

КРЕДИТ 1

Самостійне заняття № 1 (8 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 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 самостійного заняття № 1 студенти мають знати:

– мету і завдання, вміння і навички навчання спортивних єдиноборців;

вміти:

–сформулювати мету та завдання занять з спортивних єдиноборств;

Задачі заняття:

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

Самостійне 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: Засоби і методи навчання у спортивних єдиноборствах.

Завдання заняття:

Освітні:

- вивчення теоретичних основ спортивних єдиноборств;
- оволодіння технікою прийомів єдиноборств та їх удосконалення;
- 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.

вміти:

– виконувати базові вправи у вільній боротьбі;

Задачі заняття:

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

Самостійне 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: 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;
- забезпечення високого рівня працездатності.

Виховні:

- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;
- формування почуття патріотизму.

Після засвоєння навчального матеріалу самостійного 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;

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.

Самостійне заняття № 4 (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: 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;

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 самостійного 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;

вміти:

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

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.

КРЕДИТ 2

Самостійне заняття № 1 (10 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 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 самостійного заняття № 1 студенти мають знати:

– основні фактори, що визначають рівень силових якостей.

вміти:

– виконувати силові вправи з обтяженням суперника;

Задачі заняття:

1. Навчання методики проведення та розвитку силових вправ в спортивних єдиноборствах.

Самостійне заняття № 2 (10 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;

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 самостійного заняття № 2 студенти мають знати:

– види швидкісних здібностей, форми їх прояву та фактори, що їх визначають;

вміти:

– виконувати вправи для розвитку швидкісних здібностей єдиноборців;

Задачі заняття:

1. Види швидкісних здібностей, форми їх прояву та фактори, що їх визначають.

КРЕДИТ 3

Самостійне заняття № 1 (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: 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;
- 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 самостійного 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.

вміти:

– виконувати вправи для розвитку витривалості єдиноборців;

Задачі заняття:

1. Методика розвитку спеціальної та загальної витривалості;

Самостійне 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: 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;

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 самостійного заняття № 2 студенти мають знати:

- види і значення гнучкості;

вміти:

- виконувати вправи для розвитку гнучкості єдиноборців;

Задачі заняття:

1. Методика розвитку гнучкості для спортсменів єдиноборців.

Самостійного заняття № 3 (8 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;

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 самостійного заняття № 2 студенти мають знати:

– загальні положення методики і основні засоби поліпшення координаційних здібностей;

вміти:

– виконувати вправи для розвитку координаційних здібностей єдиноборців;

Задачі заняття:

1. Методика розвитку координаційних здібностей спортсменів єдиноборців.

КРЕДИТ 4

Самостійне заняття № 1 (8 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 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 самостійного заняття № 1 студенти мають знати:

– класифікацію тренувальних навантажень;

вміти:

– виконувати правильне дозування тренувальних навантажень;

Задачі заняття:

1. Тренувальні навантаження як складовий компонент спортсменів єдиноборців.

Самостійне заняття № 2 (12 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 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 самостійного заняття № 2 студенти мають знати:

– особливості впливу на організм спортсменів занять із великими тренувальними навантаженнями різної спрямованості;

вміти:

– виконувати вправи з великою інтенсивністю;

Задачі заняття:

1. Методика проведення занять із великими тренувальними навантаженнями різної спрямованості.

КРЕДИТ 5

Самостійне заняття № 1 (8 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 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 самостійного заняття № 1 студенти мають знати:

- систему підготовки спортсменів і її структурні елементи;

вміти:

– виконувати підготовчі та базові вправи для розвитку здібностей єдиноборців;

Задачі заняття:

1. Методика розвитку координаційних здібностей спортсменів єдиноборців.

самостійне 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 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;
- 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 самостійного заняття № 2 студенти мають знати:

– загальну структуру занять, головну педагогічну направленість занять, заняття вибіркової та комплексної направленості в процесі підготовки;

вміти:

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

Задачі заняття:

1. Методика проведення групових, фронтальних, вільних видів навантажень в заняттях з єдиноборств;

Самостійне заняття № 3 (8 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;

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 самостійного заняття № 3 студенти мають знати:

– характеристику типів мікроциклів (втягуючі, ударні, відновлювальні, підвідні, змагальні), загальні основи чергування занять з різними за величиною і направленістю навантаженнями;

вміти:

– виконувати побудову мікроциклів втягуючих, ударних, відновлювальних, підвідних, змагальних;

Задачі заняття:

1. Характеристика типів мікроциклів у спортсменів єдиноборців.

КРЕДИТ 6

Самостійне заняття № 1 (8 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;

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 самостійного заняття № 1 студенти мають знати:

– характеристику типів мезоциклів (втягуючи, базові, контрольно-підготовчі, перед змагальні, змагальні);

вміти:

– виконувати побудову мезоциклів, чергування мікроциклів у мезоциклі для єдиноборців;

Задачі заняття:

1. Методика побудови мезоциклів (втягуючи, базові, контрольно-підготовчі, перед змагальні, змагальні);

Самостійне заняття № 2 (8 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;

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 самостійного заняття № 2 студенти мають знати:

– загальну структуру річної підготовки, особливості побудови річного циклу підготовки в спортивних єдиноборствах;

вміти:

– виконувати побудувати річний цикл підготовки в спортивних єдиноборствах;

Задачі заняття:

1. Методика побудови річного циклу підготовки в спортивних єдиноборствах.

Самостійне 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 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;

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 самостійного заняття № 2 студенти мають знати:

– мету, завдання 4-х річного (олімпійського) циклу;

вміти:

– побудувати мету, завдання 4-х річного (олімпійського) циклу;

Задачі заняття:

1. Методика побудови 4 річного олімпійського циклу.