**1. Опис навчальної дисципліни**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування показників | Галузь знань,  спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни |
| **денна форма здобуття освіти** |
| Кількість кредитів - | Галузь знань  01 - освіта  (шифр і назва) | Вибіркова |
| Розділів – 2 | Спеціальність  017 – фізична культура і спорт  (шифр і назва) | **Рік підготовки: 3** |
| 6 семестр |
| Загальна кількість годин - |
|  |
| Тижневих аудиторних годин для денної форми навчання: – 2 год | Освітньо-професійна програма  \_\_\_\_фізичне виховання\_\_\_\_\_\_  ( |  |
| **Практичні, семінарські** |
| 30 год. |
| Освітньо-професійний ступінь:  фаховий молодший бакалавр | **Самостійна робота** |
| ? год |
| **Вид контролю**:  залік |

### **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

2.1. Мета навчальної дисципліни “Єдиноборства” – ознайомлення студентів з основами теорії і методики єдиноборств, спортивного тренування та викладання єдиноборств. Формування професійного світогляду студентів, забезпечення оволодіння методикою підготовки спортсменів з єдиноборства, надання студентам умінь і здібностей, визначених освітньо-кваліфікаційною характеристикою фахівця з фізичної культури та спорту.

2.2. Завданням вивчення дисципліни є: - формування системних знань з теорії і методики єдиноборства; - оволодіти основними засобами та методами тренування на різних етапах підготовки спортсменів-єдиноборців; - ознайомити зі структурою та змістом професійно-педагогічної діяльності тренера; - сприяти розвитку творчості в самостійному складанні плану навчальнотренувальних занять (програм) з єдиноборств; - вивчити види порушень правил змагань з єдиноборств та санкції за них; - дотримання норм і правил безпечної організації та проведення занять з єдиноборств з різними категоріями населення.

.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні

**знати:**

- вправи і методи викладання загальної фізичної підготовки;

- методику використання спеціальних вправ в роботі з дітьми різного віку в умовах початкової школи та секційної роботи;

- методику використання спеціальних вправ в роботі з дітьми різного віку в позашкільних установах;

- методику організації і проведення змагань по основним видам єдиноборств;

- основні поняття єдиноборств і педагогічне значення ;

- програмний матеріал освітньої програми НУШ з окремих видів єдиноборств.

**Вміти:**

- проводити заняття з єдиноборств у школі і в позашкільних установах;

- організовувати і проводити оздоровчі та спортивні свята з використання спеціальних показових вправ;

- організовувати і проводити спеціальні вправи і прийоми з єдиноборств в дитячих таборах;

- організовувати і проводити ігри з елементами єдиноборств з дітьми різного віку.

та набути **програмні компетентності (з ОПП)**:

1. 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.

2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.

3. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

4. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі, та методику фізкультурно-спортивної реабілітації таких осіб.

5. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту.

6. Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.

7. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров’я таздатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

8. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

9. Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.

10. Здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.

11. Здатність розв’язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямах фізичної культури і спорту.

12. Здатність здійснення фізичного виховання на основі спеціальних державних програм.

13. Здатність до розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і рухових здібностей відповідно до вікових особливостей.

14. Здатність володіння методичними й проектувальними уміннями щодо специфічної діяльності під час навчання на уроці фізичної культури.

15. Здатність до аналізу прогресивного і власного педагогічного досвіду з фізичного виховання і фізичної підготовки дошкільнят та школярів різних вікових груп.

16. Здатність забезпечувати навчальний процес необхідними матеріалами та ресурсами, які спрямовано на гармонійний розвиток учасників навчального процесу.

17. Володіння професійними уміннями і навичками проведення різних форм занять фізичною культурою з різним контингентом.

18. Уміння проводити оздоровчі заходи й спортивні змагання.

19. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.

20. Здатність здійснювати об’єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання

21. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

22. Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності.

23. Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в дошкільних та загальноосвітніх навчальних закладах.

24. Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров’я дітей.

25. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

26. Здатність самостійно проводити заняття в шкільній секції спортивного напряму, здійснювати профілактику травматизму

27. Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність.

28. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

29. Здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, закладах фітнесу, рекреації та фізичної реабілітації.

30. Здатність здійснювати реабілітаційні заходи з метою відновлення функцій організму, досягнення нормального рівня здоров’я, оптимального фізичного стану та кондиції осіб різного віку (зокрема учнів спеціальних медичних груп) з порушеннями різної нозології.

31. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

**Міждисциплінарні зв’язки.** Теорія і методика фізичного виховання, Гімнастика з методиками викладання, Історія фізичної культури.

**3. Програма навчальної дисципліни**

**Розділ 1. *Теоретичні основи спортивних єдиноборств***

**Тема 1. Історія виникнення і розвитку спортивних єдиноборств.** Історичні витоки виникнення спортивних єдиноборств та їх роль у стародавньому світі. Види єдиноборств у різних країнах світу. Сучасний стан спортивних єдиноборств в Україні. Особливості сучасного етапу розвитку спортивних єдиноборств у нашому регіоні.

**Тема 2. Організаційні форми проведення занять в спортивних єдиноборствах.** Організація навчального процесу в спортивних єдиноборствах. Форми організації занять. Типи тренувальних занять. Структура і зміст окремих частин тренувального заняття

**Розділ 2. *Техніко-тактична підготовка в єдиноборствах***

**Тема 3. Техніка і тактика спортивних єдиноборців.** Поняття техніки і тактики спортивних єдиноборств. Структура і класифікація техніки і тактики в спортивних єдиноборствах. Технічні дії і тактична підготовка до їх проведення. Оцінка виконання технічних дій.

**Тема 4. Техніка ударів руками і захист від них.** Навчання основним

ударам руками з фронтальної стійки. Бойова стійка. Навчання прямим, боковим і ударам знизу з бойової стійки. Захист від ударів руками (підставка, відскок, уклін, нирок, перекриття). Техніка пересування. Навчання ударам руками і захисту від них у русі. Навчання ударам руками і захисту від них у парах. Навчання серіям ударів руками і захисту від них.

**Тема 5. Техніка ударів ногами і захист від них.** Навчання основним

ударам ногами (прямий удар, боковий удар, удари з розворотом тулуба) з бойової стійки з використанням підвідних вправ. Захист від ударів ногами (відскок, блок, відхід з лінії атаки, комбінований захист). Навчання ударам ногами і захисту від них у русі. Навчання ударам ногами і захисту від них у парах. Навчання серіям ударів ногами і захисту від них.

**Тема 6. Техніка і тактика ударних дій під час ведення поєдинку.** Навчання тактичній підготовці перед виконанням окремих ударів і серій. Навчання комбінаціям ударів руками та ногами і тактичній підготовці до їх виконання. Навчання тактиці у захисті (розрив дистанції, зближення, зміщення з лінії атаки...).

**Тема 7. Техніка боротьби у стійці.** Навчання техніці пересування під час

ведення поєдинку. Навчання техніці «клінчів» і контролю суперника в них. Навчання техніці виконання переведень суперника у партер.

**Тема 8. Техніка боротьби в партері.** Навчання займати вигідне

положення і контролю суперника в партері. Навчання виходу з положення нижнього. Навчання проведенню больових прийомів і захист від них. Навчання проведенню прийомів задушення і захист від них.

**Тема 9. Техніка і тактика боротьби під час ведення поєдинку.**

Навчання тактичній підготовці перед виконанням окремих технічних дій у

стійці й партері. Навчання комбінаціям технічних дій у стійці з продовженням в партері і тактичній підготовці до їх виконання. Навчання тактиці у захисті. Навчання техніці комбінованих дій (ударної й борцівської техніки)

**Розділ 3 *Методика навчання в єдиноборстві***

**Тема 10. Фізична і психологічна підготовки в навчально- тренувальному процесі єдиноборців.** Загальна і спеціальна фізична підготовка в спортивних єдиноборствах. Методи і засоби загальної і спеціальної фізичної підготовки в спортивних єдиноборствах. Особливості методики фізичної підготовки в спортивних єдиноборствах. Особливості змагальної діяльності в спортивних єдиноборствах. Вплив змагальної діяльності в спортивних єдиноборствах на психічну сферу спортсмена. Особливості методики психологічної підготовки в спортивних єдиноборствах.

**Тема 11. Методика проведення тренувального заняття в спортивних єдиноборствах.** Проведення студентами підготовчої частини тренувального заняття, навчання окремим технічним діям спортивних єдиноборств. Аналіз проведених частин тренувального заняття.

**4. Структура навчальної дисципліни**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Назви тематичних розділів і тем** | **Кількість годин** | | | | | | | |
| **денна форма** | | | | | | | |
| **усього** | | **у тому числі** | | | | | |
| **л** | **с/п** | | **лаб** | | **сам. роб.**  **інд. завд.** |
| **Розділ 1.** *Теоретико-організаційні основи єдиноборств* | | | | | | | | |
| Тема 1. Історія виникнення і розвитку спортивних єдиноборств |  | - | | |  | | - |  |
| Тема 2. Організаційні форми проведення занять в спортивних єдиноборствах |  | - | | |  | | - |  |
| Тема 3. Фізична і психологічна підготовки в навчально-тренувальному процесі єдиноборців |  | - | | |  | |  |  |
| *Разом за розділом 1* |  | - | | |  | | - |  |
| **Розділ 2.** *Техніко-тактична підготовка в єдиноборствах* | | | | | | | | |
| Тема 4. Техніка ударів руками і захист від них |  | | - |  | | - | |  |
| Тема 5. Техніка ударів ногами і захист від них |  | | - |  | | - | |  |
| Тема 6. Техніка і тактика ударних дій під час ведення поєдинку |  | | - |  | | - | |  |
| Тема 7. Техніка боротьби у стійці |  | | - |  | |  | |  |
| Тема 8. Техніка боротьби в партері |  | | -- |  | | - | |  |
| Тема 9. Техніка і тактика боротьби під час ведення поєдинку |  | | - |  | | - | |  |
| *Разом за розділом 2* |  | |  |  | |  | |  |
| **Розділ 3.** *Методика навчання в єдиноборстві* | | | | | | | | |
| Тема 10. Організаційні форми проведення занять в спортивних єдиноборствах |  | | - |  | |  | |  |
| Тема 11. Методика проведення тренувального заняття в спортивних єдиноборствах |  | |  |  | |  | |  |
| Разом за розділом 3 |  | | - |  | | - | |  |
| Всього |  | |  |  | | - | |  |

**5.Теми практичних занять**

| №  з/п | Назва теми | Кількість  годин |
| --- | --- | --- |
| 1 | Тема 1. Історія виникнення і розвитку спортивних єдиноборств | 2 |
| 2 | Тема 2. Техніка і тактика спортивних єдиноборців | 6 |
| 3 | Тема 3. Фізична і психологічна підготовки в навчально-тренувальному процесі єдиноборців | 2 |
| 4 | Тема 4. Техніка ударів руками і захист від них | 2 |
| 5 | Тема 5. Техніка ударів ногами і захист від них | 2 |
| 6 | Тема 6. Техніка і тактика ударних дій під час ведення поєдинку | 2 |
| 7 | Тема 7. Техніка боротьби у стійці | 2 |
| 8 | Тема 8. Техніка боротьби в партері | 2 |
| 9 | Тема 9. Техніка і тактика боротьби під час ведення поєдинку | 2 |
| 10 | Тема 10. Організаційні форми проведення занять в спортивних єдиноборствах | 2 |
| 11 | Тема 11. Методика проведення тренувального заняття в спортивних єдиноборствах | 2 |
|  | Усього: | 28 |

**6.Теми самостійної роботи**

| №  з/п | Назва теми | Кількість  годин |
| --- | --- | --- |
| 1 | Тема 1. Історія виникнення і розвитку спортивних єдиноборств |  |
| 2 | Тема 2. Техніка і тактика спортивних єдиноборців |  |
| 3 | Тема 3. Фізична і психологічна підготовки в навчально-тренувальному процесі |  |
|  | Тема 4. Техніка ударів руками і захист від них |  |
| 5 | Тема 5. Техніка ударів ногами і захист від них |  |
| 6 | Тема 6. Техніка і тактика ударних дій під час ведення поєдинку |  |
| 7 | Тема 7. Техніка боротьби у стійці |  |
| 8 | Тема 8. Техніка боротьби в партері |  |
| 9 | Тема 9. Техніка і тактика боротьби під час ведення поєдинку |  |
| 10 | Тема 10. Організаційні форми проведення занять в спортивних єдиноборствах |  |
| 11 | Тема 11. Методика проведення тренувального заняття в спортивних єдиноборствах |  |
|  | Усього: |  |

**7.Індивідуальне завдання**

написання план-конспекту тренування та запис відео навчання спеціальним вправам.

**8. Види контролю і система накопичення балів**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Поточний контроль знань | | Самостійна робота  інд. завд. | Залік | Сума |
| Модульна атестація № 1  (30 балів) | Модульна атестація № 2  (30 балів) |
| ***1. Поточний контроль***  *(20 бал):*   * *робота на практичних заняттях – 10 б.* * *виконання домашніх завдань – 10 б.*   ***2.******Рубіжний контроль***  *(10 балів):*  *Контрольна робота*   * *після розділів 1– 10 б.* | ***1. Поточний контроль***  *(20 бал):*   * *робота на практичних заняттях – 10 б.* * *виконання домашніх завдань – 10 б.*   ***2.******Рубіжний контроль***  *(10 балів):*  *Контрольна робота*   * *після розділів 2 – 10 б.* | 20 | 20 | 100 |

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| За шкалоюECTS | За шкалою **університету** | **За національною шкалою** | |
| Екзамен | Залік |
| A | 90 – 100  (відмінно) | 55 (відмінно) | ЗЗараховано |
| B | 85 – 89  (дуже добре) | 4 (добре) |
| C | 75 – 84  (добре) |
| D | 70 – 74  (задовільно) | 3 (задовільно) |
| E | 60 – 69  (достатньо) |
| FX | 35 – 59  (незадовільно – з можливістю повторного складання) | 2 (незадовільно) | Не зараховано |
| F | 1 – 34  (незадовільно – з обов’язковим повторним курсом) |

**9. Рекомендована література**

1. Абдуллаєв А.К., Воронін Д.Є., Ребар І.В. Навчально-методичний посібник Теорія і методика викладання вільної боротьби – Мелітополь, 2012. – 356 с.

2. Алексєєв А. Ф. Правила змагань з дзюдо /А. Ф. Алексєєв. – Харків, 2013. – 56 с.

3. Близнюк С. В. Шлях кіокушин карате в Україні /С. В. Близнюк. – Київ : Український пріоритет, 2012. – 432 с.

4. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів /О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін.] ;

НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 3-тє вид., випр. і доп. – Київ: Каравела,

2012. – 400 с.

5. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-

юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – К.: АСБУ, 2012. – 96 с.

6. Кайда Д. В. Вільна боротьба: навчальний посібник /Д. В. Кайда, О. Є. Комаревич, В. В. Пашкевич; МОНУ, НУВГП. – Рівне: НУВГП, 2012. – 98 с.

7. Конфліктологія: навчальний посібник /Л. М. Герасіна, М. П. Требін, В. Д. Воднік [та ін.]; МОНМСУ, НУ "Юридична академія України ім. Ярослава Мудрого". – Харків: Право, 2013. – 128 с.

8.Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – вінниця: Планер, 2016. – 159 с.

9.Кунгфу: навчальна програма для ДЮСШ /Л. Я.Солодиліна, М. А. Матулевський; ДСМСУ, Федерація кунгфу України. – Київ: Республіканський науково-методичний кабінет ДСМСУ, 2012. – 80 с.

10.Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: [монографія] / Мар’ян Пітин. Л.: ЛДУФК, 2015. 372 с.

11.Розвиток фізичних якостей: методичні рекомендації /уклад. Л. А. Фоменко; МОНМСУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці: Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича, 2013. – 44 с.

12.Сергієнко Л. П. Психомоторика: контроль та оцінка розвитку: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів фіз. вих. і спорту /Л. П. Сергієнко, Н. Г. Чекмарьова, В. А. Хаджинов. – Харків: Освіта-Виховання-Спорт, 2012. – 272 с.

13.Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542 с.

18.Скібіцька Л. І. Конфліктологія: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів /Л. І. Скібіцька. – 2-ге вид. – Київ : Кондор, 2011.– 384 с.

13.Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів /О. Б. Столяренко. – Київ: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.

14.Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури / Н. М. Санжарова, Г. О. Огарь, Т. М. Кравчук, Ю. В. Голенкова, І. А. Рядинська // Єдиноборства. - 2017. - No 1. - С. 57-60.

15.Яремчук Ю.Я. Фізична підготовка у вивченні Шотокан карате-до у вищих навчальних закладах: навчально-методичний посібник /Ю.Я. Яремчук, І. В. Яремчук; МОНУ, Львівський національний університет ім. І. Франка. – Львів: ЛНУ ім. Івана Франка, 2009. – 98 с.

**ТЕМАТИКА СЕМІНАРСЬКИХ (ПРАКТИЧНИХ) ЗАВДАНЬ**

*Семінарське (практичне заняття) No 1*

**Тема: Історія виникнення і розвитку спортивних єдиноборств.  
Мета:** формування системи знань про історію виникнення та розвитку єдиноборств.  
**Питання для обговорення:**

1. Історія виникнення спортивних єдиноборств.  
2. Спортивні єдиноборства у стародавньому світі.  
3. Еволюція та зміна правил в єдиноборствах.  
4. Сучасні види спортивних єдиноборств у світі.  
5. Особливості розвитку єдиноборств в України та регіоні.

*Семінарське (практичне заняття) No 2*

**Тема: Організаційні форми проведення занять в спортивних єдиноборствах.  
Мета:** формування системи знань про організаційні форми проведення занять в спортивних єдиноборствах.

**Питання для обговорення:**

1. Організація навчального процесу в спортивних єдиноборствах.
2. Форми організації занять.
3. Типи тренувальних занять.
4. Структура і зміст окремих частин тренувального заняття.
5. Принципи спортивного тренування у системі підготовки єдиноборців.

*Семінарське (практичне заняття) No 3-4*

**Тема: Техніка і тактика спортивних єдиноборців.  
Мета:** формування системи знань, практичних вмінь та навичок у методиці навчання техніки та тактики різних видів єдиноборств  
**Питання для обговорення:**

1. Мета, завдання, зміст та етапи технічної підготовки єдиноборців.

2.Загальні основи навчання рухових дій. Рухові уміння і навички. Механізми формування рухових дій. Структура процесу навчання рухових дій.

3.Методи оволодіння руховими вміннями та навичками. Методи вдосконалення рухових навичок.

4. Спортивна техніка. Характеристика техніки спортивних вправ. Спортивна техніка як система рухів. Місце і значення технічної підготовки єдиноборців у тренувальному процесі. Кінематичні характеристики спортивної техніки борців.

5.Динамічні та ритмічна характеристики спортивної техніки. Етап початкового вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Етап поглибленого вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Етап закріплення і подальшого вдосконалення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст.

6. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Тактичні знання. Тактичні вміння. Тактичні навики. Тактичне мислення. Методи та методичні прийоми розвитку тактичного мислення єдиноборця.

7. Умови, що визначають вибір тактики. Методики тактичної підготовки борців. Контроль рівня тактичної підготовленості єдиноборця.

8. Складання тактичного плану поєдинку.

9.Тактика участі в змаганнях. Тактика проведення турніру. Аналіз проведеного змагального поєдинку, змагального дня.

*Семінарське (практичне заняття) No 5*

**Тема: Техніка ударів руками і захист від них.  
Мета:** формування системи знань про техніку ударів руками в єдиноборствах та захисту від них.  
**Питання для обговорення:**

1. Навчання основним ударам руками з фронтальної стійки.  
2. Бойова стійка. Навчання прямим, боковим і ударам знизу з бойової стійки. 3. Захист від ударів руками (підставка, відскоки, уклін, нирок, перекриття). 4. Техніка пересування.  
5. Навчання ударам руками і захисту від них у русі.  
6. Навчання ударам руками і захисту від них у парах.  
7. Навчання серіям ударів руками і захисту від них.

*Семінарське (практичне заняття) No 6*

**Тема: Техніка ударів ногами і захист від них.  
Мета:** формування системи знань про техніку ударів ногами в єдиноборствах та захисту від них.  
**Питання для обговорення:**

1. Навчання основним ударам ногами (прямий удар, боковий удар, удари з розворотом тулуба) з бойової стійки з використанням підвідних вправ.

2. Захист від ударів ногами (відскоки, блок, відхід з лінії атаки, комбінований захист).

1. Навчання ударам ногами і захисту від них у русі.
2. Навчання ударам ногами і захисту від них у парах.

5. Навчання серіям ударів ногами і захисту від них.

**Тема: Техніка і тактика ударних дій під час ведення поєдинку.  
Мета:** формування системи знань про техніку і тактику ударних дій в єдиноборствах.  
**Питання для обговорення:**

1. Навчання тактичній підготовці перед виконанням окремих ударів і серій.

2. Навчання комбінаціям ударів руками та ногами і тактичній підготовці до їх виконання.

3. Навчання тактиці у захисті (розрив дистанції, зближення, зміщення з лінії атаки...).

1. Помилки, які можливі під час вивчення, та прийоми їх виправлення.
2. Прийоми самострахування. Контрприйоми.

*Семінарське (практичне заняття) No*

**Тема: Техніка боротьби у стійці.  
Мета:** формування системи знань про техніку боротьби у стійці в єдиноборствах.  
**Питання для обговорення:**

1. Основи навчання техніки єдиноборств в стійці.
2. Навчання техніці пересування під час ведення поєдинку.
3. Навчання техніці «клінчів» і контролю суперника в них.
4. Навчання техніці виконання переведень суперника у партер.
5. Помилки, які можливі під час вивчення, та прийоми їх виправлення.

*Семінарське (практичне заняття) No*

**Тема: Техніка боротьби в партері.  
Мета:** формування системи знань про техніку боротьби в партері в єдиноборствах.  
**Питання для обговорення:**

1. Основи навчання техніки єдиноборств у партері.
2. Навчання займати вигідне положення і контролю суперника в партері.
3. Навчання виходу з положення нижнього.
4. Навчання проведенню больових прийомів і захист від них.
5. Навчання проведенню прийомів задушення і захист від них.

*Семінарське (практичне заняття) No*

**Тема: Техніка і тактика боротьби під час ведення поєдинку.  
Мета:** формування системи знань про техніку і тактику боротьби під час ведення поєдинку в єдиноборствах.  
**Питання для обговорення:**

1. Навчання тактичній підготовці перед виконанням окремих технічних дій у стійці й партері.

2. Навчання комбінаціям технічних дій у стійці з продовженням в партері і тактичній підготовці до їх виконання.

3. Навчання тактиці у захисті. Навчання техніці комбінованих дій  
4. Помилки, які можливі під час вивчення, та прийоми їх виправлення.  
5. Прийоми самострахування. Підвідні вправи. Біомеханічний аналіз

прийомів. Різноспрямовані комбінації. Контрприйоми.

*Семінарське (практичне заняття) No 20*

**Тема: Фізична і психологічна підготовка в навчально-тренувальному процесі єдиноборців.  
Мета:** формування системи знань про фізичну і психологічну підготовку єдиноборця.

**Питання для обговорення:**

1. Важливість фізичної підготовки в єдиноборствах. Мета, завдання та зміст загальної та спеціальної фізичної підготовки в підготовці єдиноборців.

1. Методика розвитку сили та її різновидів.
2. Методика розвитку швидкості та її різновидів.
3. Контроль рівня розвитку сили та швидкості.
4. Методика розвитку витривалості та її різновидів.
5. Методика розвитку гнучкості та її різновидів.
6. Методика розвитку спритності та її різновидів.
7. Контроль рівня розвитку витривалості, гнучкості та спритності.
8. Мета, завдання та зміст психологічної підготовки єдиноборців. Види

психологічної підготовки єдиноборців та команд.  
10.Засоби, методи та методичні прийоми розвитку психологічної

підготовленості. Морально-вольова підготовка.  
11. Основи методики психологічної підготовки єдиноборців.  
12. Методика корекції психічних станів борців перед змаганнями.  
13. Засоби розвитку рішучості, наполегливості, сміливості, витримки,

працелюбства, ініціативності, дисциплінованості, взаємодопомоги. 14. Контроль рівня психологічної підготовленості єдиноборців.

*Семінарське (практичне заняття) No*

**Тема: Методика проведення тренувального заняття в спортивних єдиноборствах.  
Мета:** формування системи знань про методику проведення тренувального заняття в єдиноборствах.

**Питання для обговорення:**

1. Особливості фізичної, техніко-тактичної, психологічної (морально- вольової) та інтегральної підготовки.

2. Корекція параметрів фізичного та психологічного навантаження з урахуванням вікових особливостей єдиноборців.

3. Корекція тренувального процесу в залежності від анатомо-фізіологічних особливостей жіночого організму.

4. Складання конспекту навчального тренування.

5. Проведення студентами підготовчої частини тренувального заняття, навчання окремим технічним діям спортивних єдиноборств.

**Доповнення та зміни до робочої програми навчальної дисципліни**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Протокол засідання циклової комісії (дата та номер)** | **Внесені зміни** | **Підпис голови ЦК, дата** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |