



**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ФАКУЛЬТЕТ СПОРТУ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ
КАФЕДРА СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ТА СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ**



**Презентація дисципліни: «ПРАКТИКУМ ЗІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В
ОБРАНОМУ ВИДІ СПОРТУ» (ЄДИНОБОРСТВА)**

Київ

**Мета дисципліни «ПРАКТИКУМ ЗІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ОБРАНОМУ
ВИДІ СПОРТУ (ЄДИНОБОРСТВА)» і перелік компетентностей**

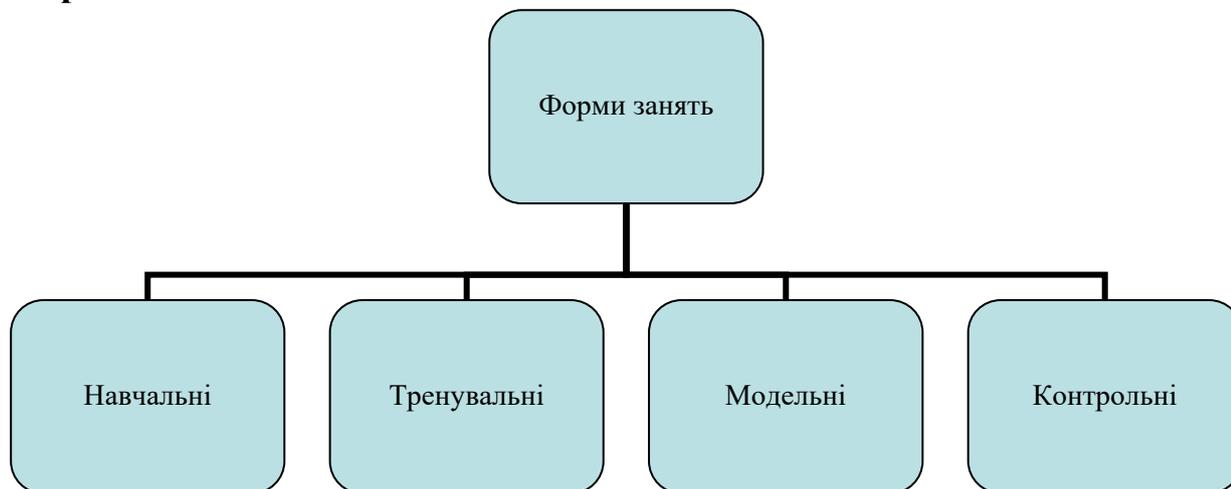
Мета навчальної дисципліни – формування визначених освітньо-професійною програмою загальних і фахових компетентностей, зокрема оволодіння студентами системою теоретичних знань і практичних умінь та навичок тренерської діяльності в видах спортивної боротьби та єдиноборств, необхідних для роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних ліцеях, спортивних командах ФСТ, збірних командах вищих та середніх спеціальних навчальних закладів.

Шифр	Компетентності
Загальні компетентності	
ЗК1	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК2	Здатність планувати та управляти часом.
ЗК8	Навички міжособистісної взаємодії.
Фахові компетентності спеціальності	
ФК1	Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.
ФК8	Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.
ФК9	Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.
ФК11	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
ФК14	Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в тренерській діяльності.

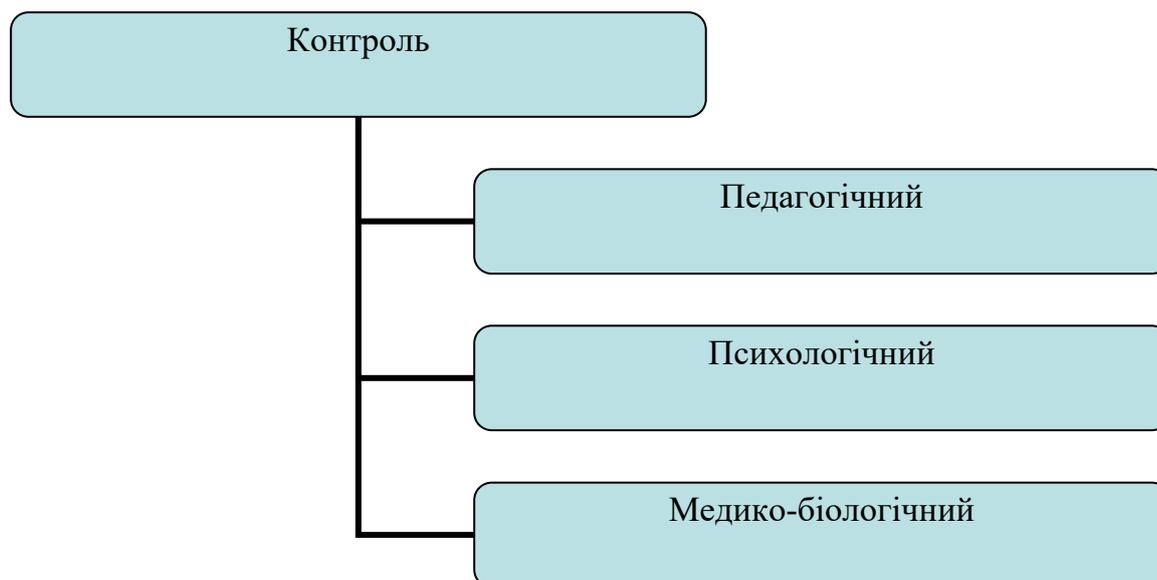
Тематичний план навчальної дисципліни

Тема 1. Характеристика та зміст навчальної дисципліни. Форми занять і види контролю.

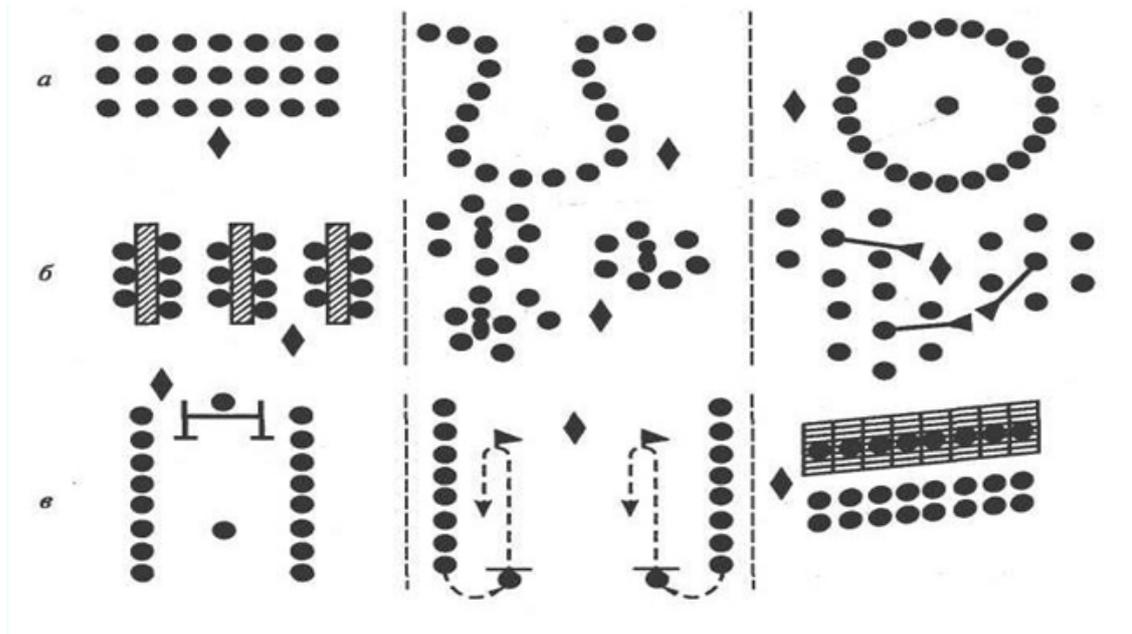
Форми занять



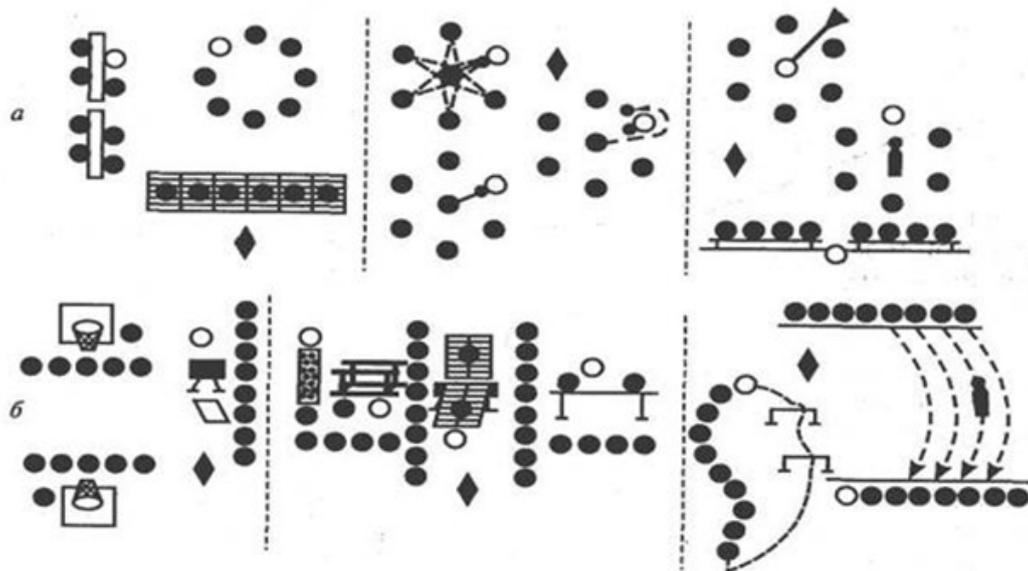
Види контролю



Тема 2. Форми організації навчально-тренувального процесу в єдиноборствах.



Форми організації УТП: а) фронтальна, б) групова, в) індивідуальна



Різновиди групової форми організації УТП: а) одночасно всією групою, б) по чергово

Тема 3. Гігієнічні умови, правила безпеки, інвентар та обладнання місць проведення занять.

ОГЛЯДОВІ СТАТТІ

УДК: 614.38+613.5]:796

© Вітрищак С.В., Погорелова І.О., Погорелов В.П., Гайдаш І.А., 2013

САНІТАРНО-ГІГІЄНИЧНІ ВИМОГИ ДО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ КОМПЛЕКСІВ

Вітрищак С.В., Погорелова І.О., Погорелов В.П., Гайдаш І.А.

ДЗ «Луганський державний медичний університет»

Вступ. Реформування постійне збільшення обсягів ваних програм створюють тривалої гіподинамії студентів стані хронічного стресу. У лектуальним навантаженні тації до нових умов проживання міжособистісних студенти відносяться до розвитку захворювань.

Аналіз не прийнятності у с необхідності виванної на індивідуальні впровадження і ефек генеральної здоров'я на

Фізичне мування та монійного вправами і необхідністю вну увагу необхід до фізичної культури вчальних закладах в нашій країні вирішувати процесі планових програмних завданнями графіками і ро фізичної культури і спорту залежності від матеріальних спортивних споруд, їх експлуатації [28].

Структура та типи споруд. Спеціально обладнані споруди, проведення навчально-тренувальних спортивних змагань з різних видів спортивними. В залежності від спортивні споруди в місті поділяються на мікрорайонні, районні, мікрорайонні, загальноміські, республіканські й центральні [26].

Спортивні споруди складаються з основних, допоміжних і споруд для глядачів. Основні споруди, які є головною частиною спортивної споруди і призначені для здійснення фізкультурно-масової та спортивної роботи, а також для проведення змагань [21]. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд містяться в ДБН В.2.2-13-2003 «Спортивні і фізкультурно-оздоровчі споруди». Вони включають вимоги до місць розміщення, планування, освітлення, вентиляції, опалення спортивних споруд, влаштування основних і допоміжних приміщень для занять окремими видами спорту, їх санітарного режиму та ін. [15].



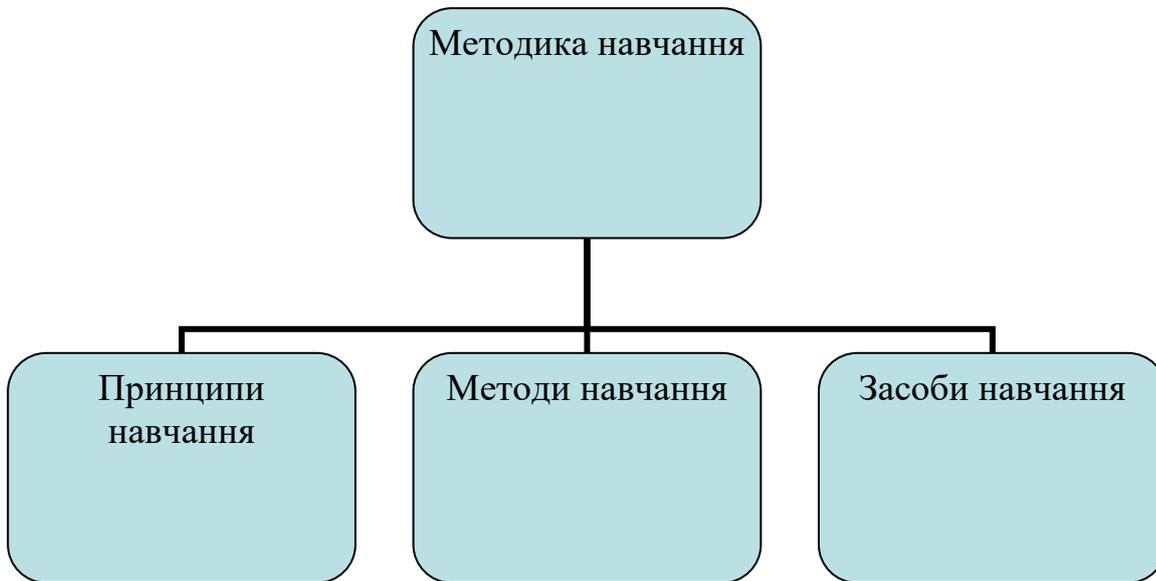
вель [19, 29].

При орієнтації основних критичних спортивних споруд крім сліпучої дії сонця враховується його тепловий вплив, що оцінюється в залежності від широти місцевості. У південних районах особливо несприятлива західна орієнтація світлових прорізів, що призводить до перегріву приміщень [5]. Тому майданчики і поля спортивних ігор (крім майданчиків для городків), а також спортивне ядро стаціонару орієнтуються поздовжніми осями у напрямку північ-південь з допустимим відхиленням не вище 20° [19].

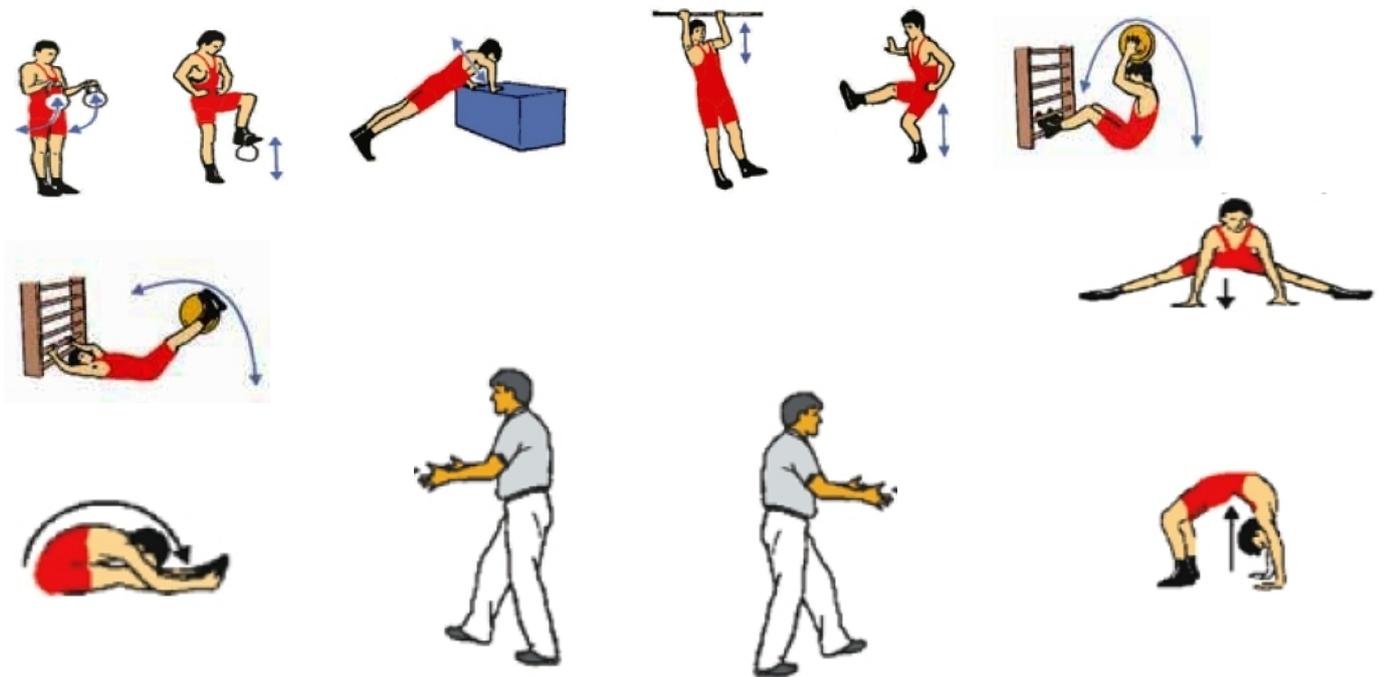
Зелені насадження знижують забрудненість повітря спортивних споруд на 40-60% влітку і 10-15% взимку, захищають їх від вітру. За периметром ділянки спортивних споруд передбачаються вітро- і пилозахисні смуги з деревних і чагарникових насаджень різної висоти, шириною не менше 10 м, а за периметром окремих спортивних майданчиків – не менше 3 м. Загальна площа озеленення відкритих споруд повинна становити не менше 30% площі земельної ділянки. При розміщенні спортивних споруд в парках, скверах і садах відсоток озеленення не нормується. Для озеленення рекомендуються породи дерев і чагарників, що володіють високою здатністю задержувати пил [6, 26, 33].

Гігієнічні основи спортивних споруд. Будівництво спортивних споруд в більшості випадків

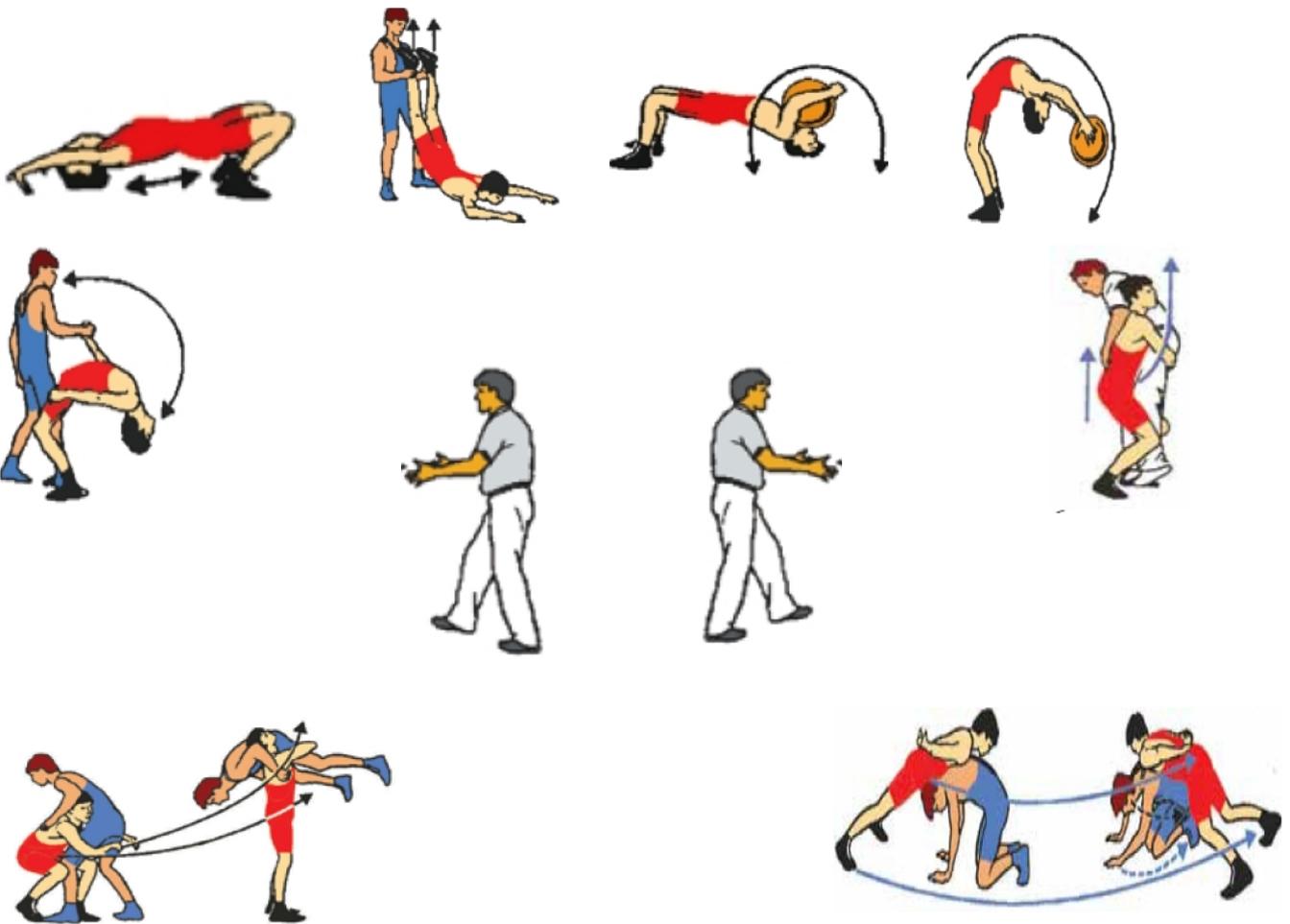
Тема 4. Методи, засоби та принципи навчання в єдиноборствах.



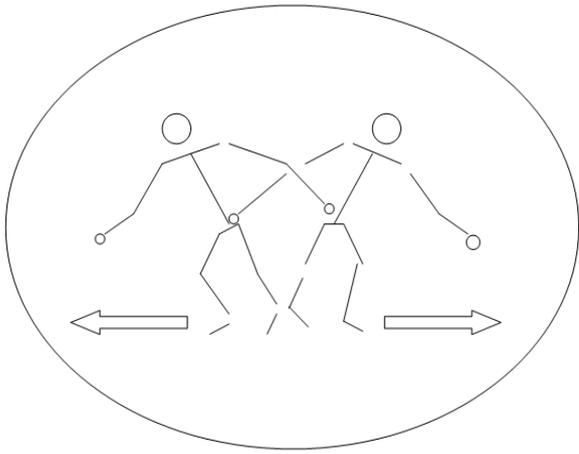
Тема 5. Методика навчання загально-розвиваючим вправам в ОВС.



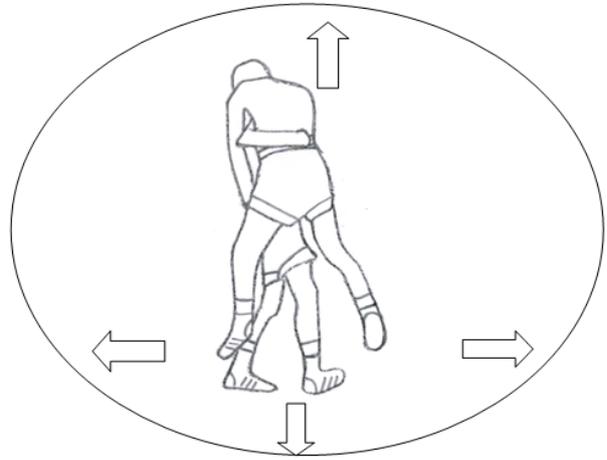
Тема 6. Методика навчання спеціально-підготовчим вправам в ОВС.



Тема 7. Методика навчання загально-розвиваючим ігровим комплексам в групах початкової підготовки.

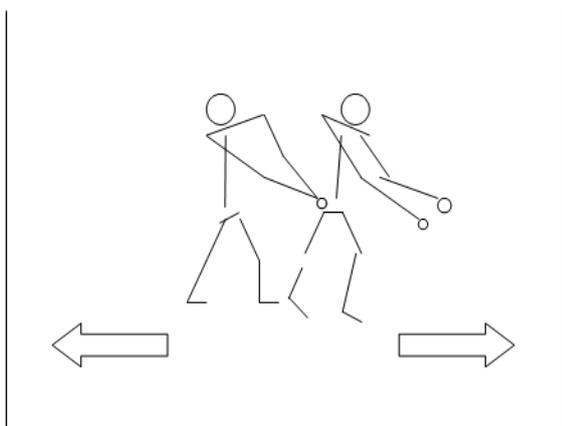


гра «витягни за коло»



гра «підійми - віднеси»

Спеціальні ігри

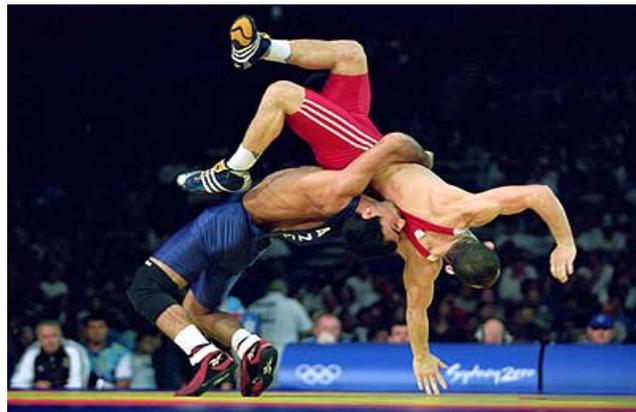
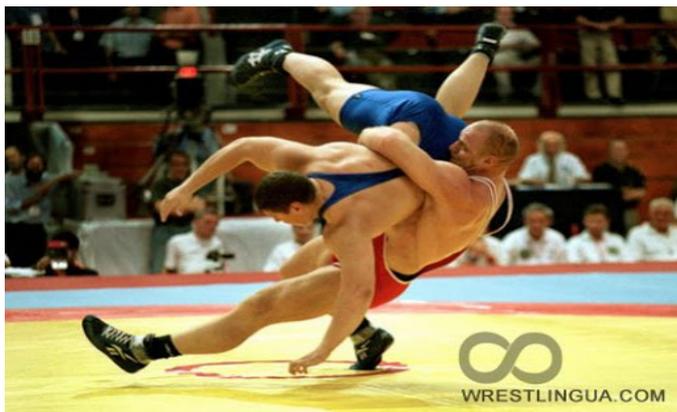


гра «затягни за межу»



гра «топ-топ»

Тема 8. Методика навчання змагальним вправам в ОВС.



Дякуємо за увагу!



Контактна інформація:

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Факультет спорту та менеджменту

Кафедра спортивних єдиноборств та силових видів спорту

(корпус №1, 5 поверх, зал боротьби).