

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

О.Б. Жильцов
О.Б. Жильцов



« 09 » 2016 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОЗДОРОВЧІ ВИДИ ЄДИНОБОРСТВ**

■ напрям підготовки: 6.010201 – Фізичне виховання

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти

Програма № 1801
Лисенко
(підпис) (прізвище, ініціали)

к. д. 20 16

2016 - 2017 рік

Робоча програма «Оздоровчі види єдиноборств» для студентів за напрямом підготовки: 6.010201 – Фізичне виховання, галузь знань 0102 - Фізичне виховання - 2016. - 14 с.

Розробник: Гнутов Євгеній Іванович, старший викладач кафедри фізичного виховання та педагогіки спорту.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання та педагогіки спорту

Протокол № ___ від “ ___ ” _____ 2016 року

Завідувач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту



/ Т.Г. Дерека /

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.
Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи.



/ О.С. Комоцька /

© Є.І. Гнутов, 2016 рік
© Університет Грінченка, 2016 рік

ЗМІСТ

	Стр.
1. Пояснювальна записка	4-5
2. Опис навчальної дисципліни	6
3. Тематичний план навчальної дисципліни	7
4. Програма навчальної дисципліни	8
5. Навчально-методична карта дисципліни	10
6. Теми семінарських та практичних занять	11
7. Самостійна робота студента	12
8. Методи навчання	13
9. Методи контролю	15
10. Розподіл рейтингових балів	15-16
11. Методичне забезпечення курсу	16
12. Об'ємні вимоги до ПМК	17
13. Рекомендована література	18

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Оздоровчі види єдиноборств» є нормативним документом, який розроблено кафедрою фізичного виховання та педагогіки спорту на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів відповідно до навчального плану для всіх спеціальностей денної форми навчання.

Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати бакалавр відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Оздоровчі види єдиноборств», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Вивчення дисципліни «Оздоровчі види єдиноборств» передбачає розв'язання низки завдань фундаментальної професійної підготовки фахівців вищої кваліфікації, зокрема: історія розвитку та різновидності напрямів в сучасних єдиноборствах, термінологія єдиноборств, структура заняття, загально підготовчі вправи та базові технічні елементи, тренування на розвиток рухових якостей, навантаження під час занять, контроль за самопочуттям на заняттях, побудова занять з контингентом різного віку, гігієнічні вимоги до занять.

Мета та завдання навчальної дисципліни — формування професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, що мають забезпечити теоретичну та практичну підготовку викладачів з єдиноборств, які зможуть здійснювати навчальний та тренувальний процес. Вивчення дисципліни «Оздоровчі види єдиноборств» формує у студентів наступні **компетенції**:

-володіння основними методами організації занять єдиноборствами різних груп населення;

- здатність створити педагогічні та психологічні умови для процесу навчання

Завдання - зосередити увагу на засвоєнні теоретичного матеріалу, підвищенню ефективності практичних занять, формування професійного інтересу, за допомогою виконання навчально-дослідницьких завдань, зокрема реферативних досліджень з актуальних проблем формування, сучасності та подальшого розвитку різних видів єдиноборств.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:** загальну характеристику видів єдиноборств, класифікацію 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.

2. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс:	Напря́м, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: <i>5 кредитів</i></p> <p>Змістові модулі: <i>2 модулі</i></p> <p>Загальна кількість годин: 150 годин</p> <p>Тижневих годин: аудиторних - <i>2 години</i></p> <p>Самостійної роботи студента - <i>70 год.</i></p>	<p>Галузь знань 017 - Фізична культура і спорт (Фізичне виховання)</p> <p>Напря́м підготовки: 6.010201 – «Фізичне виховання»</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень <i>"бакалавр"</i></p>	<p>Нормативна</p> <p>Рік підготовки: 2</p> <p>Семестр: 3,4</p> <hr/> <p>Контактні: -70 годин З них: Лекції: 6 годин практичні заняття: 64 години</p> <hr/> <p>модульний контроль: 10 годин</p> <hr/> <p>Самостійна робота: 70годин</p> <hr/> <p>Вид контролю: <u>ПМК. залік</u></p>

3. Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма навчання					
	Усього	лекції	практич	мод.кон.	самоств	пмк
1	2	3	4	5	6	
Змістовий модуль 1. Основи базової підготовки						
Тема 1. Розвиток єдиноборств. Класифікація. Етикет. Методи навчання вправам.	8	2	2		4	
Тема 2. Техніка і методика навчання атакуючим та захисним діям	16		8		8	
Тема 3 Техніка і методика навчання формальним вправам.	18		8	2	8	
Тема 4 Техніка і методика навчання у двобію.	18		8	2	8	
Разом за змістовим модулем 1	60	2	26	4	28	
Змістовий модуль 2. Методика навчання вправам з жердиною						
Тема 5 Вплив вправ зі зброєю на організм людини. Класифікація видів.	10	2	2		6	
Тема 6 Методика навчання вправам зі зброєю. Вимоги безпеки під час занять.	28	2	12	2	12	
Тема 7 Методика навчання формальним вправам зі зброєю.	26		12	2	12	
Тема 8 Методика навчання двобію зі зброєю	26		12	2	12	
Разом за змістовим модулем 2	90	4	38	6	42	
Усього годин:	150	6	64	10	70	залік

4. Програма навчальної дисципліни

Курс II / 1 семестр

Змістовий модуль 1. Основи базової підготовки

Лекція 1. Класифікація видів єдиноборств.- (2 год.)

Історія розвитку єдиноборств. Класифікація видів єдиноборств. Етикет як засіб безпеки під час проведення занять з єдиноборств.

Основні поняття теми: Методи навчання оздоровчим видам єдиноборств. Особливості проведення загально розвиваючих та спеціальних вправ. Методи дихання під час занять єдиноборствами.

Практичне заняття 1 Методика проведення загально розвиваючих та спеціальних вправ. (2 год.)

Практичне заняття 2,3,4,5 Техніка і методика навчання основним технічним діям. (8 год.)

Практичне заняття 6.7.8.9 Техніка і методика навчання формальним вправам. (8год.)

Практичне заняття 10,11,12,13 Техніка і методика навчання двобію. - (8год.)

Курс II / 2 семестр

Лекція 2 Вплив вправ зі зброю на організм людини. Класифікація видів.- (2 год.)

Основні поняття теми: Особливості проведення загально розвиваючих та спеціальних вправ зі зброєю. Загартування тіла за допомогою зброї. Види зброї. Призначення.

Лекція 3 Методика навчання вправам зі зброєю. Вимоги безпеки під час занять.- (2 год.)

Основні поняття теми: способи утримання зброї, форма та амплітуда рухів, безпечна дистанція, дотримання етикету.

Практичне заняття 14 Класифікація видів єдиноборств зі зброєю –(2 год.)

Практичне заняття 15,16,17,18,19.20 Методика навчання вправам зі зброєю- (12 год.)

Практичне заняття 21,22,23,24,25,26 Методика навчання формальним вправам зі зброєю. – (12 год.)

Практичне заняття 27,28,29,30,31,32 Методика навчання двобію зі зброєю - (12 год.)

5. Навчально-методична карта дисципліни «Оздоровчі види єдиноборств». Разом: 150 год., лекції – 6 год., практичні заняття – 64 год., самостійна робота – 70 год., модульний контроль – 10 год.

Модулі	1				2			
Назва модуля	Основи базової підготовки				Методика навчання вправам з жердиною			
Кількість балів за модуль	114				146			
Теми лекцій	1.Класифікація видів єдиноборств				2.Вплив вправ зі зброєю на організм людини. Класифікація видів	3. Методика навчання вправам зі зброєю. Вимоги безпеки під час занять		
Відвідування лекцій	1 б				1 б	1 б		
Теми практичних занять	1. Методика проведення загальнорозвиваючих та спеціальних вправ.	2,3,4,5 Техніка і методика навчання основним технічним діям.	6.7.8.9 Техніка і методика навчання формальним вправам	10,11,12,13 Техніка і методика навчання двобію	14Класифікація видів єдиноборств зі зброєю	15,16,17,18,19 .20 Методика навчання вправам зі зброєю	21,22,23,24,25,26 Методика навчання формальним вправам зі зброєю	27,28,29,30,31,32 Методика навчання двобію зі зброєю
Відвідування практичних занять	1 б	4 б	4 б	4 б	1 б	6 б	6 б	6 б
Робота на практичних	5 балів x 6 занять = 30 балів				5 балів x 6 занять = 30 балів			
Самостійна робота	5 балів x 4 завдань = 20 балів				5 балів x 4 завдань = 20 балів			
Види поточного контролю	Модульний контроль 1 x 25 б =25 бал		Модульний контроль 1 x 25 б =25 бал		Модульний контроль 1 x 25 б =25 бал	Модульний контроль 1 x 25 б =25 бал	Модульний контроль 1 x 25 б =25 бал	
Підсумковий контроль	ПМК залік. Разом – 260 балів							

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Розвиток єдиноборств. Класифікація. Етикет. Методи навчання вправам.	2
2	Тема 2. Техніка і методика навчання атакуючим та захисним діям	8
3	Тема 3 Техніка і методика навчання формальним вправам.	8
4	Тема 4 Техніка і методика навчання у двобію.	8
5	Тема 5 Вплив вправ зі зброєю на організм людини. Класифікація видів.	2
6	Тема 6 Методика навчання вправам зі зброєю. Вимоги безпеки під час занять.	12
7	Тема 7 Методика навчання формальним вправам зі зброєю.	12
8	Тема 8 Методика навчання двобію зі зброєю	12
	<i>Разом:</i>	64 год

7. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Таблиця 7.1

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Назва теми	Кількість годин	Бали
Тема 1. Розвиток єдиноборств. Класифікація. Етикет. Методи навчання вправам.	4	5
Тема 2. Техніка і методика навчання атакуючим та захисним діям.	8	5
Тема 3 Техніка і методика навчання формальним вправам.	8	5
Тема 4 Техніка і методика навчання у двобію.	8	5
Тема 5 Вплив вправ зі зброєю на організм людини. Класифікація видів.	6	5

Тема 6 Методика навчання вправам зі зброєю. Вимоги безпеки під час занять.	12	5
Тема 7 Методика навчання формальним вправам зі зброєю.	12	5
Тема 8 Методика навчання двобію зі зброєю.	12	5
Разом:	70	40

8. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

9. Навчальні досягнення студентів із дисципліни оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у табл.8.1

Розподіл балів, які отримують студенти

Таблиця 8.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю.

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	3	3
2.	Відвідування практичних	1	32	32
3.	Робота на практичних	5	12	60
3.	Виконання завдання з самостійної роботи	5	8	40
4.	Модульна контрольна робота	25	5	125
максимальна кількість балів: 260 бал.				

Розрахунок: $260: 100=2.6$

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, залік.
- модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, звіт,
- уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Порядок переведення рейтингових показників успішності

Оцінка в балах	Оцінка	Пояснення
----------------	--------	-----------

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>

9. Методи навчання

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

- *Словесні*: лекція (традиційна) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій, пояснення, розповідь, бесіда.
- *Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.
- *Практичні*: вправи.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних завдань.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

10. Методичне забезпечення курсу

опорні конспекти лекцій;

навчальні посібники;

робоча навчальна програма;

збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних

досягнень студентів;

засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю);

завдання для ректорського контролю знань студентів з навчальної дисципліни

11. ОБ'ЄМНІ ВИМОГИ ДО ПМК

1. Історія розвитку єдиноборств на Дальньому Сході та Єгипті.
2. Зародження, розвиток та сучасність індійської йоги та її вплив на східні єдиноборства.
3. Зародження і характеристика китайського цигун. Зовнішні та внутрішні стилі у-шу.
4. Історія та розвиток єдиноборств в Китаї.
5. Виникнення єдиноборств у Японії, різновиди.
6. Характеристика та види єдиноборств зі застосуванням зброї.
7. Охарактеризуйте загально розвиваючі та спеціальні вправи які використовуються у єдиноборствах.
8. Перелічіть стійки які використовують в єдиноборствах та надайте їх біомеханічну характеристику.
9. Охарактеризуйте способи пересування у стійках.
10. Назвіть прийоми які виконуються за допомогою тулуба та верхніх кінцівок.
11. Охарактеризуйте технічні прийоми які виконуються ногами.
12. Види дихання та його роль в єдиноборствах.
13. Методика навчання цигун.
14. Методика навчання вправам з посохом (жердиною).
15. Поняття дистанції в єдиноборствах.
16. Методика навчання учбовим двобоям. Формальні вправи в єдиноборствах.
17. Історія виникнення карате. Поняття терміну. Основні стилі.
18. Історія виникнення кобу-до. Поняття терміну. Основні стилі.
19. Охарактеризуйте айкідо як вид бойового мистецтва. Основні технічні вправи.
20. Морально-етичні основи єдиноборств. Поняття духовного тренування.
21. Методи загартування та укріплення тіла під час занять східними єдиноборствами.
22. За допомогою яких вправ визначається скоросно-силовий показник.
23. З яких розділів складається заняття з єдиноборств.
24. Характеристика тае - квон-до як виду східних єдиноборств.
25. Визначання терміну «до-дзьо» в бойових мистецтвах сходу. Етикет.
26. Характеристика спеціального обладнання для занять в східних єдиноборствах.
27. Дзьо-дзьоцу як різновид бойових мистецтв.

28. Муай-тай. Техніка цього стилю та її відмінність від кікбоксінгу.
29. Тхеквон-до. Методика навчання.
30. Характеристика бусі-до як різновид сучасного виду спорту.

12. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Бишоп Марк. Окинавское карате. – М.: Файр пресс, 2001.
2. В. Дубинин, А. Горбылев. Сито-рю каратэдо // Додзе: воинские искусства Японии, 2000, № 4, с. 2-16
3. Ван Лин. Восемь упражнений цигун. Учебное пособие. – Ростов н /Д, "Феникс", 2003.- 128 с.
4. Ван Сюаньзе, Джон Моффет. Чжуангун.- К.:С. Подгорнов, 2006.– 128 с.
5. Долин А.А., Попов Г.В. Кемпо – Традиция воинских искусств. – М.: Наука, 1990.
6. М. Накаяма, Д. Дрэггер. Практическое каратэ для всех. М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999.
7. Ояма Масутацу. Это карате. – М., 2001.
8. Ян Цзюньмин. Цигун для здоровья и боевых искусств. - М.:ООО Издательский дом

