заняття: Засоби і методи навчання у спортивних єдиноборствах.

Завдання заняття:

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.

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття № 2 студенти мають знати:

- 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.

вміти:

- виконувати базові вправи у вільній боротьбі;
- виконувати базові вправи у розминці єдиноборців;
- показати техніку виконання переводу обертанням захватом руки зверху.

Задачі заняття:

1. Навчання базовій техніці вправ розминці єдиноборців.
2. Методика навчання техніці переводу обертанням захватом руки зверху
3. Навчання вправ самострахування.

План-конспект заняття

Част. заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно–методичні вказівки
I	Підготовча частина	20-25 хв.	Підготувати організм студентів до вирішування задач заняття
II	Основна частина	50 хв	
	Задача 1. Навчання базовій техніці вправ розминці самбо	15-20 хв.	
	1.2. Обов'язкові вправи ЗФП:		Проводимо поточно, круговим методом. Дистанція 1,5-2 м. Виправляти помилки.
	-ходьба	20-25 м	Повільний темп виконання
	-біг	50 м	З середнім темпом виконання
	- підскоки	10 р.	Почергово на правій та лівій нозі
	-стрибки	10 р.	Почергово на правій та лівій нозі
	-вправи в русі	3 хв.	Поточно
	-вправи на місці	5 хв.	Поточно один за одним
	- акробатичні вправи	7 хв.	Виконуємо по троє вздовж килиму. Дистанція 3 м.

-рухливі ігри	5 хв	Ділимося на дві команди. Студенти проводять самі.
Задача 2	20 хв.	Використовувати кінограми, учбові відеозаписи, показ спортсменів борців.
2.1. Виконання переводу обертанням захватом руки зверху		В повільному темпі, акцентуючи увагу на окремих частинах
демонстрація прийому в ліву, в праву сторони тренером,		Звернути увагу на положення рук, ніг
коротка характеристика прийому		В дві сторони. Темп середній
виконання прийому по частинам (фазам) тренером		Додаткове пояснення помилок індивідуально
імітація прийому		В дві сторони
виконання прийому в цілому		Додаткове пояснення помилок індивідуально
Завдання 3	10 хв.	
3.1. Навчання вправ самострахування	10 р.	Перегляд відеофільмів з супроводом викладача
Падіння на спину	10 р.	Виконуємо з положення стоячи.
Падіння на правий та лівий бік	20 р.	Виконуємо по фазна з сильним ударом руки об килим
Падіння вперед	10 р.	Виконуємо у повільному темпі
Заклучна частина	5 хв.	Підведення підсумків заняття, надання завдань для самостійної роботи.

Практичне заняття № 3 (2 год.).

Мета заняття: 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.

Тема заняття: Методика навчання загальнорозвиваючих вправ та спеціально-підготовчих вправ борців.

Завдання заняття:

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.

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття № 3 студенти мають знати:

- загально-розвиваючі і спеціально-підготовчі вправи;
- методику використання загально-розвиваючих і спеціально-підготовчих вправ у навчанні єдиноборців;

вміти:

- виконувати загально-розвиваючі і спеціально-підготовчі вправи;
- виконувати базові вправи у розминці;
- показати техніку виконання скручуванням захватом передпліччя з середини, та забіганням з ключем і передпліччям на шії.

Задачі заняття:

1. Навчання загально-розвиваючим і спеціально-підготовчим вправам.
2. Методика навчання техніці скручуванням захватом передпліччя з середини, та забіганням з ключем і передпліччям на шії.

План-конспект заняття

Част. заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно–методичні вказівки
I	Підготовча частина	20-25 хв.	Підготувати організм студентів до вирішування задач заняття
II	Основна частина	50 хв	
	Задача 1. Навчання загально-розвиваючим і спеціально-підготовчим вправам	15-20 хв.	
	1.1. Обов'язкові вправи ЗРВ:		Проводимо поточно, круговим методом. Дистанція 1,5-2 м. Виправляти помилки.
	-ходьба	20-25 м	Повільний темп виконання
	-біг	50 м	З середнім темпом виконання
	- підскоки	10 р.	Почергово на правій та лівій нозі
	-стрибки	10 р.	Почергово на правій та лівій нозі
	-вправи в русі	3 хв.	Поточно
	-вправи на місці	5 хв.	Поточно один за одним

<p>- акробатичні вправи</p>	<p>7 хв.</p>	<p>Виконуємо по трое вздовж килиму. Дистанція 3 м.</p>
<p>1.2. Спеціально- підготовчі вправи:</p>		<p>Демонстрація викладачем чи спортсменом який займається спортивними єдиноборствами</p>
<p>1. Піднімання партнера, що стоїть ззаду, нахилом - руки з'єднані ззаду.</p>	<p>5 р.</p>	
<p>2. Піднімання партнера у захопленні навхрест.</p>	<p>5 р.</p>	<p>Слідкуємо за положенням спини</p>
<p>3. Піднімання партнера, що стоїть в партері (захопленням ззаду і зворотнім захватом ззаду).</p>	<p>3 р.</p>	<p>Слідкуємо за положенням ніг</p>
<p>4. Піднімання сидячого:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • упором, ногами в ноги і захватом рук; 	<p>4 р.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • сидячого за дві руки. 	<p>3 р.</p>	
<p>5. Піднімання лежачого:</p>		<p>Слідкуємо за положенням спини, та рук</p>
<ul style="list-style-type: none"> • за руки (руку); 	<p>5 р.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • за шию; 	<p>5 р.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • за ноги (ногу); 	<p>5р.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • тулуб. 	<p>4 р.</p>	
<p>6. Піднімання партнера, що знаходиться в упорі лежачи (за ноги захопленням ззаду, зворотнім захватом ніг).</p>	<p>5 р.</p>	<p>Слідкуємо за виконанням техніки підйому</p>
<p>7. Піднімання партнера, що стоїть в упорі об стіну:</p>	<p>4 р.</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> • за ноги; 	4 р.	
	<ul style="list-style-type: none"> • за ногу; 	4 р.	
	<ul style="list-style-type: none"> • за тулуб. 		
	8. Піднімання партнера, що знаходиться в упорі сидячи:		Слідкуємо за виконанням техніки підйому
	<ul style="list-style-type: none"> • за ноги; 	4 р.	
	<ul style="list-style-type: none"> • під плечі; 	4 р.	
	<ul style="list-style-type: none"> • за шию. 	4 р.	
	9. Присідання з партнером, що сидить на плечах.	3 р.	Слідкуємо за виконанням техніки підйому
	10. Нахили з партнером, що сидить на плечах.	3 р.	
	11. Ходьба і біг з партнером, що сидить на плечах.	3 р.	Ноги зігнуті в колінах
	12. Нахили, повороти, присідання, ходьба і біг з партнером, лежачим на спині ("млин").	3 р.	Ноги зігнуті в колінах
	13. Нахили з партнером, повислим на шиї (ноги між ніг).	3 р.	Ноги зігнуті в колінах
	14. Нахили з партнером, повислим на поясі	3 р.	Слідкуємо за положенням тіла
	15. Нахили з партнером, лежачим на руках.	3 р.	_*_
	16. Повороти з партнером, лежачим на руках (попереду).	3 р.	_*_
	17. Ходьба і біг з партнером, лежачим на руках.	3 р.	_*_
	18. Згинання і розгинання рук в	5 р.	_*_

	упорі лежачи з партнером, що сидять на спині та ін.		
	Задача 2	20 хв.	Використовувати кінограми, учбові відеозаписи, показ спортсменів борців.
	2.1. Виконання прийому скручуванням захватом передпліччя з середини, та забіганням з ключем і передпліччям на шії.		В повільному темпі, акцентуючи увагу на окремих частинах
	демонстрація прийому в ліву, в праву сторони тренером,		Звернути увагу на положення рук, ніг
	коротка характеристика прийому	1 р.	В дві сторони. Темп середній
	виконання прийому по частинам (фазам) тренером	7 хв.	Додаткове пояснення помилок індивідуально
	імітація прийому	5 хв.	В дві сторони
	виконання прийому в цілому	7 хв.	Додаткове пояснення помилок індивідуально
III	Заключна частина	5 хв.	Проводимо відновлення ЧСС та дихання, вправи на розтягнення. Підведення підсумків заняття, надання завдань для самостійної роботи.

Практичне заняття № 4 (2 год.).

Мета заняття: 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.

Тема заняття: Методика проведення підготовчої, основної та заключної частин занять у єдиноборствах.

Завдання заняття:

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.

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття № 4 студенти мають знати:

–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;

–методику проведення основної частини заняття. Послідовність виконання загальнорозвиваючих, спеціально-підготовчих та змагальних вправ. Особливості основної частини заняття (обсяг і інтенсивність);

–особливості заключної частини заняття. Специфіку вправ, які виконуються у заключній частині заняття.

вміти:

–виконувати команди на протязі підготовчої частини уроку, вправи із інших видів спорту;

– провести основної частини заняття з спортивних єдиноборств;

–показати техніку виконання вправ які виконуються у заключній частині заняття.

Задачі заняття:

1. Навчання проведення підготовчої, основної та заключної частини заняття.

2. Методика навчання техніці переводів ривком за руку, захватом шиї з плечем, з важелем.

План-конспект заняття

Част. заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно–методичні вказівки
I	Підготовча частина	30-35 хв.	Підготувати організм студентів до вирішування задач заняття
	Обов'язкові вправи		Проводимо поточно, круговим методом. Дистанція 1,5-2 м. виправляти помилки.
	-ходьба	20-25 м	Повільний темп виконання
	-біг	50 м	З середнім темпом виконання
	- підскоки	10 р.	Почергово на правій та лівій нозі
	-стрибки	10 р.	Почергово на правій та лівій нозі
	-вправи в русі	1 хв.	Поточно

	-вправи на місці	3 хв.	Поточно один за одним
	- акробатичні вправи	4 хв.	Виконуємо по трое вздовж килиму. Дистанція 3 м.
	Спеціально- підготовчі вправи:		Демонстрація викладачем чи спортсменом який займається спортивними єдиноборствами
	1. Піднімання партнера, що стоїть ззаду, нахилом - руки з'єднані ззаду.	5 р.	
	2. Піднімання партнера у захопленні навхрест.	5 р.	Слідкуємо за положенням спини
	3. Піднімання партнера, що стоїть в партері (захопленням ззаду і зворотнім захватом ззаду).	3 р.	Слідкуємо за положенням ніг
	4. Повороти і обертання голови.		
	5. Нахили голови в різних напрямках за допомогою рук	5р	Слідкуємо за виконанням техніки
	6. Те ж за допомогою партнера в стойці.	5р	-*-
	7. Те ж за допомогою партнера	5р	-*-
	8. Вправлятися впирається головою в м'яку стійку і робить рух вгору, вниз, в сторони.	5р	-*-
	9. Вправлятися упирається руками і головою в килим і робить рухи тулубом вперед, назад, в сторони.	5р	-*-
	10. Те ж без упору руками в килим.	5р	-*-
	11. З положення лежачи на спині за допомогою рук стати на "міст"	5р	-*-

	і лягти. 12. У положенні на "мосту" руху вперед, назад, з поворотом голови (спочатку з упором, потім без упору руками в килим).	5р	_*-
	13. Забігання з упором головою в килим.	5р	_*-
	14. Перевороти через голову з "моста".	5р	_*-
II	Основна частина	45 хв.	
	Задача 1 Проведення підготовчої, основної та заключної частини заняття	20 хв.	Студенти готують план конспекти і проводять частини заняття по одному
	Задача 2 Методика навчання техніці переводів ривком за руку, захватом шиї з плечем, з важелем.	25 хв.	Використовувати кінограми, учбові відеозаписи, показ спортсменів борців.
	демонстрація прийому в ліву, в праву сторони тренером,	2 р.	Звернути увагу на положення рук, ніг
	коротка характеристика прийому	2 р.	В дві сторони. Темп середній
	Виконання прийому по частинам (фазам) тренером	7 хв.	Додаткове пояснення помилок індивідуально
	імітація прийому	5 хв.	В дві сторони
	виконання прийому в цілому	7 хв.	Додаткове пояснення помилок індивідуально
	Заключна частина	5 хв.	Проводимо відновлення ЧСС та дихання, вправи на розтягнення. Підведення підсумків заняття, надання завдань для самостійної роботи.
III			

КРЕДИТ 2

Практичне заняття № 1 (4 год.)

Мета заняття: 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.

Тема заняття: Сила та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.

Завдання заняття:

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.

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття № 1 студенти мають знати:

- 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.

вміти:

- виконувати силові вправи з обтяженням суперника;
- показати техніку виконання силових вправ;
- проводити контроль засвоєння силових якостей.
- виконувати кидки в партері: прогином зворотнім захватом тулуба.

Задачі заняття:

1. Навчання методики проведення та розвитку силових вправ в спортивних єдиноборствах.
2. Методика навчання виконання кидків в партері: прогином зворотнім захватом тулуба.

План-конспект заняття

Част. заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно–методичні вказівки	
I	Підготовча частина	20-25 хв.	Підготувати організм студентів до вирішування задач заняття	
II	Основна частина	50 хв		
	Задача 1. Навчання методики проведення та розвитку силових вправ в спортивних єдиноборствах.	15-20 хв.	Виконуємо по троє вздовж килиму. Дистанція 3 м.	
	1. Піднімання партнера, що стоїть ззаду, нахилом - руки з'єднані ззаду.	5 р.	Демонстрація викладачем чи спортсменом який займається спортивними єдиноборствами	
	2. Піднімання партнера у захопленні навхрест.	5 р.		
	3. Піднімання партнера, що стоїть в партері (захопленням ззаду і зворотнім захватом ззаду).	3 р.		Слідкуємо за положенням спини
	4. Піднімання сидячого:	4 р.		Слідкуємо за положенням ніг
	• упором, ногами в ноги і захватом рук;	3 р.		
	• сидячого за дві руки.	5 р.		
		5 р.		

	<p>5. Піднімання лежачого:</p> <ul style="list-style-type: none"> • за руки (руку); • за шию; • за ноги (ногу); • тулуб. <p>6. Піднімання партнера, що знаходиться в упорі лежачи (за ноги захопленням ззаду, зворотнім захватом ніг).</p> <p>7. Піднімання партнера, що стоїть в упорі об стіну:</p> <ul style="list-style-type: none"> • за ноги; • за ногу; • за тулуб. <p>8. Піднімання партнера, що знаходиться в упорі сидячи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • за ноги; • під плечі; • за шию. <p>9. Присідання з партнером, що сидить на плечах.</p> <p>10. Нахили з партнером, що сидить на плечах.</p> <p>11. Ходьба і біг з партнером, що сидить на плечах.</p> <p>12. Нахили, повороти, присідання, ходьба і біг з партнером, лежачим на спині ("млин").</p>	<p>5р.</p> <p>4 р.</p> <p>5 р.</p> <p>4 р.</p> <p>4 р.</p> <p>4 р.</p> <p>4 р.</p> <p>4 р.</p> <p>4 р.</p> <p>3 р.</p> <p>3 р.</p> <p>3 р.</p> <p>3 р.</p>	<p>Слідкуємо за положенням спини, та рук</p> <p>Слідкуємо за виконанням техніки підйому</p> <p>-*-</p> <p>-*-</p> <p>-*-</p> <p>Слідкуємо за виконанням техніки підйому</p> <p>-*-</p> <p>Слідкуємо за виконанням техніки підйому</p> <p>Ноги зігнуті в колінах</p> <p>Ноги зігнуті в колінах</p>
--	--	--	---

	<p>13. Нахили з партнером, повислим на шиї (ноги між ніг).</p> <p>14. Нахили з партнером, повислим на поясі</p> <p>15. Нахили з партнером, лежачим на руках.</p> <p>16. Повороти з партнером, лежачим на руках (попереду).</p> <p>17. Ходьба і біг з партнером, лежачим на руках.</p> <p>18. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи з партнером, що сидять на спині та ін.</p>	<p>3 р.</p> <p>3 р.</p> <p>3 р.</p> <p>3 р.</p> <p>3 р.</p> <p>5 р.</p>	<p>Ноги зігнуті в колінах</p> <p>Слідкуємо за положенням тіла</p> <p>_*-</p> <p>_*-</p> <p>_*-</p> <p>_*-</p> <p>_*-</p>
	Задача 2	30 хв.	Використовувати кінограми, учбові відеозаписи, показ спортсменів борців.
Ш	2.1. Виконання прийому кидків в партері: прогином зворотнім захватом тулуба.		В повільному темпі, акцентуючи увагу на окремих частинах
	демонстрація прийому в ліву, в праву сторони тренером,	3 р.	Звернути увагу на положення рук, ніг
	коротка характеристика прийому	1 р.	В дві сторони. Темп середній
	виконання прийому по частинам (фазам) тренером	7 хв.	Додаткове пояснення помилок індивідуально
	імітація прийому	7 хв.	В дві сторони
	виконання прийому в цілому	10 хв.	Додаткове пояснення помилок індивідуально
	Заключна частина	5 хв.	Проводимо відновлення ЧСС та дихання, вправи на розтягнення. Підведення підсумків заняття, надання завдань для самостійної роботи.

Практичне заняття № 2 (4 год.)

Мета заняття: 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.

Тема заняття: Швидкість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.

Завдання заняття:

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.

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття № 2 студенти мають знати:

- види швидкісних здібностей, форми їх прояву та фактори, що їх визначають;
- етапи розвитку швидкісних здібностей, засоби швидкісної підготовки, методику розвитку швидкісних здібностей у спортивному єдиноборстві;
- контроль швидкісних здібностей.

вміти:

- виконувати вправи для розвитку швидкісних здібностей єдиноборців;

- провести контроль розвитку швидкісних здібностей;
- проводити прийом підвертанням захватом однойменної руки і тулуба

Задачі заняття:

1. Види швидкісних здібностей, форми їх прояву та фактори, що їх визначають.
2. Етапи розвитку швидкісних здібностей, засоби швидкісної підготовки, методика розвитку швидкісних здібностей у спортивному єдиноборстві, контроль швидкісних здібностей.
3. Навчання вправ підвертанням захватом однойменної руки і тулуба.

План-конспект заняття

Част. заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно–методичні вказівки
I	Підготовча частина	20-25 хв.	Підготувати організм студентів до вирішування задач заняття
II	Основна частина	50 хв	
	Задача 1. Види швидкісних здібностей, форми їх прояву та фактори, що їх визначають.	15-20 хв.	Перегляд кінофільмів
	Обов'язкові вправи ЗРВ:		Проводимо поточно, круговим методом. Дистанція 1,5-2 м. Виправляти помилки.
	-ходьба	20-25 м	Повільний темп виконання
	-біг	50 м	З бистрим темпом виконання
	- підскоки	10 р.	Почергово на правій та лівій нозі
	-стрибки	10 р.	Почергово на правій та лівій нозі
	-вправи в русі	3 хв.	Поточно
	-вправи на місці	5 хв.	Поточно один за одним

	<p>- акробатичні вправи</p> <p>Завдання 2 Етапи розвитку швидкісних здібностей, засоби швидкісної підготовки, методику розвитку швидкісних здібностей у спортивному єдиноборстві, контроль швидкісних здібностей.</p> <p>1. Піднімання партнера, що стоїть ззаду, нахилом - руки з'єднані ззаду.</p> <p>2. Піднімання партнера у захопленні навхрест.</p> <p>3. Піднімання партнера, що стоїть в партері (захопленням ззаду і зворотнім захватом ззаду).</p> <p>4. Піднімання сидячого:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упором, ногами в ноги і захватом рук; • сидячого за дві руки. <p>5. Піднімання лежачого:</p> <ul style="list-style-type: none"> • за руки (руку); • за шию; • за ноги (ногу); • тулуб. <p>6. Піднімання партнера, що знаходиться в упорі лежачи (за ноги захопленням ззаду,</p>	<p>7 хв.</p> <p>5 р.</p> <p>5 р.</p> <p>3 р.</p> <p>4 р.</p> <p>3 р.</p> <p>5 р.</p> <p>5 р.</p> <p>5р.</p> <p>4 р.</p> <p>5 р.</p>	<p>Виконуємо по трое вздовж килиму. Дистанція 3 м.</p> <p>Демонстрація викладачем чи спортсменом який займається спортивними єдиноборствами</p> <p>Слідкуємо за положенням спини</p> <p>Слідкуємо за положенням ніг</p> <p>Слідкуємо за положенням спини, та рук</p> <p>Слідкуємо за виконанням техніки підйому</p> <p>_*_</p> <p>_*_</p> <p>_*_</p> <p>Слідкуємо за виконанням техніки підйому</p> <p>Слідкуємо за виконанням техніки підйому</p>
--	--	---	--

зворотнім захватом ніг).		Ноги зігнуті в колінах
7. Піднімання партнера, що стоїть в упорі об стіну:	4 р.	Ноги зігнуті в колінах
• за ноги;	4 р.	Ноги зігнуті в колінах
• за ногу;	4 р.	Ноги зігнуті в колінах
• за тулуб.		Слідкуємо за положенням тіла та технікою виконання вправи
8. Піднімання партнера, що знаходиться в упорі сидячи:	4 р.	_*_
• за ноги;	4 р.	_*_
• під плечі;	4 р.	_*_
• за шию.	3 р.	_*_
9. Присідання з партнером, що сидить на плечах.	3 р.	_*_
10. Нахили з партнером, що сидить на плечах.	3 р.	_*_
11. Ходьба і біг з партнером, що сидить на плечах.	3 р.	_*_
12. Нахили, повороти, присідання, ходьба і біг з партнером, лежачим на спині ("млин").	3 р.	_*_
13. Нахили з партнером, повислим на шиї (ноги між ніг).	3 р.	_*_
14. Нахили з партнером, повислим на поясі	3 р.	_*_
15. Нахили з партнером, лежачим на руках.		_*_
16. Повороти з партнером, лежачим на руках (попереду).	3 р.	_*_
17. Ходьба і біг з партнером,	3 р.	_*_

	лежачим на руках. 18. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи з партнером, що сидять на спині та ін.	5 р.	_*_ *_
	Задача 2	20 хв.	Використовувати кінограми, учбові відеозаписи, показ спортсменів борців.
	2.1. Виконання прийому підвертанням захватом однойменної руки і тулуба		В повільному темпі, акцентуючи увагу на окремих частинах
	демонстрація прийому в ліву, в праву сторони тренером,	1 р.	Звернути увагу на положення рук, ніг
	коротка характеристика прийому	1 р.	В дві сторони. Темп середній
	Виконання прийому по частинам (фазам) тренером	2 хв.	Додаткове пояснення помилок індивідуально
	імітація прийому	5 хв.	В дві сторони
	виконання прийому в цілому	7 хв.	Додаткове пояснення помилок індивідуально
Ш	Заключна частина	5 хв.	Проводимо відновлення ЧСС та дихання, вправи на розтягнення. Підведення підсумків заняття, надання завдань для самостійної роботи.

КРЕДИТ 3

Практичне заняття № 1 (4 год.)

Мета заняття: 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.

Тема заняття: Витривалість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.

Завдання заняття:

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.

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття № 1 студенти мають знати:

– 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.

вміти:

- виконувати вправи для розвитку витривалості єдиноборців;
- провести контроль та розвиток спеціальної та загальної витривалості;
- проводити прийом виконання переворотів: -скручуванням захватом; схрещених гомілок, переходом захватом шії з зацепом дальньої ноги ступнею з середини.

Задачі заняття:

1. Методика розвитку спеціальної та загальної витривалості;
2. Аеробна система енергозабезпечення м'язової діяльності.
3. Навчання вправ скручуванням захватом; схрещених гомілок, переходом захватом шії з зацепом дальньої ноги ступнею з середини.

План-конспект заняття

Част. заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно–методичні вказівки
I	Підготовча частина	30-35 хв.	Підготувати організм студентів до вирішування задач заняття
	Обов'язкові вправи		Проводимо поточно, круговим методом. Дистанція 1,5-2 м. Виправляти помилки.
	-ходьба	20-25 м	Повільний темп виконання
	-біг	50 м	З середнім темпом виконання
	- підскоки	10 р.	Почергово на правій та лівій нозі
	-стрибки	10 р.	Почергово на правій та лівій нозі
	-вправи в русі	1 хв.	Поточно

	-вправи на місці	3 хв.	Поточно один за одним
	- акробатичні вправи	4 хв.	Виконуємо по троє вздовж килиму. Дистанція 3 м.
	Спеціально- підготовчі вправи:		Демонстрація викладачем чи спортсменом який займається спортивними єдиноборствами
	1. Піднімання партнера, що стоїть ззаду, нахилом - руки з'єднані ззаду.	5 р.	
	2. Піднімання партнера у захопленні навхрест.	5 р.	Слідкуємо за положенням спини
	3. Піднімання партнера, що стоїть в партері (захопленням ззаду і зворотнім захватом ззаду).	3 р.	Слідкуємо за положенням ніг
	4. Повороти і обертання голови.	5р	Слідкуємо за виконанням техніки
	5. Нахили голови в різних напрямках за допомогою рук		
	6. Те ж за допомогою партнера в стойці.	5р	-* -
	7. Те ж за допомогою партнера	5р	-* -
	8. Вправлятися впирається головою в м'яку стійку і робить рух вгору, вниз, в сторони.	5р	-* -
	9. Вправлятися упирається руками і головою в килим і робить рухи тулубом вперед, назад, в сторони.	5р	-* -
	10. Те ж без упору руками в килим.	5р	-* -
	11. З положення лежачи на спині за допомогою рук стати на "міст" і лягти.	5р	-* -

	12. У положенні на "мосту" руху вперед, назад, з поворотом голови (спочатку з упором, потім без упору руками в килим).	5р	-*-
	13. Забігання з упором головою в килим.	5р	-*-
	14. Перевороти через голову з "моста".	5р	-*-
II	Основна частина	45 хв.	
	Задача 1 Методика розвитку спеціальної та загальної витривалості	15 хв.	Перегляд відео уроків. Пояснення методики викладачем. Ведення дискусії зі студентами. Виконання вправ студентами
	Задача 2 Аеробна система енергозабезпечення м'язової діяльності.	10 хв.	Перегляд відео. Пояснення проблемних питань викладачем. Виконання вправ студентами
	Задача 3 Методика навчання техніці вправ скручуванням захватом; схрещених гомілок, переходом захватом шії з зацепом дальньої ноги ступнею з середини.	25 хв.	Використовувати кінограми, учбові відеозаписи, показ спортсменів борців.
	демонстрація прийому в ліву, в праву сторони тренером,	2 р.	Звернути увагу на положення рук, ніг

	коротка характеристика прийому	2 р.	В дві сторони. Темп середній
	виконання прийому по частинам (фазам) тренером	7 хв.	Додаткове пояснення помилок індивідуально
	імітація прийому	5 хв.	В дві сторони

	виконання прийому в цілому	7 хв.	Додаткове пояснення помилок індивідуально
Ш	Заключна частина	5 хв.	Проводимо відновлення ЧСС та дихання, вправи на розтягнення. Підведення підсумків заняття, надання завдань для самостійної роботи.

Практичне заняття № 2 (2 год.)

Мета заняття: 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.

Тема заняття: Гнучкість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.

Завдання заняття:

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.

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття № 2 студенти мають знати:

- 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.

вміти:

- виконувати вправи для розвитку гнучкості єдиноборців;
- провести контроль розвитку гнучкості;
- проводити прийом переводів: ривком за руку з підніжкою ривком за руку і стегном, ривком за ногу, нирком із захватом руки.

Задачі заняття:

1. Методика розвитку гнучкості для спортсменів єдиноборців.
2. Організація проведення контрольних зрізів розвитку гнучкості.
3. Методика проведення переводів: ривком за руку з підніжкою ривком за руку і стегном, ривком за ногу, нирком із захватом руки.

План-конспект заняття

Част. заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно–методичні вказівки
I	Підготовча частина	30-35 хв.	Підготувати організм студентів до вирішування задач заняття
	Обов'язкові вправи		Проводимо поточно, круговим методом. Дистанція 1,5-2 м. Виправляти помилки.
	-ходьба	20-25 м	Повільний темп виконання
	-біг	50 м	З середнім темпом виконання
	- підскоки	10 р.	Почергово на правій та лівій нозі
	-стрибки	10 р.	Почергово на правій та лівій нозі
	-вправи в русі	1 хв.	Поточно

-вправи на місці	3 хв.	Поточно один за одним
- акробатичні вправи Спеціально- підготовчі вправи: 1. Піднімання партнера, що	4 хв.	Виконуємо по трое вздовж килиму. Дистанція 3 м. Демонстрація викладачем чи спортсменом який

стоїть ззаду, нахилом - руки з'єднані ззаду.	5 р.	займається спортивними єдиноборствами
2. Піднімання партнера у захопленні навхрест.	5 р.	Слідкуємо за положенням спини
3. Піднімання партнера, що стоїть в партері (захопленням ззаду і зворотнім захватом ззаду).	3 р.	Слідкуємо за положенням ніг
4. Повороти і обертання голови.	5р	Слідкуємо за виконанням техніки
5. Нахили голови в різних напрямках за допомогою рук		
6. Те ж за допомогою партнера в стойці.	5р	-*_-
7. Те ж за допомогою партнера	5р	-*_-
8. Вправлятися впирається головою в м'яку стійку і робить рух вгору, вниз, в сторони.	5р	-*_-
9. Вправлятися упирається руками і головою в килим і робить рухи тулубом вперед, назад, в сторони.	5р	-*_-
10. Те ж без упору руками в килим.	5р	-*_-
11. З положення лежачи на спині за допомогою рук стати на "міст" і лягти.	5р	-*_-
12. У положенні на "мосту" руху вперед, назад, з поворотом голови (спочатку з упором, потім без упору руками в килим).	5р	-*_-
13. Забігання з упором головою в килим.		
14. Перевороти через голову з	5р	-*_-

	"моста".	5р	-*-
II	Основна частина	45 хв.	
	Задача 1 Методика розвитку гнучкості для спортсменів єдиноборців	15 хв.	Перегляд відео уроків. Пояснення методики викладачем. Ведення дискусії зі студентами. Виконання вправ студентами
	Задача 2 Організація проведення контрольних зрізів розвитку гнучкості.	10 хв.	Перегляд відео. Пояснення проблемних питань викладачем. Виконання контрольних вправ студентами
	Задача 3 Методика навчання техніці переводів: ривком за руку з підніжкою ривком за руку і стегном, ривком за ногу, нирком із захватом руки.	25 хв.	Використовувати кінограми, учбові відеозаписи, показ спортсменів борців.
	демонстрація прийому в ліву, в праву сторони тренером,	2 р.	Звернути увагу на положення рук, ніг
	коротка характеристика прийому	2 р.	В дві сторони. Темп середній
	виконання прийому по частинам (фазам) тренером	7 хв.	Додаткове пояснення помилок індивідуально
	імітація прийому	5 хв.	В дві сторони
	виконання прийому в цілому	7 хв.	Додаткове пояснення помилок індивідуально
III	Заключна частина	5 хв.	Проводимо відновлення ЧСС та дихання, вправи на розтягнення. Підведення підсумків заняття, надання завдань для самостійної роботи.

Практичне заняття № 3 (4 год.)

Мета заняття: 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.

Тема заняття: Координаційні здібності спортсменів і фактори, що визначають координацію.

Завдання заняття:

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.

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття № 2 студенти мають знати:

- загальні положення методики і основні засоби поліпшення координаційних здібностей;
- засоби поліпшення координаційних здібностей, ідеомоторне тренування.
- методику поліпшення координаційних здібностей (складність рухів, інтенсивність роботи, тривалість окремої вправи, кількість повторів однієї вправи, тривалість і характер пауз між вправами).

вміти:

- виконувати вправи для розвитку координаційних здібностей єдиноборців;
- проводити контроль розвитку координаційних здібностей;

– проводити виконання кидків нахилом: з захватом ніг.

Задачі заняття:

1. Методика розвитку координаційних здібностей спортсменів єдиноборців.
2. Організація проведення ідеомоторне тренування.
3. Методика проведення кидків нахилом: з захватом ніг.

План-конспект заняття

Част. заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно–методичні вказівки
I	Підготовча частина	30-35 хв.	Підготувати організм студентів до вирішування задач заняття
	Обов'язкові вправи		Проводимо поточно, круговим методом. Дистанція 1,5-2 м. Виправляти помилки.
	-ходьба	20-25 м	Повільний темп виконання
	-біг	50 м	З середнім темпом виконання
	- підскоки	10 р.	Почергово на правій та лівій нозі
	-стрибки	10 р.	Почергово на правій та лівій нозі
	-вправи в русі	1 хв.	Поточно
	-вправи на місці	3 хв.	Поточно один за одним
	- акробатичні вправи	4 хв.	Виконуємо по троє вздовж килиму. Дистанція 3 м.
	<p>Спеціально- підготовчі вправи:</p> <p>1. Піднімання партнера, що стоїть ззаду, нахилом - руки</p>	5 р.	Демонстрація викладачем чи спортсменом який займається спортивними

з'єднані ззаду.		єдиноборствами
2. Піднімання партнера у захопленні навхрест.	5 р.	Слідкуємо за положенням спини
3. Піднімання партнера, що стоїть в партері (захопленням ззаду і зворотнім захватом ззаду).	3 р.	Слідкуємо за положенням ніг
4. Повороти і обертання голови.	5р	Слідкуємо за виконанням техніки
5. Нахили голови в різних напрямках за допомогою рук	5р	-*_-
6. Те ж за допомогою партнера в стойці.	5р	-*_-
7. Те ж за допомогою партнера	5р	-*_-
8. Вправлятися впирається головою в м'яку стійку і робить рух вгору, вниз, в сторони.	5р	
9. Вправлятися упирається руками і головою в килим і робить рухи тулубом вперед, назад, в сторони.		-*_-
10. Те ж без упору руками в килим.	5р	-*_-
11. З положення лежачи на спині за допомогою рук стати на "міст" і лягти.	5р	-*_-
12. У положенні на "мосту" руху вперед, назад, з поворотом голови (спочатку з упором, потім без упору руками в килим).	5р	-*_-
13. Забігання з упором головою в килим.	5р	-*_-
14. Перевороти через голову з "моста".	5р	-*_-

II	Основна частина	45 хв.	
	Задача 1 Методика розвитку координаційних здібностей спортсменів єдиноборців.	15 хв.	Перегляд відео уроків. Пояснення методики викладачем. Ведення дискусії зі студентами. Виконання вправ студентами
	Задача 2 Організація проведення ідеомоторне тренування.	10 хв.	Перегляд відео. Пояснення проблемних питань викладачем. Виконання окремих частин тренування студентами
III	Задача 3 Методика навчання кидків нахилом: з захватом ніг.	25 хв.	Використовувати кінограми, учбові відеозаписи, показ спортсменів борців.
	демонстрація прийому в ліву, в праву сторони тренером,	2 р.	Звернути увагу на положення рук, ніг
	коротка характеристика прийому	2 р.	В дві сторони. Темп середній
	Виконання прийому по частинам (фазам) тренером	7 хв.	Додаткове пояснення помилок індивідуально
	імітація прийому	5 хв.	В дві сторони
	виконання прийому в цілому	7 хв.	Додаткове пояснення помилок індивідуально
	Заклучна частина	5 хв.	Проводимо відновлення ЧСС та дихання, вправи на розтягнення. Підведення підсумків заняття, надання завдань для самостійної роботи.

КРЕДИТ 4

Практичне заняття № 1 (4 год.)

Мета заняття: 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.

Тема заняття: Класифікація і компоненти тренувальних навантажень.

Завдання заняття:

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.

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття № 1 студенти мають знати:

- класифікацію тренувальних навантажень;
- педагогічні критерії оцінки окремих параметрів тренувальних навантажень;
- особливості планування тренувальних навантажень у спортивних єдиноборствах.

вміти:

- виконувати правильне дозування тренувальних навантажень;

- вдало використовувати педагогічні критерії оцінки окремих параметрів тренувальних навантажень;
- проводити планування тренувальних навантажень з боротьби;
- проводити кидки нахилом: захватом за ноги зовні і з зацепом однойменної з середини, задньою підніжкою з захватом за руку

Задачі заняття:

1. Тренувальні навантаження як складовий компонент спортсменів єдиноборців.
2. Планування тренувальних навантажень у спортивних єдиноборствах
3. Методика проведення кидків поворотом: захватом руки і однойменної ноги

План-конспект заняття

Част. заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно–методичні вказівки
I	Підготовча частина	30-35 хв.	Підготувати організм студентів до вирішування задач заняття
	Обов'язкові вправи		Проводимо поточно, круговим методом. Дистанція 1,5-2 м. Виправляти помилки.
	-ходьба	20-25 м	Повільний темп виконання
	-біг	50 м	З середнім темпом виконання
	- підскоки	10 р.	Почергово на правій та лівій нозі
	-стрибки	10 р.	Почергово на правій та лівій нозі
	-вправи в русі	1 хв.	Поточно
	-вправи на місці	3 хв.	Поточно один за одним
	- акробатичні вправи	4 хв.	Виконуємо по троє вздовж килиму. Дистанція 3 м.

	<p>Спеціально- підготовчі вправи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Піднімання партнера, що стоїть ззаду, нахилом - руки з'єднані ззаду. 2. Піднімання партнера у захопленні навхрест. 3. Піднімання партнера, що стоїть в партері (захопленням ззаду і зворотнім захватом ззаду). 4. Повороти і обертання голови. 5. Нахили голови в різних напрямках за допомогою рук 6. Те ж за допомогою партнера в стойці. 7. Те ж за допомогою партнера 8. Студент впирається головою в м'яку стійку і робить рух вгору, вниз, в сторони. 9. Студент упирається руками і головою в килим і робить рухи тулубом вперед, назад, в сторони. 10. Те ж без упору руками в килим. 11. З положення лежачи на спині за допомогою рук стати на "міст" і лягти. 12. У положенні на "мосту" руху вперед, назад, з поворотом голови (спочатку з упором, потім без упору руками в килим). 	<p>5 р.</p> <p>5 р.</p> <p>3 р.</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p>	<p>Демонстрація викладачем чи спортсменом який займається спортивними єдиноборствами</p> <p>Слідкуємо за положенням спини</p> <p>Слідкуємо за положенням ніг</p> <p>Слідкуємо за виконанням техніки</p> <p>-*_-</p> <p>-*_-</p> <p>Рухи повільні, виконуються поступово</p> <p>-*_-</p> <p>-*_-</p> <p>-*_-</p> <p>Слідкуємо за положенням тіла</p>
--	--	---	---

	13. Забігання з упором головою в килим. 14. Перевороти через голову з "моста".	5р 5р	Слідкуємо за положенням рук і тулуба. -*-
II	Основна частина	45 хв.	
	Задача 1 Тренувальні навантаження як складовий компонент спортсменів єдиноборців.	10 хв.	Перегляд відео уроків. Пояснення методики викладачем. Ведення дискусії зі студентами. Виконання вправ студентами
	Задача 2 Планування тренувальних навантажень у спортивних єдиноборствах	10 хв.	Перегляд відео. Пояснення проблемних питань викладачем. Виконання окремих частин тренування студентами
III	Задача 3 Методика навчання кидків поворотом: захватом руки і однойменної ноги	25 хв.	Використовувати кінограми, учбові відеозаписи, показ спортсменів борців.
	демонстрація прийому в ліву, в праву сторони тренером,	2 р.	Звернути увагу на положення рук, ніг
	коротка характеристика прийому Виконання прийому по частинам (фазам) тренером імітація прийому виконання прийому в цілому	2 р. 7 хв. 5 хв. 7 хв.	В дві сторони. Додаткове пояснення помилок індивідуально В дві сторони Додаткове пояснення помилок індивідуально
	Заклучна частина	5 хв.	Проводимо відновлення ЧСС та дихання, вправи на розтягнення. Підведення підсумків заняття, надання завдань для самостійної роботи.

Практичне заняття № 2 (6 год.)

Мета заняття: 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.

Тема заняття: Особливості впливу на організм спортсменів різних за величиною, спрямованістю та специфічністю тренувальних навантажень.

Завдання заняття:

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.

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття № 2 студенти мають знати:

- особливості впливу на організм спортсменів занять із великими тренувальними навантаженнями різної спрямованості;
- методику 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.

вміти:

- виконувати вправи з великою інтенсивністю;
- проводити відновлювальні вправи у спортивних єдиноборствах;
- проводити виконання кидків поворотом: з середини захватом різнойменної руки і ноги зовні

Задачі заняття:

1. Методика проведення занять із великими тренувальними навантаженнями різної спрямованості.
2. Організація тренувальних занять з різними навантаженнями протягом дня.
3. Методика проведення кидків нахилом: з середини захватом різнойменної руки і ноги зовні

План-конспект заняття

Част. заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно–методичні вказівки
I	Підготовча частина	30-35 хв.	Підготувати організм студентів до вирішування задач заняття
	Обов'язкові вправи		Проводимо поточно, круговим методом. Дистанція 1,5-2 м. виправляти помилки.
	-ходьба	20-25 м	Повільний темп виконання
	-біг	50 м	З середнім темпом виконання
	- підскоки	10 р.	Почергово на правій та лівій нозі
	-стрибки	10 р.	Почергово на правій та лівій нозі
	-вправи в русі	1 хв.	Поточно
	-вправи на місці	3 хв.	Поточно один за одним
	- акробатичні вправи	4 хв.	Виконуємо по троє вздовж килиму. Дистанція 3 м.

	<p>Спеціально- підготовчі вправи:</p> <p>1. Піднімання партнера, що стоїть ззаду, нахилом - руки з'єднані ззаду.</p> <p>2. Піднімання партнера у захопленні навхрест.</p> <p>3. Піднімання партнера, що стоїть в партері (захопленням ззаду і зворотнім захватом ззаду).</p> <p>4. Повороти і обертання голови.</p> <p>5. Нахили голови в різних напрямках за допомогою рук</p> <p>6. Те ж за допомогою партнера в стойці.</p> <p>7. Те ж за допомогою партнера</p> <p>8. Студент впирається головою в м'яку стійку і робить рух вгору, вниз, в сторони.</p> <p>9. Студент упирається руками і головою в килим і робить рухи тулубом вперед, назад, в сторони.</p> <p>10. Те ж без упору руками в килим.</p> <p>11. З положення лежачи на спині за допомогою рук стати на "міст" і лягти.</p> <p>12. У положенні на "мосту" руху вперед, назад, з поворотом голови (спочатку з упором, потім</p>	<p>5 р.</p> <p>5 р.</p> <p>3 р.</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p>	<p>Демонстрація викладачем чи спортсменом який займається спортивними єдиноборствами</p> <p>Слідкуємо за положенням спини</p> <p>Слідкуємо за положенням ніг</p> <p>Слідкуємо за виконанням техніки</p> <p>-*_-</p> <p>-*_-</p> <p>Рухи повільні, виконуються поступово</p> <p>-*_-</p> <p>-*_-</p> <p>-*_-</p> <p>Слідкуємо за положенням тіла</p>
--	--	---	---

	без упору руками в килим). 13. Забігання з упором головою в килим. 14. Перевороти через голову з "моста".	5р 5р	Слідкуємо за положенням рук і тулуба. _*_
II	Основна частина	45 хв.	
	Задача 1 Методика проведення занять із великими тренувальними навантаженнями різної спрямованості.	10 хв.	Перегляд відео уроків. Пояснення методики викладачем. Ведення дискусії зі студентами. Виконання вправ студентами
	Задача 2 Організація тренувальних занять з різними навантаженнями протягом дня.	10 хв.	Перегляд відео. Пояснення проблемних питань викладачем. Виконання окремих частин тренування студентами
III	Задача 3 Методика навчання кидків нахилом: з середини захватом різнойменної руки і ноги зовні	25 хв.	Використовувати кінограми, учбові відеозаписи, показ спортсменів борців.
	демонстрація прийому в ліву, в праву сторони тренером,	2 р.	Звернути увагу на положення рук, ніг
	коротка характеристика прийому	2 р.	В дві сторони. Темп середній
	Виконання прийому по частинам (фазам) тренером	7 хв.	Додаткове пояснення помилок індивідуально
	імітація прийому	5 хв.	В дві сторони
	виконання прийому в цілому	7 хв.	Додаткове пояснення помилок індивідуально
	Заклучна частина	5 хв.	Проводимо відновлення ЧСС та дихання, вправи на розтягнення. Підведення підсумків заняття, надання завдань для самостійної роботи.

КРЕДИТ 5

Практичне заняття № 1 (2 год.)

Мета заняття: 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.

Тема заняття: Основи побудови підготовки борців та єдиноборців

Завдання заняття:

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.

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття № 1 студенти мають знати:

- систему підготовки спортсменів і її структурні елементи;
- побудову 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.

вміти:

- виконувати підготовчі та базові вправи для розвитку здібностей єдиноборців;
- проводити побудову програм тренувального процесу з різних видів єдиноборств;
- проводити виконання кидків нахилом: з захватом ніг.

Задачі заняття:

1. Методика розвитку координаційних здібностей спортсменів єдиноборців.
2. Організація проведення ідеомоторне тренування.
3. Методика кидків поворотом: захист, контроприйоми.

План-конспект заняття

Част. заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно–методичні вказівки
I	Підготовча частина	30-35 хв.	Підготувати організм студентів до вирішування задач заняття
	Обов'язкові вправи		Проводимо поточно, круговим методом. Дистанція 1,5-2 м. Виправляти помилки.
	-ходьба	20-25 м	Повільний темп виконання
	-біг	50 м	З середнім темпом виконання
	- підскоки	10 р.	Почергово на правій та лівій нозі
	-стрибки	10 р.	Почергово на правій та лівій нозі
	-вправи в русі	1 хв.	Поточно
	-вправи на місці	3 хв.	Поточно один за одним
	- акробатичні вправи	4 хв.	Виконуємо по троє вздовж килиму. Дистанція 3 м.

	<p>Спеціально- підготовчі вправи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Піднімання партнера, що стоїть ззаду, нахилом - руки з'єднані ззаду. 2. Піднімання партнера у захопленні навхрест. 3. Піднімання партнера, що стоїть в партері (захопленням ззаду і зворотнім захватом ззаду). 4. Повороти і обертання голови. 5. Нахили голови в різних напрямках за допомогою рук 6. Те ж за допомогою партнера в стойці. 7. Те ж за допомогою партнера 8. Студент впирається головою в м'яку стійку і робить рух вгору, вниз, в сторони. 9. Студент упирається руками і головою в килим і робить рухи тулубом вперед, назад, в сторони. 10. Те ж без упору руками в килим. 11. З положення лежачи на спині за допомогою рук стати на "міст" і лягти. 12. У положенні на "мосту" руху вперед, назад, з поворотом голови (спочатку з упором, потім без упору руками в килим). 13. Забігання з упором головою в 	<p>5 р.</p> <p>5 р.</p> <p>3 р.</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p>	<p>Демонстрація викладачем чи спортсменом який займається спортивними єдиноборствами</p> <p>Слідкуємо за положенням спини</p> <p>Слідкуємо за положенням ніг</p> <p>Слідкуємо за виконанням техніки</p> <p>-*-</p> <p>-*-</p> <p>Рухи повільні, виконуються поступово</p> <p>-*-</p> <p>-*-</p> <p>-*-</p> <p>Слідкуємо за положенням тіла</p>
--	--	---	--

	килим. 14. Перевороти через голову з "моста".	5р 5р	Слідкуємо за положенням рук і тулуба. -*-
II	Основна частина	45 хв.	
	Задача 1 Методика розвитку координаційних здібностей спортсменів єдиноборців.	10 хв.	Перегляд відео уроків. Пояснення методики викладачем. Ведення дискусії зі студентами. Виконання вправ студентами
	Задача 2 Організація проведення ідеомоторне тренування.	10 хв.	Перегляд відео. Пояснення проблемних питань викладачем. Виконання окремих частин тренування студентами
III	Задача 3 Методика навчання кидків поворотом: захист, контроприйоми.	25 хв.	Використовувати кінограми, учбові відеозаписи, показ спортсменів борців.
	демонстрація прийому в ліву, в праву сторони тренером,	2 р.	Звернути увагу на положення рук, ніг
	коротка характеристика прийому	2 р.	В дві сторони. Темп середній
	виконання прийому по частинам (фазам) тренером	7 хв.	Додаткове пояснення помилок індивідуально
	імітація прийому	5 хв.	В дві сторони
	виконання прийому в цілому	7 хв.	Додаткове пояснення помилок індивідуально
	Заклучна частина	5 хв.	Проводимо відновлення ЧСС та дихання, вправи на розтягнення. Підведення підсумків заняття, надання завдань для самостійної роботи.

Практичне заняття № 2 (2 год.)

Мета заняття: 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.

Тема заняття: Побудова програм тренувальних занять.

Завдання заняття:

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.

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття № 2 студенти мають знати:

- загальну структуру занять, головну педагогічну 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), характеристики видів навантажень в заняттях.

вміти:

– виконувати індивідуальні, групові, фронтальні, вільні види навантажень в заняттях з єдиноборств;

– проводити виконання захватів в боротьбі самбо та дзю-до.

Задачі заняття:

1. Методика проведення групових, фронтальних, вільних видів навантажень в заняттях з єдиноборств;
2. Організація проведення індивідуальних, групових, фронтальних, вільних), видів навантажень в заняттях з спортивних єдиноборств;
3. Методика проведення захватів в боротьбі самбо та дзю-до.

План-конспект заняття

Част. заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно–методичні вказівки
I	Підготовча частина	30-35 хв.	Підготувати організм студентів до вирішування задач заняття
	Обов'язкові вправи		Проводимо поточно, круговим методом. Дистанція 1,5-2 м. Виправляти помилки.
	-ходьба	20-25 м	Повільний темп виконання
	-біг	50 м	З середнім темпом виконання
	- підскоки	10 р.	Почергово на правій та лівій нозі
	-стрибки	10 р.	Почергово на правій та лівій нозі
	-вправи в русі	1 хв.	Поточно
	-вправи на місці	3 хв.	Поточно один за одним
	- акробатичні вправи	4 хв.	Виконуємо по троє вздовж килиму. Дистанція 3 м.
	Спеціально- підготовчі вправи:		Демонстрація

1. Піднімання партнера, що стоїть ззаду, нахилом - руки з'єднані ззаду.	5 р.	викладачем чи спортсменом який займається спортивними єдиноборствами
2. Піднімання партнера у захопленні навхрест.	5 р.	Слідкуємо за положенням спини
3. Піднімання партнера, що стоїть в партері (захопленням ззаду і зворотнім захватом ззаду).	3 р.	Слідкуємо за положенням ніг
4. Повороти і обертання голови.	5р	Слідкуємо за виконанням техніки
5. Нахили голови в різних напрямках за допомогою рук	5р	
6. Те ж за допомогою партнера в стойці.	5р	-*-
7. Те ж за допомогою партнера	5р	-*-
8. Студент впирається головою в м'яку стійку і робить рух вгору, вниз, в сторони.	5р	Рухи повільні, виконуються поступово
9. Студент упирається руками і головою в килим і робить рухи тулубом вперед, назад, в сторони.	5р	-*-
10. Те ж без упору руками в килим.	5р	-*-
11. З положення лежачи на спині за допомогою рук стати на "міст" і лягти.	5р	-*-
12. У положенні на "мосту" руху вперед, назад, з поворотом голови (спочатку з упором, потім без упору руками в килим).	5р	Слідкуємо за положенням тіла
13. Забігання з упором головою в килим.	5р	Слідкуємо за положенням рук і тулуба.

	14. Перевороти через голову з "моста".	5р	-*-
II	Основна частина	45 хв.	
	Задача 1 Методика проведення групових, фронтальних, вільних видів навантажень в заняттях з єдиноборств	10 хв.	Перегляд відео уроків. Пояснення методики викладачем. Ведення дискусії зі студентами. Виконання вправ студентами
	Задача 2 Організація проведення індивідуальних, групових, фронтальних, вільних), видів навантажень в заняттях з спортивних єдиноборств.	10 хв.	Перегляд відео. Пояснення проблемних питань викладачем. Виконання окремих частин тренування студентами
III	Задача 3 Методика навчання захватів в боротьбі самбо та дзю-до.	25 хв.	Використовувати кінограми, учбові відеозаписи, показ спортсменів борців.
	демонстрація прийому в ліву, в праву сторони тренером,	2 р.	Звернути увагу на положення рук, ніг
	коротка характеристика прийому	2 р.	В дві сторони. Темп середній
	виконання прийому по частинам (фазам) тренером	7 хв.	Додаткове пояснення помилок індивідуально
	імітація прийому	5 хв.	В дві сторони
	виконання прийому в цілому	7 хв.	Додаткове пояснення помилок індивідуально
	Заключна частина	5 хв.	Проводимо відновлення ЧСС та дихання, вправи на розтягнення. Підведення підсумків заняття, надання завдань для самостійної роботи.

Практичне заняття № 3 (4 год.)

Мета заняття: 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.

Тема заняття: Побудова програм мікроциклів підготовки борців та єдиноборців.

Завдання заняття:

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.

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття № 3 студенти мають знати:

- характеристику 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;
- структуру мікроциклів підготовки різних типів, особливості побудови мікроциклів при декількох заняттях протягом дня.

вміти:

- виконувати побудову мікроциклів втягуючих, ударних, відновлювальних, підвідних, змагальних;
- проводити дозування різні за величиною і направленістю навантаження;
- проводити кидків підвертанням в боротьбі самбо та дзюдо.

Задачі заняття:

1. Характеристика типів мікроциклів у спортсменів єдиноборців.
2. Організація проведення занять з різними за величиною і направленістю навантаженнями тренування.
3. Методика проведення кидків підвертанням в боротьбі самбо та дзюдо.

План-конспект заняття

Част. заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно–методичні вказівки
I	Підготовча частина	30-35 хв.	Підготувати організм студентів до вирішування задач заняття
	Обов'язкові вправи		Проводимо поточно, круговим методом. Дистанція 1,5-2 м. Виправляти помилки.
	- ходьба	20-25 м	Повільний темп виконання
	- біг	50 м	З середнім темпом виконання
	- підскоки	10 р.	Почергово на правій та лівій нозі
	- стрибки	10 р.	Почергово на правій та лівій нозі
	- вправи в русі	1 хв.	Поточно
	- вправи на місці	3 хв.	Поточно один за одним
	- акробатичні вправи	4 хв.	Виконуємо по троє вздовж килиму.

	<p>Спеціально- підготовчі вправи:</p> <p>1. Піднімання партнера, що стоїть ззаду, нахилом - руки з'єднані ззаду.</p> <p>2. Піднімання партнера у захопленні навхрест.</p> <p>3. Піднімання партнера, що стоїть в партері (захопленням ззаду і зворотнім захватом ззаду).</p> <p>4. Повороти і обертання голови.</p> <p>5. Нахили голови в різних напрямках за допомогою рук</p> <p>6. Те ж за допомогою партнера в стойці.</p> <p>7. Те ж за допомогою партнера</p> <p>8. Студент впирається головою в м'яку стійку і робить рух вгору, вниз, в сторони.</p> <p>9. Студент упирається руками і головою в килим і робить рухи тулубом вперед, назад, в сторони.</p> <p>10. Те ж без упору руками в килим.</p> <p>11. З положення лежачи на спині за допомогою рук стати на "міст" і лягти.</p> <p>12. У положенні на "мосту" руху вперед, назад, з поворотом голови (спочатку з упором, потім</p>	<p>5 р.</p> <p>5 р.</p> <p>3 р.</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p>	<p>Дистанція 3 м.</p> <p>Демонстрація викладачем чи спортсменом який займається спортивними єдиноборствами</p> <p>Слідкуємо за положенням спини</p> <p>Слідкуємо за положенням ніг</p> <p>Слідкуємо за виконанням техніки</p> <p>-*-</p> <p>-*-</p> <p>Рухи повільні, виконуються поступово</p> <p>-*-</p> <p>-*-</p> <p>-*-</p> <p>Слідкуємо за положенням тіла</p>
--	--	---	--

	без упору руками в килим). 13. Забігання з упором головою в килим. 14. Перевороти через голову з "моста".	5р 5р	Слідкуємо за положенням рук і тулуба. -*_
II	Основна частина	45 хв.	
	Задача 1 Характеристика типів мікроциклів у спортсменів єдиноборців.	10 хв.	Перегляд відео уроків. Пояснення методики викладачем. Ведення дискусії зі студентами. Виконання вправ студентами
	Задача 2 Організація проведення занять з різними за величиною і направленістю навантаженнями тренування.	10 хв.	Перегляд відео. Пояснення проблемних питань викладачем. Виконання окремих частин тренування студентами
III	Задача 3 Методика навчання кидків підвертанням в боротьбі самбо та дзюдо.	25 хв.	Використовувати кінограми, учбові відеозаписи, показ спортсменів борців.
	демонстрація прийому в ліву, в праву сторони тренером,	2 р.	Звернути увагу на положення рук, ніг
	коротка характеристика прийому	2 р.	В дві сторони. Темп середній
	виконання прийому по частинам (фазам) тренером	7 хв.	Додаткове пояснення помилок індивідуально
	імітація прийому	5 хв.	В дві сторони
	виконання прийому в цілому	7 хв.	Додаткове пояснення помилок індивідуально
	Заклучна частина	5 хв.	Проводимо відновлення ЧСС та дихання, вправи на розтягнення. Підведення підсумків заняття, надання завдань для самостійної роботи.

КРЕДИТ 6

Практичне заняття № 1 (4 год.)

Мета заняття: 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.

Тема заняття: Побудова програм мезоциклів підготовки борців та єдиноборців

Завдання заняття:

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.

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття

№ 1 студенти мають знати:

- характеристику типів мезоциклів (втягуючи, 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.

вміти:

- виконувати побудову мезоциклів, чергування мікроциклів у мезоциклі для єдиноборців;
- проводити підготовку побудови мезоциклів при тренуванні жінок;

– проводити виконання кидків через стегно, через спину, через плече.

Задачі заняття:

1. Методика побудови мезоциклів (втягуючи, базові, контрольні-підготовчі, перед змагальні, змагальні);
2. Побудова сумарного навантаження тижневих мікроциклів в мезоциклах різного типу на різних етапах багаторічної підготовки;
3. Методика проведення кидків через стегно, через спину, через плече.

План-конспект заняття

Част. заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	Підготовча частина	30-35 хв.	Підготувати організм студентів до вирішування задач заняття
	Обов'язкові вправи		Проводимо поточно, круговим методом. Дистанція 1,5-2 м. Виправляти помилки.
	-ходьба	20-25 м	Повільний темп виконання
	-біг	50 м	З середнім темпом виконання
	- підскоки	10 р.	Почергово на правій та лівій нозі
	-стрибки	10 р.	Почергово на правій та лівій нозі
	-вправи в русі	1 хв.	Поточно
	-вправи на місці	3 хв.	Поточно один за одним
	- акробатичні вправи	4 хв.	Виконуємо по троє вздовж килиму. Дистанція 3 м.
	Спеціально- підготовчі вправи: 1. Піднімання партнера, що		Демонстрація викладачем чи спортсменом який

стоїть ззаду, нахилом - руки з'єднані ззаду.	5 р.	займається спортивними єдиноборствами
2. Піднімання партнера у захопленні навхрест.	5 р.	Слідкуємо за положенням спини
3. Піднімання партнера, що стоїть в партері (захопленням ззаду і зворотнім захватом ззаду).	3 р.	Слідкуємо за положенням ніг
4. Повороти і обертання голови.	5р	Слідкуємо за виконанням техніки
5. Нахили голови в різних напрямках за допомогою рук		
6. Те ж за допомогою партнера в стойці.	5р	-*_-
7. Те ж за допомогою партнера	5р	-*_-
8. Студент впирається головою в м'яку стійку і робить рух вгору, вниз, в сторони.	5р	Рухи повільні, виконуються поступово
9. Студент упирається руками і головою в килим і робить рухи тулубом вперед, назад, в сторони.	5р	-*_-
10. Те ж без упору руками в килим.	5р	-*_-
11. З положення лежачи на спині за допомогою рук стати на "міст" і лягти.	5р	-*_-
12. У положенні на "мосту" руху вперед, назад, з поворотом голови (спочатку з упором, потім без упору руками в килим).	5р	Слідкуємо за положенням тіла
13. Забігання з упором головою в килим.		
14. Перевороти через голову з	5р	Слідкуємо за положенням рук і

	"моста".	5р	тулуба. _*-
II	Основна частина	45 хв.	
	Задача 1 Методика побудови мезоциклів (втягуючи, базові, контрольні-підготовчі, перед змагальні, змагальні);	10 хв.	Перегляд відео уроків. Пояснення методики викладачем. Ведення дискусії зі студентами. Виконання вправ студентами
	Задача 2 Побудова сумарного навантаження тижневих мікроциклів в мезоциклах різного типу на різних етапах багаторічної підготовки.	10 хв.	Перегляд відео. Пояснення проблемних питань викладачем. Виконання окремих частин тренування студентами
III	Задача 3 Методика навчання кидків через стегно, через спину, через плече.	25 хв.	Використовувати кінограми, учбові відеозаписи, показ спортсменів борців.
	демонстрація прийому в ліву, в праву сторони тренером,	2 р.	Звернути увагу на положення рук, ніг
	коротка характеристика прийому	2 р.	В дві сторони. Темп середній
	виконання прийому по частинам (фазам) тренером	7 хв.	Додаткове пояснення помилок індивідуально
	імітація прийому	5 хв.	В дві сторони
	виконання прийому в цілому	7 хв.	Додаткове пояснення помилок індивідуально
	Заключна частина	5 хв.	Проводимо відновлення ЧСС та дихання, вправи на розтягнення. Підведення підсумків заняття, надання завдань для самостійної роботи.

Практичне заняття № 2 (4 год.)

Мета заняття: 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.

Тема заняття: Побудова річного циклу підготовки борців та єдиноборців

Завдання заняття:

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.

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття № 2 студенти мають знати:

- загальну структуру 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).

вміти:

- виконувати побудувати річний цикл підготовки в спортивних єдиноборствах;
- проводити підготовку в окремому макроциклі;

– проводити виконання кидків підніжкою: задня підніжка.

Задачі заняття:

1. Методика побудови річного циклу підготовки в спортивних єдиноборствах;
2. Організація підготовки в окремому макроциклі.
3. Методика проведення кидків підніжкою: задня підніжка.

План-конспект заняття

Част. заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно–методичні вказівки
I	Підготовча частина	30-35 хв.	Підготувати організм студентів до вирішування задач заняття
	Обов'язкові вправи		Проводимо поточно, круговим методом. Дистанція 1,5-2 м. Виправляти помилки.
	-ходьба	20-25 м	Повільний темп виконання
	-біг	50 м	З середнім темпом виконання
	- підскоки	10 р.	Почергово на правій та лівій нозі
	-стрибки	10 р.	Почергово на правій та лівій нозі
	-вправи в русі	1 хв.	Поточно
	-вправи на місці	3 хв.	Поточно один за одним
	- акробатичні вправи	4 хв.	Виконуємо по троє вздовж килиму. Дистанція 3 м.
	Спеціально- підготовчі вправи: 1. Піднімання партнера, що		Демонстрація викладачем чи спортсменом який

стоїть ззаду, нахилом - руки з'єднані ззаду.	5 р.	займається спортивними єдиноборствами
2. Піднімання партнера у захопленні навхрест.	5 р.	Слідкуємо за положенням спини
3. Піднімання партнера, що стоїть в партері (захопленням ззаду і зворотнім захватом ззаду).	3 р.	Слідкуємо за положенням ніг
4. Повороти і обертання голови.	5р	Слідкуємо за виконанням техніки
5. Нахили голови в різних напрямках за допомогою рук		
6. Те ж за допомогою партнера в стойці.	5р	-*_-
7. Те ж за допомогою партнера	5р	-*_-
8. Студент впирається головою в м'яку стійку і робить рух вгору, вниз, в сторони.	5р	Рухи повільні, виконуються поступово
9. Студент упирається руками і головою в килим і робить рухи тулубом вперед, назад, в сторони.	5р	-*_-
10. Те ж без упору руками в килим.	5р	-*_-
11. З положення лежачи на спині за допомогою рук стати на "міст" і лягти.	5р	-*_-
12. У положенні на "мосту" руху вперед, назад, з поворотом голови (спочатку з упором, потім без упору руками в килим).	5р	Слідкуємо за положенням тіла
13. Забігання з упором головою в килим.		
14. Перевороти через голову з	5р	Слідкуємо за положенням рук і

	"моста".	5р	тулуба. _*_
II	Основна частина	45 хв.	
	Задача 1 Методика побудови річного циклу підготовки в спортивних єдиноборствах.	10 хв.	Перегляд відео уроків. Пояснення методики викладачем. Ведення дискусії зі студентами. Виконання вправ студентами
	Задача 2 Організація підготовки в окремому макроциклі.	10 хв.	Перегляд відео. Пояснення проблемних питань викладачем. Виконання окремих частин тренування студентами
III	Задача 3 Методика навчання кидків підніжкою: задня підніжка.	25 хв.	Використовувати кінограми, учбові відеозаписи, показ спортсменів борців.
	демонстрація прийому в ліву, в праву сторони тренером,	2 р.	Звернути увагу на положення рук, ніг
	коротка характеристика прийому	2 р.	В дві сторони. Темп середній
	Виконання прийому по частинам (фазам) тренером	7 хв.	Додаткове пояснення помилок індивідуально
	імітація прийому	5 хв.	В дві сторони
	виконання прийому в цілому	7 хв.	Додаткове пояснення помилок індивідуально
	Заключна частина	5 хв.	Проводимо відновлення ЧСС та дихання, вправи на розтягнення. Підведення підсумків заняття, надання завдань для самостійної роботи.

Практичне заняття № 3 (2 год.)

Мета заняття: 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.

Тема заняття: Побудова чотирьохрічного плану підготовки борців та єдиноборців.

Завдання заняття:

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.

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття № 2 студенти мають знати:

- мету, завдання 4-х річного (олімпійського) циклу;
- особливості побудови підготовки в олімпійському циклі, динаміка навантажень в олімпійському циклі.
- співвідношення роботи різної направленості в олімпійському циклі.

вміти:

- побудувати мету, завдання 4-х річного (олімпійського) циклу;
- проводити побудови підготовки в олімпійському циклі;

– проводити виконання кидків зацепом різними способами в боротьбі самбо та дзю-до.

Задачі заняття:

1. Методика побудови 4 річного олімпійського циклу.
2. Організація побудови підготовки в олімпійському циклі, динаміка навантажень в олімпійському циклі.
3. Методика проведення кидків зацепом різними способами в боротьбі самбо та дзю-до.

План-конспект заняття

Част. заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно–методичні вказівки
I	Підготовча частина	30-35 хв.	Підготувати організм студентів до вирішування задач заняття
	Обов'язкові вправи		Проводимо поточно, круговим методом. Дистанція 1,5-2 м. Виправляти помилки.
	-ходьба	20-25 м	Повільний темп виконання
	-біг	50 м	З середнім темпом виконання
	- підскоки	10 р.	Почергово на правій та лівій нозі
	-стрибки	10 р.	Почергово на правій та лівій нозі
	-вправи в русі	1 хв.	Поточно
	-вправи на місці	3 хв.	Поточно один за одним
	- акробатичні вправи	4 хв.	Виконуємо по троє вздовж килиму. Дистанція 3 м.

	<p>Спеціально- підготовчі вправи:</p> <p>1. Піднімання партнера, що стоїть ззаду, нахилом - руки з'єднані ззаду.</p> <p>2. Піднімання партнера у захопленні навхрест.</p> <p>3. Піднімання партнера, що стоїть в партері (захопленням ззаду і зворотнім захватом ззаду).</p> <p>4. Повороти і обертання голови.</p> <p>5. Нахили голови в різних напрямках за допомогою рук</p> <p>6. Те ж за допомогою партнера в стойці.</p> <p>7. Те ж за допомогою партнера</p> <p>8. Студент впирається головою в м'яку стійку і робить рух вгору, вниз, в сторони.</p> <p>9. Студент упирається руками і головою в килим і робить рухи тулубом вперед, назад, в сторони.</p> <p>10. Те ж без упору руками в килим.</p> <p>11. З положення лежачи на спині за допомогою рук стати на "міст" і лягти.</p> <p>12. У положенні на "мосту" руху вперед, назад, з поворотом голови (спочатку з упором, потім без упору руками в килим).</p> <p>13. Забігання з упором головою в</p>	<p>5 р.</p> <p>5 р.</p> <p>3 р.</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p> <p>5р</p>	<p>Демонстрація викладачем чи спортсменом який займається спортивними єдиноборствами</p> <p>Слідкуємо за положенням спини</p> <p>Слідкуємо за положенням ніг</p> <p>Слідкуємо за виконанням техніки</p> <p>-*-</p> <p>-*-</p> <p>Рухи повільні, виконуються поступово</p> <p>-*-</p> <p>-*-</p> <p>-*-</p> <p>Слідкуємо за положенням тіла</p>
--	---	---	--

	килим. 14. Перевороти через голову з "моста".	5р 5р	Слідкуємо за положенням рук і тулуба. -*-
II	Основна частина	45 хв.	
	Задача 1 Методика побудови 4 річного олімпійського циклу.	10 хв.	Перегляд відео уроків. Пояснення методики викладачем. Ведення дискусії зі студентами.
	Задача 2 Організація побудови підготовки в олімпійському циклі, динаміка навантажень в олімпійському циклі.	10 хв.	Перегляд відео. Пояснення проблемних питань викладачем. Виконання окремих частин тренування студентами
III	Задача 3 Методика навчання кидків зацепом різними способами в боротьбі самбо та дзю-до.	25 хв.	Використовувати кінограми, учбові відеозаписи, показ спортсменів борців.
	демонстрація прийому в ліву, в праву сторони тренером,	2 р.	Звернути увагу на положення рук, ніг
	коротка характеристика прийому	2 р.	В дві сторони. Темп середній
	Виконання прийому по частинам (фазам) тренером	7 хв.	Додаткове пояснення помилок індивідуально
	імітація прийому	5 хв.	В дві сторони
	виконання прийому в цілому	7 хв.	Додаткове пояснення помилок індивідуально
	Заклучна частина	5 хв.	Проводимо відновлення ЧСС та дихання, вправи на розтягнення. Підведення підсумків заняття, надання завдань для самостійної роботи.