



**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

ФАКУЛЬТЕТ СПОРТУ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ
КАФЕДРА СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ТА СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ



**Презентація дисципліни: «ПРАКТИКУМ З ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В
ОБРАНОМУ ВИДІ СПОРТУ» (ЄДИНОБОРСТВА)**

Київ

Мета дисципліни «ПРАКТИКУМ ЗІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ОБРАНІЙ 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.	2	-	2	-	2	-	2	-
Тема 2. Документація з організації навчально-тренувальної та спортивної роботи тренера-викладача ДЮСШ.	12	-	4	8	12	-	2	10
Тема 3. Річний план тренувального процесу єдиноборців та методика його підготовки.	20	-	6	14	20	-	2	18
Тема 4. Планування мікро- та мезоциклів у навчально-тренувальному процесі єдиноборців.	20	-	6	14	20	-	2	18
Тема 5. Побудова програми навчально-тренувальних занять та їх проведення в якості тренера.	36	-	24	12	36	-	4	32
Всього годин:	90	0	42	48	90	0	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.

Тема 2. Документація з організації навчально-тренувальної та спортивної роботи тренера-викладача ДЮСШ.

Перелік необхідної навчально-тренувальної та спортивної документації тренера в ДЮСШ. Особиста картка тренера викладача. Інструкція з техніки безпеки під час навчально-тренувальної роботи. Рапорт тренера на комплектацію групи. Заява про встановлення педагогічного навантаження на навчальний рік. Розклад занять. План-зобов'язання тренера. Заяви вихованців (батьків дитини) про зарахування до ДЮСШ. Особиста спортивна картка спортсмена. План-конспект (конспекти) навчально-тренувального заняття (занять). Тарифікаційний список тренерів-викладачів. Табелі обліку робочого часу тренерів-викладачів. Наказ про

створення комісії з прийому контрольних нормативів. Клопотання про присвоєння спортивних розрядів. Наказ про присвоєння спортивних розрядів. Індивідуальний план підготовки кандидата у збірну команду України на рік. Індивідуальний план підвищення спортивної майстерності на рік. Індивідуальний план учбово-тренувальної роботи на рік. Список групи початкової підготовки. Список групи базової підготовки. Список групи спеціалізованої підготовки. Список групи підготовки до вищої спортивної майстерності. Журнал обліку роботи навчально-тренувального збору. Платіжна відомість на отримання коштів на харчування. Заява на звільнення учня від занять, у зв'язку із участю у змаганнях. Журнал обліку роботи начальної групи. Журнал реєстрації інструктажів з техніки безпеки під час навчально-тренувальної та змагальної роботи з вихованцями. Навчальні програми з видів єдиноборств (затверджені Міністерством). Книга обліку виступу на змаганнях (протоколи змагань, витяги з протоколів). Книга обліку розрядників та присвоєння спортивних звань.

Тема 3. Річний план тренувального процесу єдиноборців та методика його підготовки.

Особливості побудови річного плану підготовки, в залежності від кваліфікації спортсменів (одно-, двух-, трьохциклові макроцикли, здвоєні, зтроєні і т.д.). Придбання практичних навичок у підготовці річного плану підготовки.

Тема 4. Планування мікро- та мезоциклів у навчально-тренувальному процесі єдиноборців.

Типи мікроциклів (втягуючі, ударні, підводящі, змагальні, відновні). Типи мезоциклів (втягуючі, базові, спеціально-підготовчі, змагальні, відновні). Величина і динаміка навантаження, в залежності від типу мікро-, мезоциклів. Особливості планування мікро- та мезоциклів підготовки єдиноборців. Придбання практичних навичок планування мікроциклів та мезоциклів підготовки в обраному виді боротьби та єдиноборств.

Тема 5. Побудова програми навчально-тренувальних занять та їх проведення в якості тренера.

Навантаження в навчально-тренувальному занятті. Особливості планування занять з різними за величиною та направленістю навантаженнями. Особливості планування навчально-тренувальних занять в залежності від періоду (підготовчий, змагальний, перехідний) підготовки єдиноборців. Придбання практичних навичок проведення навчально-тренувальних занять в якості тренера.

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).