



**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

ФАКУЛЬТЕТ СПОРТУ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ  
КАФЕДРА СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ТА СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ



**Презентація дисципліни: «ПРАКТИКУМ ЗІ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ 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 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.

**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.	6	-	2	4	6	-	2	4
Тема 2. Фізична підготовка єдиноборців та методика її удосконалення.	16	-	6	10	16	-	2	14
Тема 3. Технічна підготовка єдиноборців та методика її удосконалення.	28	-	14	14	28	-	2	26
Тема 4. Методика навчання спеціально-підготовчим ігровим комплексам ОВС.	8	-	4	4	8	-	2	6
Тема 5. Тактична та психологічна підготовка єдиноборців та методика їх удосконалення.	16	-	6	10	16	-	2	14
Тема 6. Змагальна діяльність, види змагань, регламентація та способи їх проведення.	16	-	10	6	16	-	2	14
<b>Всього годин:</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>42</b>	<b>48</b>	<b>90</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>78</b>

### **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.

#### **Тема 2. Фізична підготовка єдиноборців та методика її удосконалення.**

Види фізичної підготовки (загальна, спеціальна). Засоби та методи розвитку та вдосконалення загальної фізичної підготовки. Засоби та методи розвитку та вдосконалення спеціальної фізичної підготовки.

#### **Тема 3. Технічна підготовка єдиноборців та методика її удосконалення.**

Мета, завдання та принципи навчання технічної підготовки у видах спортивної боротьби та єдиноборств. Засоби і методи навчання технічним прийомам і діям у спортивних видах боротьби та єдиноборств. Особливості використання спеціально-підготовчих та змагальних вправ для удосконалення технічної підготовленості єдиноборців.

#### **Тема 4. Методика навчання спеціально-підготовчим ігровим комплексам ОВС.**

Роль і місце спеціально-підготовчих ігрових комплексів у підготовці кваліфікованих єдиноборців. Різноманітність та особливості застосування спеціально-підготовчих ігрових комплексів для інтегральної підготовки в спортивних видах боротьби та єдиноборств. Методика навчання спеціально-підготовчим ігровим комплексам в обраному виді єдиноборств.

#### **Тема 5. Тактична та психологічна підготовка єдиноборців та методика їх удосконалення.**

Особливості методики навчання тактичної та психологічної видів підготовки в єдиноборствах. Засоби та методи навчання тактичним діям в спортивних видах боротьби та єдиноборств (методи тренування: без суперника, з умовних суперником, з партнером, з суперником). Вдосконалення тактичного мислення спортсменів в обраному виді єдиноборств. Психологічні якості спортсменів-єдиноборців (риси характеру, типові для сильних спортсменів, типи темпераменту). Передстартові стани та способи управління ними.

#### **Тема 6. Змагальна діяльність, види змагань, регламентація та способи їх проведення.**

Мета та завдання проведення змагань. Види змагань (підготовчі, контрольні, підвідні, відбіркові, головні). Регламентація та способи проведення змагань. Визначення змагального результату в спортивних видах боротьби та єдиноборств. Умови змагань, що впливають на змагальну діяльність спортсменів. Фактори, що впливають на результативність змагальної діяльності спортсменів.

**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).**