**Теми практичних занять**

1. Тема 1. Історія, сучасне становище та перспективи розвитку рукопашного бою в світі та в Україні. Науково-технічний та науково-методичний прогрес в спортивній боротьбі. Перспектива розвитку рукопашного бою. Огляд останніх спортивних подій в боротьбі в світі та Україні. ………………………………………………………………………………….8 г.

2 .Тема 2. Техніка безпеки під час проведення навчальнотренувальних занять та змагань зі рукопашного бою Організація страховки та допомоги під час розучування та виконання технічних дій борця, навчання самостраховці….8 г.

3.Тема 3. Фізична підготовка у обраному виді рукопашного бою: Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка Тестування рівню ФП ………………………………………………………………………………….8 г.

4. Тема 4. Технічна підготовка у обраному виді рукопашного бою: Тестування рівню ТП спортсменів ………………………………………………………………………………….8 г.

5 Тема 5. Організація, проведення та суддівство змагань з рукопашного бою. Обладнання місць змагань з обраного виду рукопашного бою: гігієнічні вимоги, вимоги техніки безпеки…………………………………………………………………………..8 г.

6. Тема 6. Фізична підготовка у обраному виді рукопашного бою: Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка ……………………………………………………………………………………8 г.

7. Тема 7. Технічна підготовка у обраному виді рукопашного бою. Оволодіння технікою прийомів обраного виду рукопашного бою……………………………………………………………………………….8 г.

8. Тема 8. Організація, проведення та суддівство змагань з рукопашного бою. Суддівство змагань з обраного виду рукопашного бою: суддівська колегія, її склад та обов’язки. ……………………………………………………………………………………8 г.

9. Тема 9. Навчальна практика: Проведення окремих вправ та окремих частин навчальнотренувального заняття з рукопашного бою з групами загальної базової підготовки, з урахуванням специфіки періодизації тренувального циклу. Волонтерська допомога в суддівстві змагань з обраного виду рукопашного бою ………………………………………………………………8 г.

10. Тема 10. Психічна, тактична та теоретична підготовка. Задачі, засоби, методи; зв’язок тактичної підготовки із змагальною діяльністю; критерії оцінки тактичної майстерності борця…………………………………………8 г.

11. Тема 11. Засоби відновлювання у обраному виді рукопашного бою Визначення фаз відновлювання; характеристика фази «суперкомпенсації». Диференціювання тренувальних навантажень в залежності від протікання процесів відновлювання в організмі спортсмена……………………………………………………………………..8 г.

12. Тема 12. Фізична підготовка у обраному виді рукопашного бою. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка ……………………………………………………………………………………8 г.

13. Тема 13. Технічна підготовка у обраному виді рукопашного бою. Оволодіння технікою прийомів обраного виду рукопашного бою. …………………………………………………………………………………..8 г.

14. Тема 14. Навчальна практика. Проведення цілісного навчально-тренувального заняття з групами загальної базової підготовки, з урахуванням специфіки періодизації тренувального циклу. ………………………………8 г.

15. Тема 15. Система багаторічної підготовки у обраному виді рукопашного бою Типи циклів та блоків підготовки в залежності від задач, етапів підготовки, характеру тренувальних навантажень …………………………………………………………………………………...8 г.

16. Тема 16. Рукопашний бій в спеціалізованих та загальноосвітніх навчальних закладах, таборах відпочинку, за місцем проживання Лікарняно-педагогічний контроль під час занять та змагань, профілактика травматизму в боротьбі. Специфіка навчально-тренувальних занять з рукопашного бою у літніх дитячих таборах відпочинку: задачі, форми, засоби, методи. ……………………………………………………………………………………8 г.

17. Тема 17. Фізична підготовка у обраному виді рукопашного бою. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка …………………………………………………………………………………..8 г.

18. Тема 18. Технічна підготовка у обраному виді рукопашного бою. Оволодіння технікою прийомів обраного виду рукопашного бою……………………………………………………………………………….8 г.

19. Тема 19.Навчальна практика. Проведення окремих вправ, окремих частин навчально-тренувального заняття з групами борців базової спеціалізованої підготовки, з урахуванням специфіки періодизації тренувального циклу. Допомога у суддівстві змагань з рукопашного бою. ……………………………………………………………………………………8 г.

 20. Тема 20. Тренувальні та змагальні навантаження в обраному виді рукопашного бою Характеристика змагальних навантажень; припустимі норми змагальної діяльності борця. ………………………………………………………………………………….8 г.

21.Тема 21. Фізична підготовка у обраному виді рукопашного бою. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Методи добору критеріїв оцінки фізичної підготовленості спортсмена. …………………………………………………………………………………..8 г.

 22 Тема 22. Технічна підготовка у обраному виді рукопашного бою. Оволодіння технікою прийомів обраного виду рукопашного бою……………………………………………………………………………… 8 г.

23.Тема 23. Навчальна практика Проведення цілісного навчально-тренувального заняття з групами борців базової спеціалізованої підготовки, з урахуванням специфіки періодизації тренувального циклу………..………8 г.

24. Тема 24. Система багаторічної підготовки у обраному виді рукопашного бою Комплексний контроль як функція керування; зміст комплексного контролю; педагогічні та медико-біологічні засоби та методи контролю………………………………………………………………………..8 г.

 25. Тема 25. Фізична підготовка у обраному виді рукопашного бою. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Методи добору критеріїв оцінки фізичної підготовленості спортсмена. ……………………………………………………………………….…………8 г.

26.Тема 26. Технічна підготовка у обраному виді рукопашного бою. Оволодіння технікою прийомів обраного виду рукопашного бою. ………………………………………………………………………………..….8 г.

27. Тема 27. Спортивна орієнтація та відбір в обраному виді спорту. Анатомічні, морфо функціональні та антропометричні фактори, що впливають на результат в обраному виді рукопашного бою. …………………………8 г.

28.Тема 28. Фізична підготовка у обраному виді рукопашного бою. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка …………………………………………………………………………………...8 г.

29.Тема 29. Технічна підготовка у обраному виді рукопашного бою. Оволодіння технікою прийомів обраного виду рукопашного бою. Контрольне тестування рівню ТП ………………………………………………………………………………….8 г.

30.Тема 30. Науково-дослідницька та методична робота в спортивній боротьбі Методи наукових досліджень в спортивній боротьбі: спостереження, експеримент, хронометрія, тестування, тощо; методи обробки отриманих даних. Курсові роботи: вимоги, зміст, структура, методика підготовки роботи та її захисту. ……………………………………………………………………8 г.

**Усього годин: ………………………………………………………………..240**

 **Рекомендована література**

**Базова**

1. Аналіз виступу українських дзюдоїстів на XXVII Іграх у Сіднеї та наступному Олімпійському циклі. –К.:ДНДІФКіС, 2000.-48с.
2. Ашмарін Б.А. Теорія та методика педагогічних досліджень в фізичному вихованні. М,, ФіС.-С.3-63.
3. Бойко В., Данько Г. Поточний контроль за стан спеціальної працездатності борців.// Наука в олімпійському спорті. - 1997.-№2.-с17-22
4. Зімкін М.Ф. Фізіологія людини.-М.:ФіС, 19975.-498с.
5. Матвєєв С.Ф. Комі Гурума /школа дзюдо/ Старт, 1990-, 23с.
6. Матвєєв С.Ф., Волощук Я.І. Боротьба дзюдо.-К.: Здоров’я, 1974, с.168
7. Матвєєв С.Ф., Гараі Гошу. Бічний підхват стегном /школа дзюдо/ Старт, 1990, №4, 26с.

**Допоміжна**

1. Матвєєв С.Ф. Тренування в дзюдо. –К.: Здоров’я, 1985. – 92 с.

2. Матвєєв С.Ф. Боротьба Самбо. – К.: Здоров’я, 1977. – 152с.

**12. Інформаційні ресурси**

 1. Сайт кафедри ТМФВ ХДУ

2. <http://www.ukrainejudo.com>

 3. <http://www.eju.net>

4. <http://ukrwrestling.com>

5. <http://borba.com.ua>

6. <http://wrestlingua.com>