



**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

ФАКУЛЬТЕТ СПОРТУ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ
КАФЕДРА СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ТА СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ



**Презентація дисципліни: «ПРАКТИКУМ ЗІ СПОРТИВНОГО
УДОСКОНАЛЕННЯ В ОБРАНОМУ ВИДІ СПОРТУ» (ЄДИНОБОРСТВА)**

Київ

**Мета дисципліни «ПРАКТИКУМ ЗІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ОБРАНІМУ
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 єдиноборствах, необхідних для роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних ліцях, 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.

Обсяг навчальної дисципліни – 3 кредити ЄКТС

Тематичний план навчальної дисципліни

Номер і назва теми	Кількість годин							
	денна форма навчання				заочна форма навчання			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л.	прак.	с.р.		л.	прак.	с.р.
Тема 1. Характеристика навчальної дисципліни. Обсяги академічних вимог.	4	-	2	2	4	-	2	2
Тема 2. Класифікація і компоненти тренувальних навантажень в ОВЄ.	6	-	2	4	6	-	-	6
Тема 3. Силові якості єдиноборців та методика їх розвитку.	24	-	12	12	24	-	2	22
Тема 4. Швидкісні здібності єдиноборців та методика їх розвитку.	16	-	8	8	16	-	2	14
Тема 5. Витривалість єдиноборців та методика її розвитку.	16	-	8	8	16	-	2	14
Тема 6. Гнучкість єдиноборців та методика її розвитку.	12	-	4	8	12	-	2	10
Тема 7. Координаційні здібності єдиноборців та методика їх розвитку.	12	-	6	6	12	-	2	10
Всього годин:	90	0	42	48	90	-	12	78

Зміст навчальної дисципліни за темами

Тема 1. Характеристика навчальної дисципліни. Обсяги академічних вимог.

Характеристика та зміст навчальної дисципліни. Мета та завдання дисципліни. Форми занять та види контролю. Порядок вивчення програмного матеріалу. Обсяги академічних вимог. Роль фізкультурних вузів у підготовці фахівців для галузі.

Тема 2. Класифікація і компоненти тренувальних навантажень в ОВЄ.

Класифікація тренувальних навантажень. Педагогічні критерії оцінки окремих параметрів тренувальних навантажень. Особливості планування тренувальних навантажень у спортивних видах боротьби та єдиноборств. Особливості впливу на організм спортсменів занять із великими тренувальними навантаженнями різної спрямованості. Методика реєстрації тренувального навантаження у єдиноборців. Планування тренувальних занять з різними навантаженнями протягом дня. Планування тренувальних навантажень і відпочинку в мікроциклах.

Тема 3. Силові якості єдиноборців та методика їх розвитку.

Режими роботи м'язів та види силових якостей. Основні фактори, що визначають рівень силових якостей. Засоби та методи, що застосовуються в процесі силової підготовки єдиноборців. Методика розвитку сили в спортивних видах боротьби та єдиноборств. Контроль силових якостей. Придбання практичних навичок написання план-конспектів занять, спрямованих на розвиток силових якостей та їх проведення.

Тема 4. Швидкісні здібності єдиноборців та методика їх розвитку.

Швидкісні здібності спортсменів та форми їх прояву. Етапи розвитку швидкісних здібностей. Засоби, методи та методика розвитку швидкісних здібностей єдиноборців. Контроль швидкісних здібностей. Придбання практичних навичок написання план-конспектів занять, спрямованих на розвиток швидкісних здібностей та їх проведення.

Тема 5. Витривалість єдиноборців та методика її розвитку.

Види витривалості. Засоби і методи, що використовуються для розвитку загальної та спеціальної витривалості єдиноборця. Методика розвитку загальної та спеціальної витривалості в спортивних видах боротьби та єдиноборств. Контроль витривалості. Придбання практичних навичок написання план-конспектів занять, спрямованих на розвиток витривалості та їх проведення.

Тема 6. Гнучкість єдиноборців та методика її розвитку.

Види і значення гнучкості. Фактори, що визначають рівень гнучкості. Засоби та методи розвитку гнучкості. Методика розвитку гнучкості (характер і чергування вправ, темп рухів, величина обтяжень, інтервали відпочинку). Контроль гнучкості. Придбання практичних навичок написання план-конспектів занять, спрямованих на розвиток гнучкості та їх проведення.

Тема 7. Координаційні здібності єдиноборців та методика їх розвитку.

Координаційні здібності спортсменів і фактори, що їх визначають. Засоби та методи розвитку координаційних здібностей. Методика розвитку координаційних здібностей (складність рухів, інтенсивність роботи, тривалість окремої вправи, кількість повторів однієї вправи, тривалість і характер пауз між вправами). Контроль координаційних здібностей. Придбання практичних навичок написання план-конспектів занять, спрямованих на розвиток витривалості та їх проведення.

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).