



ОК 27 «СПОРТИВНІ ЄДИНОБОРСТВА»

Ступінь вищої освіти:	бакалавр
Спеціальність:	017 «Фізична культура і спорт»
Рік підготовки:	3
Семестр викладання:	осінній
Кількість кредитів ЄКТС:	6
Мова(-и) викладання:	українська
Вид семестрового контролю	залік
Автор курсу та лектор:	

доктор пед .наук Адирхаєв Сослан Георгійович

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові

професор кафедри фізичної культури і спорту

посада

adyrkhaiev@snu.edu.ua

електронна адреса

+380964235853

телефон

месенджер

за розкладом

консультації

Викладач лабораторних занять:*

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові

посада

електронна адреса

телефон

месенджер

консультації

Викладач практичних занять:*

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові

посада

електронна адреса

телефон

месенджер

консультації

* – 1) дані підрозділи вносяться до силабусу в разі, якщо практичні та (або) лабораторні заняття проводить інший викладач, котрий не є автором курсу та лектором;

2) припустимо змінювати назву підрозділу на «Викладач лабораторних та практичних занять:», якщо лабораторні та практичні заняття проводить один викладач, котрий не є автором курсу та лектором.

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Цілі вивчення курсу:

Мета: метою навчальної дисципліни є здобуття студентами теоретичних знань і практичних вмінь та навичок з теорії і методики викладання видів спортивних єдиноборств, необхідних для роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних ліцеях, командах ДСТ, вищих та середніх спеціальних навчальних закладах.

Завдання дисципліни:

- вивчення теоретичних основ спортивних єдиноборств;
- оволодіння технікою прийомів єдиноборств та їх удосконалення;
- оволодіння методикою навчання прийомам єдиноборств та методикою удосконалення в їх техніці;
- оволодіння методикою проведення навчально-тренувальних занять зі спортивних єдиноборств та секційних занять, згідно з програмами спеціалізованих спортивних та загальноосвітніх середніх навчальних закладів;
- розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
- розвиток загальних та спеціальних фізичних якостей студентів;
- забезпечення високого рівня працездатності;
- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;
- формування почуття патріотизму.

Результати навчання:

знати:

- загальну характеристику видів єдиноборств;
- класифікацію фізичних і спеціальних вправ;
- вимоги до місць проведення занять, обладнання та інвентарю оздоровчими видами єдиноборств;
- заходів щодо попередження травм на заняттях з єдиноборств;
- форм та методів контролю та самоконтролю за самопочуттям;
- особливості проведення занять з дітьми та підлітками, що використовуються в єдиноборствах;
- гігієнічні вимоги щодо проведення занять;

вміти:

- виконувати загально розвиваючі вправи;
 - техніку дихальних вправ;
 - пересуватися у стійках;
 - виконувати захисні та атакуючі дії;
 - формальні вправи та вправи на гнучкість;
 - використовувати вербальні та візуальні команди під час проведення вправ;
- здійснювати самоконтроль стану під час занять з єдиноборств;
- виконувати вимоги особистої гігієни.

Передумови до початку вивчення:

Історія фізичної культури та спорту, Вступ до спеціальності, Педагогіка, Психологія, Медико-соціальні основи здоров'я: гігієна та основи екології, Анатомія, Фізіологія людини, Біохімія та біохімія рухової активності, Теорія і методика фізичного виховання

МЕТА КУРСУ (НАБУТІ КОМПЕТЕНТНОСТІ)

У наслідок вивчення даного навчального курсу здобувач вищої освіти набуде наступних компетентностей:

- ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
- ЗК3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і
- ЗК4. Здатність працювати в команді.
- ЗК8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії.
- ЗК11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК13. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.
- СК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
- СК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
- СК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
- СК4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.
- СК6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.
- СК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
- СК8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
- СК9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.
- СК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
- СК11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
- СК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
- СК визначений ЗВО:
- СК15. Здатність до розуміння основних принципів педагогіки та психологічних особливостей людей з особливими потребами.

У наслідок вивчення даного навчального курсу здобувач вищої освіти набуде наступних програмних результатів навчання::

- ПР7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
- ПР8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
- ПР10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
- ПР13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
- ПР17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
- ПР23. Знати та використовувати в практичній діяльності педагогічні методи та прийоми, які відповідають індивідуальним особливостям людей з інвалідністю.

СТРУКТУРА КУРСУ

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ) за формами навчання	Стислий зміст	Інструменти і завдання
1.	Спортивні єдиноборства як навчальна дисципліна у закладах вищої освіти	денна 1/0/2 заочна 0,15/0/0,3	Спортивні єдиноборства як навчальна дисципліна у закладах вищої освіти. Мета, завдання дисципліни. Класифікація спортивних єдиноборств. Історія становлення та розвитку різних видів спортивних єдиноборств. Основні відмінності різних видів спортивних єдиноборств.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
2.	Мета, завдання та принципи навчання техніці видів спортивних єдиноборств	Денна 1/0/2 заочна 0,15/0/0,3	Мета і завдання навчання. Знання, вміння і навички єдиноборця. Процес формування рухових навичок. Особливості використання дидактичних принципів навчання в побудові навчального процесу.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
3.	Засоби і методи навчання у спортивних єдиноборствах	денна 1/0/2 заочна 0,15/0/0,3	Принципи добору засобів та методів навчання техніці прийомів у спортивних єдиноборствах. Чинники, що впливають на добір методів та засобів. Відповідність засобів та методів технічної підготовки задачам заняття та специфіці контингенту учнів.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
4.	Методика навчання загальнорозвиваючих вправ та спеціально-підготовчих вправ єдиноборців	денна 1/0/2 заочна 0,15/0/0,3	Загально-розвиваючі і спеціально-підготовчі вправи. Страхівка та самострахівка. Методика використання загально-розвиваючих і спеціально-підготовчих вправ у навчанні єдиноборців. Методика навчання страховці та самостраховці.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
5.	Методика проведення підготовчої, основної та заключної частин занять у спортивних єдиноборствах	денна 1/0/2 заочна 0,15/0/0,3	Виконання обов'язків чергового. Подача команд на протязі підготовчої частини уроку. Вправи із інших видів спорту – гімнастики, акробатики, легкої атлетики, важкої атлетики, вправи з опором, рухливі та спортивні ігри. Методика проведення основної частини заняття. Послідовність виконання загальнорозвиваючих, спеціально-підготовчих та змагальних вправ. Особливості основної частини заняття (обсяг і інтенсивність).	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання

6.	Сила та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.	денна 1/0/2 заочна 0,15/0/0,3	Режими роботи м'язів та види силових якостей. Основні фактори, що визначають рівень силових якостей. Методи, що застосовуються в процесі силової підготовки. Методи, що застосовуються в силовій підготовці єдиноборців, та їх характеристика. Розвиток силових якостей в системі підготовки єдиноборця. Контроль силових якостей.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
7.	Швидкість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.	денна 1/0/2 заочна 0,15/0/0,3	Види швидкісних здібностей, форми їх прояву та фактори, що їх визначають. Етапи розвитку швидкісних здібностей. Засоби швидкісної підготовки. Методика розвитку швидкісних здібностей у спортивному єдиноборстві. Контроль швидкісних здібностей..	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
8.	Витривалість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.	денна 1/0/2 заочна 0,15/0/0,3	Види витривалості. Джерела енергозабезпечення м'язової роботи. Фактори, що визначають рівень анаеробних можливостей. Фактори, що визначають рівень аеробних можливостей. Методика оцінки спеціальної витривалості. Методика розвитку спеціальної та загальної витривалості.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
9.	Гнучкість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.	денна 1/0/2 заочна 0,15/0/0,3	Види і значення гнучкості. Фактори, що визначають рівень гнучкості. Етапи розвитку гнучкості. Методика розвитку гнучкості в спортивних єдиноборствах	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
10.	Координаційні здібності спортсменів і фактори, що визначають координацію у спортивних єдиноборствах.	Денна 1/0/2 заочна 0,15/0/0,3	Загальні положення методики і основні засоби поліпшення координаційних здібностей. Засоби поліпшення координаційних здібностей. Ідеомоторне тренування. Методика розвитку координаційних здібностей в спортивних єдиноборствах	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
11.	Класифікація і компоненти тренувальних навантажень.	денна 1/0/2 заочна 0,15/0/0,3	Педагогічні критерії оцінки окремих параметрів тренувальних навантажень. Особливості планування тренувальних навантажень у спортивних єдиноборствах.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
12.	Особливості впливу на організм спортсменів різних за величиною, спрямованістю та специфічністю тренувальних навантажень.	Денна 1/0/2 заочна 0,15/0/0,3	Особливості впливу на організм спортсменів занять із великими тренувальними навантаженнями різної спрямованості. Методика реєстрації тренувального навантаження у єдиноборствах. Планування тренувальних занять з різними навантаженнями протягом дня. Планування тренувальних навантажень і відпочинку в мікроциклах. Оволодіння уміннями і навичками проведення занять з великими тренувальними навантаженнями.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання

13.	Основи побудови підготовки у спортивних єдиноборствах.	денна 1/0/1 заочна 0,1/0/0,2	Система підготовки спортсменів і її структурні елементи. Загальна структура багаторічної підготовки і фактори, що її обумовлюють. Побудова підготовки єдиноборців на різних етапах багаторічного вдосконалення.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
14.	Основні напрямки інтенсифікації підготовки в спортивних єдиноборствах.	денна 1/0/1 заочна 0,1/0/0,2	Основні напрямки інтенсифікації підготовки в процесі багаторічного вдосконалення. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної направленості в процесі багаторічного вдосконалення в спортивних єдиноборствах.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання

Рекомендована література

Основна література

1. Бокс: методичні рекомендації для боксерів початківців та ВО / Укладач: Драгунов Д.М. Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2021. 28 с.
2. Боротьба. Енциклопедія в запитаннях і відповідях / М. М. Булатова ; НОК України. – Київ : Олімпійська література, 2017. – 576 с. : іл. – (Енциклопедії олімпійських видів спорту).
3. Бріскін Ю. А. Інноваційні засоби підготовки спортсменів у фехтуванні : монографія / Бріскін Ю.А., Задорожна О.Р., Пітин М.П. та ін. Львів : ЛДУФК, 2018. 282 с.
4. Бубка С. Н. Олімпійське сузір'я України: Атлети. – 2-ге вид. / С. Н. Бубка, М. М. Булатова. – Київ : Олімпійська література, 2011.
5. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях. – 2-ге вид. / М. М. Булатова. – Київ : Олімпійська література, 2011. – 400 с. : іл.
6. Бубка С. Н. Ігри, що підкорили світ. – 2-ге вид. / С. Н. Бубка, М. М. Булатова. – Київ, 2012. – 132 с.
7. Ігри XXXI Олімпіади. Ріо-де-Жанейро – 2016: навч. вид. / авт. кол.: М. Булатова, В. Єрмолова, Я. Щербашин, О. Лях-Породько. – Київ : НОК України, 2016. – 64 с.: іл.
8. Кайда Д. В. Вільна боротьба : навч. посіб. / Д. В. Кайда, О. Є. Комаревич, В. В. Пашкевич. – Рівне : НУВГП, 2012. – 93 с.
9. М.П. Махінко, М.Г. Ставрінов, О.В. Лукіна, О.С. Кусовська. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби грекоримської, вільної, дзюдо та тхеквондо). Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби», ТМС обраного виду спорту.- Дніпро, 2019.- 57 ст.
10. Неолімпійський спорт: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / [Є. В. Імас, С. Ф. Матвеев, О. В. Борисова та ін.]. – К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. – 184 с.
11. Приступа Є., Бріскін Ю., Палатний А., Пітин М. Розвиток та становлення спортивних єдиноборств у програмах Ігор Олімпіад сучасності //Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017. №1(27. С.3-19)
12. Спортивна боротьба: навч. посіб. / А. І. Пістун, Львів: Тріада плюс, 2017, 864 с.
13. Саснко В. Г. Спортивно-педагогічне вдосконалювання зі східних єдиноборств : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання і спорту/В. Г. Саєнко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка". —Луганськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2012.-43 2 с.
14. Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури / Санжарова Н.М., Огарь Г.О., Кравчук Т.М., Голенкова Ю.В., Рядинська І.А. Єдиноборств.а Edinoborstva. Єдиноборства. 2017 №1(3). С. 57–60.

1. Качанов О. А. Урок хортингу з використанням інноваційних технологій для всіх типів навчальних закладів. Фізичне виховання в рідній школі. № 2 (216). 2016. С. 42–48.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
3. Огарь Г. О., Санжаров В. А., Ласиця В. І. Перспективи розвитку сучасних українських єдиноборств у навчальних закладах України. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні: тези доповідей IV всеукраїнської науково-практичної конференції. м. Харків : НТУ ХПІ. 2016. С. 72–74.
4. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті : монографія. Львів : ЛДУФК, 2015. 372 с.

Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського www.nbuv.gov.ua
2. Електронний каталог центральної галузевої бібліотеки з фізичної культури і спорту: <http://sportedu.ru/>
3. Академія фізичного виховання, Варшава (Польща) <http://www.awf.edu.pl> 5.
5. Вільна енциклопедія: <http://uk.wikipedia.org>
6. Електронні ресурси Федерацій видів спорту України та світу, сайту МОК.
7. <http://www.ukrainejudo.com>
8. <http://www.eju.net>
9. <http://ukrwrestling.com>
10. <http://borba.com.ua>
11. <http://wrestlingua.com>
12. <http://profc.com.ua>

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

За повністю виконані завдання здобувач може отримати визначену кількість балів:

Інструменти і завдання	Кількість балів	
	Для денної форми навчання	Для заочної форми навчання
Участь в обговоренні	10	10
Тестування	20	10
Самостійна робота	30	40
Іспит	40	40
Додаткові бали студент може отримати під час проходження курсів на інших платформах з викладенням сертифікату	1 курс = 10 бал.	1 курс = 10 бал.
Разом	100	

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS
90-100	A
82-89	B
74-81	C
64-73	D
60-63	E

35-59	FX
0-34	F

ПОЛІТИКА КУРСУ

Плагіат та академічна доброчесність: Під час виконання завдань здобувач має дотримуватись політики академічної доброчесності. Запозичення мають бути оформлені відповідними посиланнями. Списування є забороненим.

Завдання і заняття: Всі завдання, передбачені програмою курсу мають бути виконані своєчасно і оцінені в спосіб, зазначений вище. Аудиторні заняття мають відвідуватись регулярно. Пропущені заняття (з будь-яких причин) мають бути відпрацьовані з отриманням відповідної оцінки не пізніше останнього тижня поточного семестру. В разі поважної причини (хвороба, академічна мобільність тощо) терміни можуть бути збільшені за письмовим дозволом декана.

Здобувач може пройти певні онлайн-курси, які пов'язані з темами дисципліни, на онлайн-платформах. При поданні документу про проходження курсу здобувачу можуть бути зараховані певні теми курсу та нараховані бали за завдання.

Поведінка в аудиторії: На заняття здобувачі вчасно приходять до аудиторії відповідно до діючого розкладу та обов'язково мають дотримуватися вимог техніки безпеки. Під час занять здобувачі: не вживають їжу та жувальну гумку; не залишають аудиторію без дозволу викладача; не заважають викладачу проводити заняття.

Під час контролю знань здобувачі:

- є підготовленими відповідно до вимог даного курсу;
- розраховують тільки на власні знання (не шукають інші джерела інформації або «допомоги» інших осіб);
- не заважають іншим;
- виконують усі вимоги викладачів щодо контролю знань.