

БОРОТЬБА ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Освітня програма: Середня освіта (Фізична культура);

Середня освіта (Фізична культура) та захист Вітчизни.

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

1. Ідентифікація

<i>Кредитів ЕКТС: 4</i> <i>Загальна кількість годин: 120</i>	Вибіркова Курс: 3 Семестр: 5 Вид контролю: залік
---	--

2. Мета курсу: набуття теоретичних знань, практичних вмінь та навичок необхідних для роботи у спортивних секціях закладів загальної середньої освіти.

3. Опис курсу.

Кредит 1.

Тема 1. Мета, завдання та принципи навчання техніці видів спортивних єдиноборств.

Тема 2. Засоби і методи навчання у спортивних єдиноборствах.

Тема 3. Методика навчання загальнорозвиваючих вправ та спеціально-підготовчих вправ єдиноборців.

Тема 4. Методика проведення підготовчої, основної та заключної частин занять у спортивних єдиноборствах.

Кредит 2.

Тема 5. Сила та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах

Кредит 3.

Тема 7. Витривалість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.

Тема 8 Гнучкість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах..

Тема 9. Координаційні здібності спортсменів і фактори, що визначають координацію у спортивних єдиноборствах.

Кредит 4.

Тема 10. Класифікація і компоненти тренувальних навантажень.

Тема 11. Особливості впливу на організм спортсменів різних за величиною, спрямованістю та специфічністю тренувальних навантажень.

4. Завдання курсу:

- поглиблене вивчення теоретичних основ з єдиноборств;
- вивчення техніки виконання технічних прийомів у єдиноборствах;
- оволодіння методикою проведення тренувальних занять у загальних середніх навчальних закладах;
- розвиток фізичних якостей;
- забезпечення високого рівня загальної та спеціальної працездатності.

5. Форми і методи навчання: практичні заняття, індивідуальна робота, самостійна робота.

6. Форми організації контролю знань та система оцінювання. Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: А, В, С, D, E, FX.

100% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою викладача.

7. Мова викладання: українська.