

Міністерство освіти і науки України
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Кафедра спорту та фітнесу

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи



О.Б. Жильцов О.Б. Жильцов

«04» 09 2017 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Фізичне виховання

СЕКЦІЇ

«СПОРТИВНІ ЄДИНОБОРСТВА»

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти
Програма № 12411-17
Мещу
(підпис) (прізвище, ініціали)
« » 20 17

Київ 2017-2018 рік

Робоча навчальна програма секції «Спортивні єдиноборства» для студентів усіх спеціальностей університету 2017 року - 16 с.

Розробники:

Лахтадир Олена Володимирівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка,

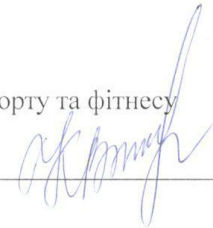
Соляник Тетяна Владиславівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка,

Зеленюк Оксана Володимирівна, доцент кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту та фітнесу

Протокол № 1 від "1" вересня 2017 року

Завідувач кафедри спорту та фітнесу



/В.В. Білецька/

Години відповідають робочому навчальному плану.

Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи



/О.С. Комоцька/

© Університет Грінченка, 2017 рік

© О.В. Лахтадир, Т.В. Соляник, Зеленюк О.В., 2017 р.

ЗМІСТ

Пояснювальна записка		4
Структура програми роботи секції «Єдиноборства»		
I.	Опис роботи секції «Єдиноборства»	6
II.	Тематичний план роботи секції	7
III.	Навчально-методична карта	9
IV.	Програма роботи секції	10
V.	Завдання для самостійної роботи	11
VI.	Умови визначення навчального рейтингу для студентів	12
VII.	Рекомендована література	15

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма секції «Єдинокорства» визначає обсяги знань, що їх повинен опанувати бакалавр відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритм вивчення навчального матеріалу, а також складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного спеціаліста, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Навчальна програма секції «Єдинокорства» є організаційно-програмним документом, що визначає зміст фізичного виховання як процесу оволодіння знаннями теорії та методики фізичного виховання; формування фізичної підготовленості студентів, вмінь та навичок виконання щодо єдинокорств; виховання патріотизму, колективізму та загальнолюдських цінностей.

Основним організаційно-педагогічним принципом програми є диференційоване використання засобів фізичної культури на заняттях зі студентами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

Мета роботи - послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти, а також формування фізичних здібностей студентів і вміння реалізовувати їх у соціально-професійній та фізкультурно-спортивній діяльності.

Завдання:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості та підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту;

- формування у студентів системи знань щодо фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи;
- зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення належного рівня підготовленості та працездатності протягом всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок у єдиноборствах, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей та властивостей особистості;
- набуття студентами фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості випускників КУ імені Бориса Грінченка до життєдіяльності й обраної професії;
- набуття студентами здатності до виконання на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм підготовки бакалаврів.

Контрольні нормативи складені у відповідності до вікових та індивідуальних закономірностей формування та розвитку студента.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: фізичне виховання, секція «Єдиноборства»

Курс:	Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів: ECTS – 4</p> <p>Змістові модулі: 4 модулі</p> <p>Загальний обсяг (години): 120 годин</p> <p>Тижневих годин: 2 години</p>	<p>Для всіх спеціальностей</p> <p>Освітній рівень <i>Другий «бакалаврський»</i></p>	<p>Нормативна</p> <p>Рік підготовки: 2</p> <p>Семестр: 3,4</p> <p>Практичні заняття: 56 годин</p> <p>Самостійна робота: 56 годин</p> <p>Модульний контроль: 8 години</p> <p>Вид контролю: <u>залік</u></p>

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН РОБОТИ
СЕКЦІЇ «ЄДИНОБОРСТВА»

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин				
		Разом	Практичні заняття	Самостійна робота	Модульний контроль	Семестровий контроль
Курс II III семестр Змістовий модуль I Кікбоксінг						
	1. Загальна фізична підготовка. 2. Бойові стійки та переміщення у кікбоксінгу. 3. Техніка виконання ударів руками. 4. Вправи на розтягування. 5. Вправи на витривалість. 6. Вправи на розвиток швидкої реакції.		2 2 2 2 2	14	2	
Змістовий модуль 2 Кікбоксінг						
	1. Загальна фізична підготовка. 2. Бойові стійки та переміщення у кікбоксінгу. 3. Техніка виконання ударів ногами. 4. Вправи на розтягування. 5. Захисні та контр атакуючі дії. 6. Праця в парах. 7. Праця з спеціальним обладнанням.		2 2 14	14	2	
Разом		60	28	28	4	-

**II семестр
IV семестр
Змістовий модуль III
Бокс**

1.	Загальна фізична підготовка.		2			
2.	Бойові стійки та переміщення у боксі.		2			
3.	Техніка виконання ударів руками.		4	14	2	
4.	Захисні та контр атакуючі дії.		4			
5.	Праця в парах.		2			

**Змістовий модуль 4
Дзюдо**

1.	Загальна фізична підготовка.		2			
2.	Спеціальна фізична підготовка		2			
3.	Бойові стійки та переміщення у дзюдо.		4	14	2	
4.	Техніка виконання страховки.		2			
5.	Техніка виконання кидків.		2			
6.	Праця в партері та у стійці.		2			

Разом		60	28	28	4	-
--------------	--	-----------	-----------	-----------	----------	----------

III. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА

Разом: 120 год., практичні заняття - 56 год., модульний контроль - 8 год., самостійна робота -56 год., підсумковий контроль – залік. II курс

Модулі	Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 3	Змістовий модуль 4
Назва модуля	Кікбоксинг	Кікбоксинг	Бокс	Спортивна боротьба
Теми практичних занять	<p>Тема. Кікбоксінг.</p> <p>1.Загальна фізична підготовка (2 год).</p> <p>2.Бойові стійки та переміщення у кікбоксінгу(2 год).</p> <p>3.Техніка виконання ударів руками (2 год).</p> <p>4.Вправи на розтягування (2 год).</p> <p>5.Вправи на витривалість, вправи на розвиток швидкої реакції (2 год).</p>	<p>Тема. Кікбоксінг.</p> <p>1.Загальна фізична підготовка (2 год).</p> <p>2.Бойові стійки та переміщення у кікбоксінгу(2 год).</p> <p>3.Техніка виконання ударів ногами(2 год).</p> <p>4.Вправи на розтягування(2 год).</p> <p>5.Захисні та контроатакуючі дії(2 год).</p> <p>6-8.Праця в парах(6 год).</p> <p>9.Праця з спеціальним обладнанням(2 год).</p>	<p>Тема Бокс.</p> <p>1.Загальна фізична підготовка (2 год).</p> <p>2.Бойові стійки та переміщення у боксі (2 год).</p> <p>3-4.Техніка виконання ударів руками (4 год).</p> <p>5-6.Захисні та контроатакуючі дії(4 год).</p> <p>7.Праця в парах (2 год).</p>	<p>Тема. Дзюдо.</p> <p>1.Загальна фізична підготовка (2 год).</p> <p>2.Спеціальна фізична підготовка(2 год).</p> <p>3-4.Бойові стійки та переміщення у дзюдо. (4 год).</p> <p>5.Техніка виконання страховки. (2 год).</p> <p>6.Техніка виконання кидків. (2 год).</p> <p>7.Праця в партері та у стійці (2 год).</p>
Відвідування практичних занять, бали	5	9	7	7
Робота на практичному занятті, бали	140		140	
Самостійна робота, бали	10		10	
Модульний контроль	20+20		20+20	
Підсумковий контроль	залік		залік	

IV. ПРОГРАМА ЗМІСТ ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

I. Теоретичний розділ

Мета і завдання єдиноборств в навчальному процесі фізичного виховання. Механізми оздоровчого впливу занять різними єдиноборствами та розвиток рухових якостей. Загальна гігієна та медичний контроль, надання першої допомоги, запобігання травмам на заняттях. Загартування. Руховий режим. Контрольні нормативи з єдиноборств. Історія розвитку єдиноборств (джудо, боксу, кікбоксінгу).

II. Практичний розділ

Фізична та спеціальна підготовка студента. Вивчення спеціально-підготовчих вправ. Оволодіння навичками страховки, падіння. Боротьба в партері. Боротьба в стійці. Оволодіння технікою «Човниковий крок». Оволодіння технікою ударів руками – прямий, боковий, знизу. Оволодіння технікою ударів ногами. Ознайомлення з правилами.

ТЕМАТИКА МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЮ

1. Техніка ударів руками.
2. Техніка ударів ногами.
3. Техніка пересування «Човниковий крок».
4. Техніка кидків.

V. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Змістовний модуль I

Тема 1. Техніка безпеки та самоконтроль під час занять єдиноборствами – 14 год.

Змістовний модуль II

Тема 2. Раціональне харчування під час занять єдиноборствами – 14 год.

Змістовний модуль III

Тема 3. Здоровий спосіб життя та його фактори – 14 год.

Змістовний модуль IV

Тема 4. Техніка кидків та ударів у єдиноборствах – 14 год.

Карту самостійної роботи з визначенням форм академічного контролю, успішність (бали) подано у вигляді табл.

Карта самостійної роботи студентів

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль I		
Техніка безпеки та самоконтроль під час занять єдиноборствами	поточний, практичне заняття	5
Змістовий модуль II		
Раціональне харчування під час занять єдиноборствами	поточний, практичне заняття	5
Змістовний модуль III		
Здоровий спосіб життя та його фактори	поточний, практичне заняття	5
Змістовний модуль IV		
Техніка кидків та ударів у єдиноборствах	поточний, практичне заняття	5
Разом: 56 годин	Разом: 20 балів	

VI. УМОВИ ВИЗНАЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО РЕЙТИНГУ

Визначення якості засвоєння студентами вимог навчальної програми секції «Єдиноборства» здійснюється за рейтинговою системою.

III / IV семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування практичних занять	1	28	28
2.	Робота на практичному занятті	10	28	280
3.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	4	20
4.	Модульний контроль	20	4	80
Максимальна кількість балів 408				

Розрахунок: $408:100=4$

Залік з фізичного виховання виставляється за умови отримання студентом не менше 60 рейтинг – балів.

Умовою допуску до складання контрольних нормативів є відвідування не менше 50% навчальних занять.

Пропуск занять за хворобою підтверджується медичною довідкою, що приймається не пізніше 10 днів після одужання.

Звільнення студентів за станом здоров'я від практичних занять з фізичного виховання може мати тільки тимчасовий характер. У цих випадках студенти повинні бути присутніми на заняттях у спортивній формі та надавати допомогу викладачу.

При запізненні на заняття понад 10 хвилин студент до заняття не допускається. Пропуск занять з фізичного виховання без поважної причини оцінюється в 0 балів.

Рівень оцінювання залежить від:

- рівня росту майстерності порівняно з вихідним;
- систематичності відвідування занять;
- досягнення в змаганнях;
- участь у заходах на всіх рівнях.

Основними показниками є наступні:

- відвідування занять і робота на практичному занятті;
- виконання модульного контролю;
- бонусні бали за участь у змаганнях та заходах – до 10 балів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS
Порядок переведення рейтингових показників

Оцінка за стобальною системою	Оцінка рейтингова	Значення оцінки
90-100	A	Відмінно <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82-89	B	Дуже добре <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
75-81	C	Добре <i>В загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок</i>
69-74	D	Задовільно <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60-68	E	Достатньо <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
35-59	FX	Незадовільно <i>З можливістю повторного складання</i>
1-34	F	Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

Студент, який набрав: - від **60** балів і більше отримує залік з дисципліни;

- від **50–59** балів – складає залік за обсяговими питаннями;

- менше **50** балів повинен виконати додаткові роботи і набрати необхідну кількість балів для допуску до заліку.

VII. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Акопян, А.О. Бокс : примерная программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. О. Акопян, В. В. Кашавцев, Т. П. Клименко. - М. : Советский спорт, 2013. - 96 с.
2. Гарамян АМ. Формирование точности ударных движений боксеров-юношей на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2013. - 23 с,
3. Джандаров Д.З. Интегральная подготовка юных боксеров. - Махачкала, 2012. - 72 с.
4. Джандаров Д.З. Сопряженное развитие физических и психических качеств юных боксеров 13-14 и 15-16 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2013. - 23 с.
5. Еганов, А.В. Методика начального обучения в кікбоксінге : учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами / А. В. Еганов ; Уральский гос. ун-т физ. культуры. - Челябинск : [б.и.], 2015. - 283 с.
6. Заев П.И. Повышение надежности учебно-боевой деятельности сотрудников подразделений специального назначения средствами спортивной подготовки (На примере бокса): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - СПб., 2013. - 25 с.
7. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Ударная техника рукопашного боя. - Культура и традиции, 2016. - 351 с.
8. Кікбоксінг : учебная программа для учреждений дополнительного образования / авт.-сост. И. Д. Свищев [и др.]. - М. : Советский спорт, 2013. - 112 с.
9. Осотов М.В., Акопян А.О. Методика скоростно-силовой подготовки борцов/VI Научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся: Материалы конференции. - Коломна, 2016. - С. 214-215.

10. Пархомович, Г. П. Основы классического бокса / Г. П. Пархомович. - Пермь : Урал-Пресс Лтд, 2013. - 303 с
11. Русский рукопашный бой : Метод, основы начального обучения славян, боевому искусству: 120 уроков/ А. А. Туманов, А.В. Еганов, Л.А. Неретина и др. - Челябинск: Урал Л.Т.Д., 2011. - 364 с.
12. Селиверстов С. А. Самбо. - М., 2009. - 510 с.
13. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. - Махачкала, 2007 - 249 с.
14. Н. Edward Kim. Taekwondo - the spirit of Korea: Ministry of Culture and Tourism. - Republic of Korea, 2000. - 136 p