МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра фізичного виховання та спорту

Код РПНД –

ЗАТВЕРДЖЕНО
Проректор з науково-педагогічної роботи
_____ Слободян С. О.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Program of the Discipline

„ Практикум зі змішаних одноборств ”
"Boxing workshop"

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

тип дисципліни вибіркова

мова викладання українська

Миколаїв – 2023 р.

Робоча програма навчальної дисципліни *„Практикум зі змішаних одноборств "*

«4» жовтня 2023 року. 13 стр.

Розробник: Шевченко О.А. викладач каф. ФВС.

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни *„Практикум зі змішаних одноборств"* розглянуто на засіданні *кафедри фізичного виховання та спорту*

Протокол №3 від «6» жовтня 2023 р.

Завідувач кафедри *Яцунський О.С.*

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни *„Практикум зі змішаних одноборств "*розглянуто Науково-методичною комісією *Навчально-наукового гуманітарного інституту*

Протокол №4 від «15» листопада 2023р.

Голова Бобіна О. В.

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни *„Практикум зі змішаних одноборств "* погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу Лабарткава А. В.

Робоча програма навчальної дисципліни *„Практикум зі змішаних одноборств "* затверджено Навчально-методичною радою НУК

Протокол №9 від «22» листопада 2023 р.

Голова НМР НУК Слободян С. О.

© НУК, 2023

ЗМІСТ

Вступ 4
1. Опис навчальної дисципліни 5
2. Мета вивчення навчальної дисципліни 5
3. Передумови для вивчення дисципліни 5
4. Очікувані результати навчання 6
5. Програма навчальної дисципліни 6
6. Методи навчання, Засоби діагностики результатів навчання та методів їх демонстрування 9
7. Форми поточного та підсумкового контролю 9
8. Критерії оцінювання результатів навчання 12
9. Рекомендовані джерела інформації 12

ВСТУП

Анотація

Фізична культура – це частина всієї культури суспільства, засіб зміцнення здоров'я, всебічного розвитку людини, що охоплює фізичні вправи, спорт, туризм, методи загартовування організму.

Проблема залучення дітей та молоді до занять спортом та систематичними фізичними вправами турбує освітян та медиків останні десятиліття. Фахівцями спостерігається вже небезпечне для школярів обмеження рухової активності. Це вимагає пошуку нових форм організації фізкультурно-оздоровчої роботи вітчизняних навчальних закладів, в тому числі у позашкільних навчальних закладах, в яких функціонують гуртки фізкультурно-спортивного напряму. Досвідченість дітей у оздоровчій діяльності, засвоєння особливостей улюбленої спортивної гри стануть підґрунтям виховання щасливої і здорової дитини, яка може в повній мірі використовувати свої можливості, розвиватися як творча особистість, освоїти цінності фізичної культури.

Змішані бойові одноборства (ММА) - бойові мистецтва (часто невірно звані «боями без правил»), що представляють собою поєднання безлічі технік, шкіл і напрямків єдиноборств. ММА є повно контактним боєм із застосуванням ударної техніки та боротьби як в стійці (клінч), так і на підлозі (партер) Перевага суперника в техніці завжди вважалося головним козирем в будь-якому виді спорту. Якщо говорити про змішаних єдиноборствах, домогтися успіхів в ударній техніці допомагають відповідні види - бокс, кікбоксинг, муай тай, карате. Різні види боротьби (вільна, греко-римська, дзюдо і самбо) незамінні в партері. Ефективне використання больових і задушливих прийомів також може зіграти вирішальну роль.

ММА виховує саме ті якості, які вкрай необхідні юнакові на початку його шляху становлення як людини, особистості, фахівця.

Ключові слова: фізична культура, розвитку людини, однобоства, технічні прийоми.

Abstract

Physical culture is a part of the whole culture of society, a means of promoting health, comprehensive human development, which includes exercise, sports, tourism, methods of hardening the body.

The problem of involving children and youth in sports and regular exercise has worried educators and physicians in recent decades. Specialists have already observed a dangerous restriction of motor activity for schoolchildren. This requires the search for new forms of organization of physical culture and health work of domestic educational institutions, including in out-of-school educational institutions, in which physical culture and sports clubs operate.

Children's experience in health activities, mastering the features of their favorite sports game will be the basis for raising a happy and healthy child who can fully use their abilities, develop as a creative person, learn the values of physical culture.

Mixed martial arts (MMA) - martial arts (often incorrectly called "fights without rules"), which are a combination of many techniques, schools and martial arts. MMA is a full contact fight with the use of percussion technique and wrestling both in the rack (clinch) and on the floor (ground floor). The advantage of the opponent in technique has always been considered the main trump card in any sport. If we talk about mixed martial arts, to achieve success in percussion techniques help the appropriate types - boxing, kickboxing, Muay Thai, karate. Different types of wrestling (freestyle, Greco-Roman, judo and sambo) are indispensable in the ground floor.

Effective use of pain and suffocation techniques can also play a crucial role.

MMA brings up exactly those qualities that are extremely necessary for a young man at the beginning of his path of becoming a person, personality, specialist.

Key words: physical culture, human development, monotheism, techniques.

.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 5</td><td rowspan="3">для всіх галузей</td><td colspan="2">Вибіркова</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td colspan="2">Рік підготовки: 4-й</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 2</td><td colspan="2">Семестр – 7-й</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Електронний адрес РПНД на сайті Університету: https://nuos.edu.ua/studentu/vibirkovi-kursi/

Загальна кількість годин – 150</td><td rowspan="5">для всіх спеціальностей</td><td colspan="2">Лекцій</td></tr>
<tr><td>30 год.</td><td>6 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Семінарські</td></tr>
<tr><td>30 год.</td><td>6 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних – 3;
самостійної роботи студента – 7</td><td rowspan="2">Освітній рівень: перший (бакалавр)</td><td colspan="2">Вид контролю: залік</td></tr>
<tr><td>90 год.</td><td>138 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">Форма контролю: комбінована</td></tr>
</table>

2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни „Практикум зі змішаних одноборств” є формування професійних, організаційних та методичних знань, вмінь та навичок, які необхідні у діяльності фахівця сфери фізичного виховання. Послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти (бакалавр) засобами одноборст.

Основними завданнями вивчення дисципліни є:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування систем знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров’я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять ММА,
- забезпечення, зберігання і зміцнення здоров’я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами для вивчення дисципліни немає, через те, що курс є вибірковим.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати:

- основи здорового способу життя й роль регулярної рухової активності в підвищенні стійкості організму людини до фізичних і розумових навантажень, окремих захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища;
- основи методики самоконтролю в процесі занять ММА, теоретично - методичні основи оздоровчого тренування в режимі навчальної праці студентів;
- історію розвитку ММА в світі і в Україні;
- правила змагань;
- основні прийоми техніки зі змішаних одноборств;
- основні тактичні дії зі змішаних одноборств;
- основи загартування організму;
- гігієну розумової праці.

вміті:

- застосовувати загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи в процесі самостійних занять і здійснювати самоконтроль за станом здоров'я;
- здійснювати в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності й у родині знання, уміння й навики, які набуті в процесі навчання ММА;
- правильно виконати основні технічні прийоми і тактичні дії ММА.

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Змішані єдиноборства ММА в системі фізичного виховання на заняттях фізичної культури.

Тема 1 Історія змішаних єдиноборств ММА.

1. Зародження виду спорту. Історичні передумови та витоки появи ММА.
2. Панкратіон як античний праобраз ММА.
3. Змішані системи бою у Південно-Східній Азії, странах Європи, Бразилії.
4. Історія сучасних змішаних єдиноборств. Видатні події та бійці.

Література: [1] стор. 9 – 14; 60 – 76.

Тема 2. Змішані єдиноборства ММА у системі фізичного виховання.

1. Змішані єдиноборства ММА як вид спорту. ММА як засіб виховання.
2. Управління розвитком ММА.
3. Класифікація та систематика ММА.

Література: [1] стор. 9 – 14; 60 – 76.

Тема 3 Характеристика рухів.

1. Кількісні характеристики рухів.
2. Рухові завдання і способи їх вирішення.
3. Особливості біомеханічної структури рухів бійця ММА.

Література: [1] стор. 9 – 14; 60 – 76.

Тема 4. Класифікація рухів узмішаних єдиноборствах ММА.

1. Основи класифікації.
2. Класифікації та систематика ударів у кікбоксингу.
   - Удари руками
   - Удари ногами

- Удари в партері
- Удари в клинчі

3. Класифікації та систематика захисних дій у ММА.
4. Переміщення у стійці в ММА.
5. Положення у клинчі та робота біля сітки.
6. Положення та переміщення у партері.

Література: [1] стор. 9 – 14; 60 – 76.

Змістовий модуль 2. Техніко-тактична підготовка в боксі.

Тема 5. Техника змішаних єдиноборств ММА та методика навчання.

1. Понятия про технічну підготовку бійця ММА.
2. Ісходні положення (стійки).
3. Удари руками.
4. Удари ногами.
5. Поєднанія ударів (серії).
6. Захисні дії бійця ММА.
7. Підготовчі та обманні дії (фінти)
8. Переміщення.
9. Тезніка боротьби у стійці (клинч)
10. Техніка боротьби у партері.

Література: [1] стор. 25 – 53.

Тема 6. Тактика ММА та методика навчання.

1. Основні поняття.
2. Форми бою.
3. Види бою.
4. Способи бою. Засоби бою.
5. Тактика ведення бою.
6. Тактика ведення бою проти бійців ММА різних манер.

Література: [1] стор. 25 – 53.

Тема 7. Правила змагань зі змішаних єдиноборств ММА.

1. Основні правила змагань.
2. Робота судді, секретаря.
3. Документація по проведенню змагань.

Література: [1] стор. 25 – 53.

Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	п	с.р.		л	п	с.р.
Змістовий модуль 1. Бокс в системі фізичного виховання на заняттях фізичної культури								
Тема 1 Історія боксу.	16	2	-	14	18	-	-	18
Тема 2. Бокс в системе фізичного виховання.	17	2	-	15	19	1	-	18
Тема 3 Характеристика рухів боксерів.	16	2	-	14	19	1	-	18
Тема 4. Классификация движений в боксе.	28	2	2	24	19	1	-	18
Разом за змістовим модулем 1	75	8	2	67	75	3	-	72

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	п	с.р.		л	п	с.р.
Змістовий модуль 2. Техніко-тактична підготовка в боксі								
Тема 5. Техника боксу та методика навчання.	32	10	14	8	28	1	2	25
Тема 6. Тактика боксу та методика навчання.	28	10	10	8	25	1	2	22
Тема 7. Правила змагань з боксу.	15	2	4	9	22	1	2	19
Разом за змістовим модулем 2	75	9	28	37	75	3	6	66
Разом за курсом	**150**	**15**	**30**	**105**	**150**	**6**	**6**	**138**

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Структура навчального процесу з фізичної культури.	-	-
2	Бокс на уроках фізичної культури.	-	-
3	Загальна структура процесу навчання в боксі.	-	-
4	Правила безпеки під гас проведення занять.	2	-
5	Техніка нападу в боксі та методика навчання.	8	-
6	Техніка захисту в боксі та методика навчання.	6	2
7	Тактика боксу та методика навчання..	10	2
8	Правила змагань з боксу.	4	2
	Разом	**30**	**6**

Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до практичних занять – ***2-4 год./1 заняття***;
- написання рефератів, есе, виконання розрахункових, розрахунково-графічних або графічних робіт, домашньої контрольної роботи, перекладу, аналітичний огляд, аналіз практичних, проблемних ситуацій (обсяг однієї роботі 10-20 аркушів А4) – ***мінімум 15 годин на 1 роботу***;
- підготовка до контрольних заходів – (***15-30) год. на 1 захід***.

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Опрацювання лекційного матеріалу	10	15
2	Підготовка до семінарів	10	20
3	Виконання домашніх завдань	10	30
4	Написання рефератів на задану тему	15	18
5	Підготовка до контрольних заходів	45	55
Разом		**90**	**138**

6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ, ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ТА МЕТОДІВ ЇХ ДЕМОНСТРУВАННЯ

Методи навчання: способи, якими забезпечується набуття здобувачами відповідних знань через засвоєння програмного матеріалу та активізацію навчального процесу, а саме (обрати необхідне):

- **для всіх видів занять: словесні методи: лекція, бесіда, обговорення матеріалів; робота з літературою; пояснення; дискусія; демонстрування;** для лекційних занять: лекція; ілюстрування; відеометод;
- **для практичних занять**: практична робота – постановка простих тестів на окремі види допінгових речовин; фронтальне опитування; контрольні тестові роботи програмованого типу (перелік запитань і можливі варіанти відповідей);
- інструктаж - ознайомлення зі способами виконання завдань, інструментами, матеріалами, технікою безпеки, показ операцій та організацію робочого місця;
- спостереження - тривале цілеспрямоване сприймання об'єктів чи явищ із фіксацією змін, які в них відбуваються, і виявлення на цій основі внутрішніх зв'язків і залежностей, розкриття сутності явищ;
- методи контролю і самоконтролю:
- **методи контролю** і самоконтролю: підготовка до аудиторних занять (лекцій, семінарських, тощо); самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни; ведення конспектів самопідготовки і підготовка письмових робіт; підготовка до іспиту.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання виступають:

- **поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних занять в усній та письмовій формах за такими видами: опитування; перевірка завдань для самостійної роботи; перевірка матеріалів самопідготовки;
- **підсумковий контроль** – залік; тестові завдання; підготовка та захист реферату; Вміти показати вивчений прийом техніки . Знати аналіз та методику навчання вивченим техніко-тактичним діям.

7. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету. Підсумкова оцінка навчального курсу включає в себе оцінки з поточного контролю. У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати до 100 балів.

Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, участь в дискусіях; виконання завдань та інше).

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на семінарських заняттях та набутих практичних навичок під час виконання завдань практичних робіт. Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання

практичні заняття	Критерії оцінювання
2	Відповідь в цілому правильна, достатньо повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу. Вправи виконано технічно правильно, впевнено, відповідно до технічних вимог, емоційно.
1	Відповідь має суттєві помилки, аргументи не сформульовані, використовуються невірна термінологія. Вправи виконано правильно, але з напругою і недостатньою амплітудою, допущені незначні помилки.
0	Студент не дає відповіді, не виконує вправи.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 30 (15 занять по 2 балів).	

Поточний модульний контроль у формі тестування

Правильність виконання, %	100-90	80-70	60-50	40-30	20-10
Бал	9-10	6-8	4-6	2-3	1

Реферат	Критерії оцінювання
10	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела. Висновки є чіткими та обґрунтованими. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п'яти). Оформлення відповідає вимогам. Обсяг: 10-15 сторінок. При захисті було використано презентацію. Студент вільно володіє матеріалом, наводить приклади, відповідає на питання по темі реферату.
9-8	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела, але їх кількість недостатня. Висновки є не досить обґрунтованими та коректними. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг: 10 - 12 сторінок. При оформленні допущені помилки, що суттєво не впливають на загальне враження від роботи. Студент володіє матеріалом, відповідає на питання по темі реферату, може мати невеличкі утруднення.
7-6	Робота виконана у встановлений термін. Використано застарілі джерела, їх кількість недостатня. Висновки є не досить обґрунтованими та коректними. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг менше 12сторінок. При оформленні допущені помилки, що суттєво не впливають на загальне враження від роботи. Студент не повністю володіє матеріалом, але відповідає на питання по темі реферату.
5-4	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. використано сучасні джерела. Висновки містять неточності та помилки. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п'яти). Оформлення відповідає вимогам. Обсяг: 15-20 сторінок. Студент відповідає на питання по темі реферату.
3-2	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Використано застарілі джерела, їх кількість недостатня. Висновки містять неточності та помилки. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг менше 10 сторінок. При оформленні суттєві помилки. Студент слабко володіє матеріалом, на питання по темі реферату не відповідає.
1-0	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. І майже не відповідає встановленим вимогам
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 20 балів	

Контрольна робота	Критерії оцінювання
44-35	Робота розкриває тему, основні питання, висвітлено причинно-наслідкові зв'язки, зроблено висновки. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Оригінальна. Відсутні помилки: граматичні і орфографічні.
30-20	Робота в цілому розкриває тему і основні питання, частково висвітленні причино-наслідкові зв'язки. Висновки не в повному обсязі. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Відсутні значні помилки. є окремі, несуттєві загальні зауваження.
19-10	Робота відповідає вище наведеним критеріям, але має ряд недоліків в розкритті теми, висвітлення причино-наслідкових зв'язків часткове, часткові висновки. Відступ від стандартів оформлення.
9-5	Сутність теми не розкрита. Робота містить суттєві недоліки. Неохайна. Суттєві відступи від стандартів оформлення.
0-4	Текст і зміст роботи не відповідає темі. Робота має неохайний вигляд. Студенти не розуміє питання теми.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 44 балів	

Підсумковий контроль	Критерії оцінювання
30	Відповідь правильна, повна, логічна, науково і практично обґрунтована.
29-20	Студент розуміє зміст і значення питання, володіє понятійно-категоріальним апаратом, розуміє логіку відповіді, можливі окремі фактологічні неточності, відповідь в цілому правильна.
19-10	Студент розуміє окремі елементи питання, має певний термінологічний запас, може сформулювати окремі елементи відповіді, але не має цілісного уявлення про сутність питання і логіки відповіді на питання, відповідь часткового правильно.
9-2	Студент розуміє, в цілому, значення питання, але через відсутність знань не може сформулювати логічну відповідь
0-1	Студент не дає відповідь на поставлені запитання.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 30 балів	

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Участь у практичних заняттях	15х2 балів=30 балів	3х2балів=6 балів
Написания реферату	2х10=20 балів	2х10=20 балів
Поточний модульний контроль (тестування)	2х10 балів=20 балів	–
Контрольна робота (письмово)	–	44 балів
Підсумковий контроль	30 балів	30 балів
Всього	100	100

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

		Денне відділення		Заочне відділення	
		Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
ЗМ1	Т4	Практичне заняття	2	Практичне заняття	2
	ПМК	Тест	10		
ЗМ2	Т5	Практичне заняття	2		
	Т5	Практичне заняття	2		
	Т5	Практичне заняття	2		
	Т5	Практичне заняття	2		
	Т5	Практичне заняття	2		
	Т5	Практичне заняття	2		
	Т5	Практичне заняття	2	Практичне заняття	2
	Т6	Практичне заняття	2		
	Т6	Практичне заняття	2		
	Т6	Практичне заняття	2		
	Т6	Практичне заняття	2		
	Т6	Практичне заняття	2	Практичне заняття	2
	Т7	Практичне заняття	2		
	Т7	Практичне заняття	2	Практичне заняття	2
	ПМК	Тест	10	Тест	-
Реферат			20		20
Контрольна робота			-		40
Підсумковий контроль			30		30
Сума			100	**Сума**	100

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая _подготовка борцов: Учеб. пособие для студ. вузов физ. воспитания и спорта. - К.: Олімпійська література, 2004. - 222 с.
2. Змішані єдиноборства ММА. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. – Міністерство молоді та спорту України. Київ 2017
3. Иванов А.Л. Кікбоксинг – Киев: Air Land, 1994
4. Клещев В.Н. Кікбоксинг: Підручник для Вузів. Академічий проект 2006
5. Романенко М.І. Бокс. К.:Вища школа.1985.
6. Семенов Едуард Бои без правил. Из истории смешанных единоборств и ММА 90-е годы. – ЛитРес, Самиздат 2007
7. Становлення кікбоксингу у світі та досягнення українських спортсменів – Київ 2010
8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 2:
9. Худадов Н.А. Про психологічне забезпечення підготовки боксерів високої кваліфікації. – У кн.: Бокс. Щорічник,1973.
10. Частий Р.Ф. Боевые искусства Востока. Индия. Юго-Восточная Азия – Фолио 2009

Додаткова література:

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. - 392 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Том 2, Київ: Олімпійська література, 2012. - 368 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: ученик для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
5. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542 с. 13
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. / Б. М. Шиян / - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001 – 272 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (частина 2) / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с. 19. Шинкарук О.А. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: навчальний посібник / О.А. Шинкарук, Е.О Павлюк, Е.М. Свірчуна, В.В. Флерчук. – Хмельницьк: ХНУ, 2011 – 143 с.

Розробник програми О.А. Шевченко