

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

1. Загальна інформація про курс

Назва курсу, мова викладання	Однборства, українська
Викладачі	Гуска Михайло Богданович, доцент кафедри спорту і спортивних ігор, телефон 097 582 38 53 Мазур Василь Йосипович, викладач, телефон 097 357 60 57
Профайл викладачів	http://sportkaf.kpnu.edu.ua
E-mail:	huska.m@ukr.net mazur 0301@ qmail.com
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7822
Консультації	Гуска М. Б. Понеділок: 14.20 – 16.00; Четвер: 14.10 – 16.00. Мазур В. Й. Середа: 14.20 – 16.00; Четвер: 14.10 – 16.00.

2. Анотація до курсу

Вибіркова навчальна дисципліна професійної підготовки «Однборства» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт, у першу чергу спрямована на загальну професійну підготовку конкурентоздатного фахівця, оволодіння ним відповідними руховими вміннями та навичками тренера з видів спорту, який володіє методами педагогічного контролю в процесі занять з однборств, методологією наукового дослідження, сучасними технологіями у сфері фізичної культури і спорту.

Навчальна дисципліна передбачає вивчення 19-ти тем, з яких п'ятнадцять тем розглядатимуться при вивченні ЗМ-1 (Методика навчання елементам кидкової техніки в дзюдо, айкідо, боротьбі на поясах, сумо) і чотири теми при вивченні ЗМ-1 (Методика навчання елементам ударної техніки в боксі і тхеквондо).

Методика навчання елементам кидкової техніки в дзюдо, айкідо, боротьбі на поясах, сумо: «Історія і розвиток однборств у світі та в Україні», «Розвиток олімпійських видів однборств в Україні», «Історія і розвиток боксу та тхеквондо», «Організація і проведення спортивних змагань в однборствах», «Правила змагань та їх еволюція в однборствах», «Аналіз техніки та методика навчання техніко-тактичним діям у дзюдо (стійки, пересування, страхування та самострахування)», «Аналіз техніки кидків зі спини захватом руки та поясниці, кидків зі спини захватом двох рук в дзюдо», «Аналіз техніки задньої та передньої підніжки в дзюдо з місця і в русі (захвати руки двома руками, захват рука – поясниця)», «Аналіз техніки больових та удушаючих прийомів у дзюдо. Навички проведення навчального поєдинку», «Аналіз техніки самозахисту від

різноманітних захватів в айкідо (односторонній, різносторонній захват, захват за дві руки, за плечі, захват за спиною за дві руки)», «Аналіз техніки самозахисту від зброї (ніж, пістолет) в айкідо», «Аналіз техніки самозахисту від захватів за куртку (за грудки, за рукав) в айкідо», «Аналіз техніки кидків зі спини в видах боротьби на поясах «Алиш»). Аналіз техніки кидка задньою підніжкою захватом за пояс», «Аналіз техніки виштовхувань в боротьбі сумо. Ритуал, правила змагань», «Аналіз техніки і тактики боротьби сумо (старт, виштовхування, кидки, відволікаючі удари, виведення суперника із рівноваги). Розучування навичкам ведення двобою. Організація та проведення змагань», відповідно 4 теми на практичних заняттях: Методика навчання елементам ударної техніки в боксі і тхеквондо: «Аналіз техніки прямих ударів лівою, правою рукою в голову, тулуб та захист від цих ударів у боксі. Аналіз техніки ударів знизу лівою та правою рукою в голову, тулуб та захист від них», «Аналіз техніки нанесення бокових ударів лівою, правою рукою в голову, тулуб та захисту від цих ударів в боксі», «Аналіз техніки стійок, ударів руками і ногами в тхеквондо. Навчання стійкам. Ударам рукою "чуругі". Ударам ногами "Бандал чагі", "Юп чагі", "Двіт чагі", "Ап чагі", "Доліо чагі"», «Аналіз техніки стійок, ударів та блоків в тхеквондо. Ознайомлення з блоками "наджундэ пальмок макки, наджундэ сонкаль макки, чукьє пальмок макки, хэчо макки"».

Опанування на відповідному рівні вибірковою навчальною дисципліною професійної підготовки «Однборства», дасть можливість здобувачам вищої освіти першого (бакалаврського) рівня використовувати у своїй професійній діяльності набуті теоретичні знання з історії розвитку та етапів становлення спортивних однборств не лише в Україні, але й за кордоном. Відповідно, оволодіння руховими вміннями та навичками збагатить руховий досвід здобувачів вищої освіти, це стане їм в нагоді під час навчання на наступних курсах, де процес вдосконалення продовжуватиметься.

3. Мета і завдання курсу

Мета курсу вибіркової навчальної дисципліни професійної підготовки «Однборства» полягає у формуванні загальних компетентностей у майбутніх тренерів з видів спорту, які спрямовані на підготовку конкурентоздатного фахівця, оволодіння ним руховими вміннями, навичками та методикою навчання рухових дій у однборствах.

Завдання курсу:

1. Сформувані у здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт загальні компетентності, які визначені освітньо-професійною програмою «Тренер з видів спорту».
2. Опанувати навчальним матеріалом навчальної дисципліни на відповідному рівні.

4. Результати навчання

За результатами вивчення вибіркової навчальної дисципліни професійної підготовки «Одноборства» в здобувачів першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт формуються наступні **програмні результати навчання**:

- здатність працювати в команді;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.

1. Здатність працювати в команді.

Випускники факультету фізичної культури, тренери з обраного виду спорту спеціальності 017 Фізична культура і спорт упродовж своєї педагогічної діяльності здатні працювати у команді однодумців, фахівців у сфері фізичної культури і спорту, показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення, здійснювати аналіз суспільних процесів, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем. Застосовувати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Випускники повинні знати основи теорії прийняття рішень, вміти застосовувати їх на практиці для розв'язування прикладних завдань. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. Проводити спортивні та кондиційні тренування, надавати долікарську допомогу, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи, управляти суб'єктами сфери фізичної культури і спорту. Акцент на реалізацію навчально-тренувального процесу в умовах дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спортивних клубах, фітнес-закладах.

Очікувані результати навчання з дисципліни: здобувачі вищої освіти після закінчення курсу мають **знати**:

- засоби та методи, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять з одноборств;
- засоби та методи, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять для розвитку фізичних якостей засобами одноборств;
- методику проведення навчально-тренувальних занять засобами одноборств із використанням технічних прийомів і тактичних дій;
- етапи навчання (етап початкового навчання, етап поглибленого навчання, етап подальшого вдосконалення);
- особливості проведення навчально-тренувальних занять у групах початкової підготовки, базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки дітей та підлітків, які займаються в дитячо-юнацьких спортивних школах;
- особливості проведення індивідуальних, групових тренувань з людьми

різних вікових груп із урахування параметрів їх здоров'я та фізичної підготовленості;

- особливості використання рухової активності людини під час дозвілля для формування здоров'я;

- особливості міжнародного досвіду залучення осіб до рухової активності.

- способи визначення раціонального обсягу рухової активності та дозування фізичного навантаження для осіб різної фізичної підготовленості, статті та віку;

- методичні особливості проведення кондиційного тренування з елементами одноборств для різних груп населення із врахуванням віку, статі, рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості;

- класифікацію, систематику і термінологію з одноборств;

- профілактику травматизму на тренувальних заняттях в ДЮСШ, на секційних заняттях з одноборств;

- лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога, масаж на заняттях з одноборств;

- підготовку місць занять з одноборств;

- організацію змагань і методикку суддівства з одноборств.

Вміти:

- знаходити правильний вибір місця для проведення вправ і контролю;

- підбирати імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки і тактики в одноборствах;

- скласти план-конспект проведення навчально-тренувального заняття з одноборств (вільна та греко-римська боротьба, дзюдо, сумо, самбо та інш.);

- побудувати мікроцикл та мезоцикл навчально-тренувальних занять з одноборств (вільна, греко-римська боротьба, дзюдо, сумо, самбо) для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл;

- скласти план-конспект кондиційного тренування для осіб різної фізичної підготовленості, статті та віку;

- показати і аналізувати техніку прийому з одноборств та послідовність його вивчення;

- знаходити помилки у виконанні та шляхи їх виправлення;

- обладнати місце для проведення тренувань з одноборств.

- володіти вправами для розвитку фізичних якостей;

- володіти методами педагогічного контролю в процесі занять з одноборств;

- володіти методикою використання допоміжного і нестандартного обладнання з одноборств на секційних заняттях в ДЮСШ;

- володіти методикою роботи із науково-методичною літературою з одноборств;

- володіти методикою ведення виховної роботи в секції, під час тренувальних занять і змагань з одноборств;

- володіти технікою переворотів: важелем, зворотнім захватом тулуба, захватом шиї з під плеча, захватом руки на ключ;

- володіти веденням навчально-тренувального поєдинку в стійці та партері.

5. Формат курсу

Стандартний курс (очний, заочний). Організація навчання здійснюється відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» <https://drive.google.com/file/d/1ZbMN35h-7ZSJBBOVvL2bTCaLtRbcQA86/view>

та «Положення про дистанційне навчання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка»

https://drive.google.com/file/d/1c--sYRfDI_iAT7L766LprKB-x9GGKaEy/view

Комплекс навчально-методичного забезпечення вибіркової навчальної дисципліни професійної підготовки розміщено у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle. Також у цьому середовищі представлений «Електронний журнал».

6. Обсяг і ознаки курсу

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік навчання	3-й рік	2-й
Семестр вивчення	V семестр	II, IV, семестри
Кількість кредитів ЄКТС	4 кредити	4 кредити
Загальний обсяг годин	120 годин	120 годин
Кількість годин навчальних занять	40 годин	14 годин
Лекційні заняття	10 годин	4 годин
Практичні заняття	30 години	10 годин
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	80 годин	106 години
Форма підсумкового контролю	екзамен	екзамен

7. Пререквізити курсу

Передумови для вивчення дисципліни «Однборства» нормативні навчальні дисципліни професійної підготовки «Спортивні та національні види боротьби», «Теорія і методика юнацького спорту», «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика спортивного тренування», «Професійна майстерність тренера».

8. Технічне й програмне забезпечення /обладнання

Викладання вибіркової навчальної дисципліни професійної підготовки «Одноборства» потребує спеціально обладнаної спортивної зали, наявністю інвентарю та обладнання для проведення практичних занять з одноборств.

Під час вивчення навчальної дисципліни необхідне таке обладнання:

- спортивні мати (килим) для проведення занять з одноборств;
- спортивний інвентар (шведська драбина, канат, лапи, подушки, ракетки, тренувальні жилети, мішок боксерський, манекен борцівський, фітбол м'яч, скакалки, обручі, резинова сила, колесо для преса, м'ячі, кеглі, конуси пластмасові).

9. Політики курсу (правила та вимоги)

Запізненні завдання (письмові роботи). Здобувачам вищої освіти, які вчасно не мають можливості здати домашні завдання (підготовка домашніх завдань (конспект в робочому зошиті аналізу виконання тієї чи іншої рухової дії) зі змістового модуля «Методика навчання елементам кидкової техніки в дзюдо, айкідо, боротьбі на поясах, сумо», «Методика навчання елементам ударної техніки в боксі і тхеквондо», викладач надає можливість для їх повторного виконання і здачі у визначеним ним строк.

Академічна доброчесність. Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

«Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка»

<https://drive.google.com/file/d/1LIOReajanExMEnG2DvgdaFNACYWU00UL/view>

«Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка»

https://drive.google.com/file/d/0B_EBvdN4dQSIMUozdmc2Ti0xY3MzMS1hbjlXLVVQSDZmNjU4/view?resourcekey=0-WAE6ceQZqhHelYoJoPZ3Kg

Відвідання занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка»

<https://drive.google.com/file/d/1kXGZVxEIcG0Cmy33EvqF2c2E7hGHUrT8/view>

здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка»

<https://drive.google.com/file/d/1mSgolphpxhjS9dAP9pippTiBvdTLCVr5H/view>

відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, складати (перескладати) екзамени,

заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни.

Література. Уся література, яку студенти не можуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.

10. Схема курсу

Дата / кількість акад. годин	Тема, план	Форма заняття	Матеріали	Література Інтернет-ресурси	Завдання, год.	Вага оцінки (балів)	Термін виконання
Змістовий модуль 1. Методика навчання елементам кидкової техніки в дзюдо, айкідо, боротьбі на поясах, сумо							
Перший семестр 2 години	Тема 1. Вступ у дисципліну «Одноборства». Історія і розвиток одноборств у світі та в Україні.	Лекційне заняття	Лекційний матеріал, презентація https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7822	Алексеев, Єзан. Бранд, Платонов	Переглянути презентацію - 1 год. Опрацювати основну літературу - 1 г. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7822	За результати поточного контролю ЗМ оцінюється в 40 балів.	Вересень 2021 року
2 години	Тема 2. Розвиток олімпійських видів одноборств в Україні.	Лекційне заняття	Лекційний матеріал, презентація https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7822	Алексеев, Єзан. Чой Хонг Хи, Пістун	Переглянути презентацію - 1 год. Опрацювати основну літературу - 1 г. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7822	За результати поточного контролю ЗМ оцінюється в 40 балів.	Вересень 2021 року
2 години	Тема 3. Історія і розвиток боксу та тхеквондо.	Лекційне заняття	Лекційний матеріал, презентація https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7822	Филимонов, Хусайнов, Гаракян	Переглянути презентацію - 1 год. Опрацювати основну літературу - 1 г. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7822	За результати поточного контролю ЗМ оцінюється в 40 балів.	Вересень 2021 року
2 години	Тема 4. Організація і проведення спортивних змагань в одноборствах.	Лекційне заняття	Лекційний матеріал, презентація https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7822	Алексеев, Єзан. Платонов	Переглянути презентацію - 1 год. Опрацювати основну літературу - 1 г. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7822	За результати поточного контролю ЗМ оцінюється в 40 балів.	Вересень 2021 року
2 години	Тема 5. Правила змагань та їх еволюція в одноборствах.	Лекційне заняття	Лекційний матеріал, презентація https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7822	Алексеев, Єзан. Платонов	Переглянути презентацію - 1 год. Опрацювати основну літературу - 1 г. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7822	За результати поточного контролю ЗМ оцінюється в 40 балів.	Вересень 2021 року

						в 40 балів.	
2 години	Тема 6. Аналіз техніки та методика навчання техніко-тактичним діям у дзюдо (стійки, пересування, страхування та самострахування).	Практичне заняття	Плани практичних занять, презентація https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7822	Алексеев, Єзан. Пістун	Опрацювати основну літературу – 1 година. Ознайомити студентів зі стійками в дзюдо, пересуваннями по татамі, із захватами рук і тулуба та звільненням від них. Ознайомити із прийомами самострахування в дзюдо.	За результати поточного контролю ЗМ оцінюється в 40 балів.	Вересень 2021 року
2 години	Тема 7. Аналіз техніки кидків зі спини захватом руки та поясниці, кидків зі спини захватом двох рук в дзюдо.	Практичне заняття	Плани практичних занять, презентація https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7822	Алексеев, Єзан. Пістун	Опрацювати основну літературу – 1 година. Ознайомити студентів з технікою кидків зі спини захватом руки та поясниці, кидків зі спини захватом двох рук в дзюдо. Виконати на позитивну оцінку кидок зі спини.	За результати поточного контролю ЗМ оцінюється в 40 балів.	Вересень 2021 року
4 години	Тема 8. Аналіз техніки задньої та передньої підніжки в дзюдо з місця і в русі (захвати руки двома руками, захват рука – поясниця).	Практичне заняття	Плани практичних занять, презентація https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7822	Алексеев, Єзан. Пістун, Мазур, Гуска	Опрацювати основну літературу – 1 година. Ознайомити студентів з технікою задньої та передньої підніжки в дзюдо з місця і в русі (захвати руки двома руками, захват рука – поясниця). Виконати на позитивну оцінку техніку кидків.	За результати поточного контролю ЗМ оцінюється в 40 балів.	Вересень 2021 року
2 години	Тема 9. Аналіз техніки больових та удушаючих прийомів у дзюдо.	Практичне заняття	Плани практичних занять, презентація https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7822	Алексеев, Єзан. Пістун,	Опрацювати основну літературу – 1 година. Ознайомити студентів з технікою больових та	За результати поточного контролю ЗМ	Жовтень 2021 року

	Навички проведення навчального поєдинку.				удушаючих прийомів у дзюдо та навичками проведення навчального поєдинку. Виконати на позитивну оцінку техніку удушаючих прийомів.	оцінюється в 40 балів.	
2 години	Тема 10. Аналіз техніки самозахисту від різноманітних захватів в айкідо (односторонній, різносторонній захват, захват за дві руки, за плечі, захват за спиною за дві руки).	Практичне заняття	Плани практичних занять, презентація https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7822	Бранд, Гвоздєв, Панченко	Опрацювати основну літературу – 1 година. Ознайомити студентів з технікою самозахисту від різноманітних захватів в айкідо (односторонній, різносторонній захват, захват за дві руки, за плечі, захват за спиною за дві руки). Виконати на позитивну оцінку техніку самозахисту від захватів.	За результати поточного контролю ЗМ оцінюється в 40 балів.	Жовтень 2021 року
2 години	Тема 11. Аналіз техніки самозахисту від зброї (ніж, пістолет) в айкідо.	Практичне заняття	Плани практичних занять, презентація https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7822	Бранд, Гвоздєв, Панченко	Опрацювати основну літературу – 1 година. Ознайомити студентів з технікою самозахисту від зброї (ніж, пістолет) в айкідо. Виконати на позитивну оцінку техніку самозахисту від зброї.	За результати поточного контролю ЗМ оцінюється в 40 балів.	Жовтень 2021 року
2 години	Тема 12. Аналіз техніки самозахисту від захватів за куртку (за грудки, за рукав) в айкідо.	Практичне заняття	Плани практичних занять, презентація https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7822	Бранд, Гвоздєв, Панченко	Опрацювати основну літературу – 1 година. Ознайомити студентів з технікою самозахисту від захватів за куртку (за грудки, за рукав) в айкідо. Виконати на позитивну оцінку техніку самозахисту від захватів за куртку.	За результати поточного контролю ЗМ оцінюється в 40 балів.	Жовтень 2021 року

2 години	Тема 13. Аналіз техніки кидків зі спини в видах боротьби на поясах «Алиш»). Аналіз техніки кидка задньою підніжкою захватом за пояс.	Практичне заняття	Плани практичних занять, презентація https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7822	Мазур, Гуска, Пістун, Селиверстов	Опрацювати основну літературу – 1 година. Ознайомити студентів з технікою кидків зі спини в видах боротьби на поясах «Алиш»). Аналіз техніки кидка задньою підніжкою захватом за пояс. Виконати на позитивну оцінку техніку кидків.	За результати поточного контролю ЗМ оцінюється в 40 балів.	Жовтень 2021 року
2 години	Тема 14. Аналіз техніки виштовхувань в боротьбі сумо. Ритуал, правила змагань.	Практичне заняття	Плани практичних занять, презентація https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7822	Мазур, Гуска, Пістун, Селиверстов	Опрацювати основну літературу – 1 година. Ознайомити студентів з технікою виштовхувань в боротьбі сумо, ритуалом, правилами змагань. Виконати на позитивну оцінку ведення поєдинку в сумо.	За результати поточного контролю ЗМ оцінюється в 40 балів.	Жовтень 2021 року
2 години	Тема 15. Аналіз техніки і тактики боротьби сумо (старт, виштовхування, кидки, відволікаючі удари, виведення суперника із рівноваги). Розучування навичкам ведення двобою. Організація та проведення змагань.	Практичне заняття	Плани практичних занять, презентація https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7822	Мазур, Гуска, Пістун, Селиверстов	Опрацювати основну літературу – 1 година. Ознайомити студентів з технікою і тактикою боротьби сумо (старт, виштовхування, кидки, відволікаючі удари, виведення суперника із рівноваги). Розучуванням навичкам ведення двобою. Організації та проведення змагань. Виконати на позитивну оцінку суддівства поєдинку в сумо.	За результати поточного контролю ЗМ оцінюється в 40 балів.	Жовтень 2021 року
Методика навчання елементам ударної техніки в боксі і тхеквондо							

2 години	Тема 16. Аналіз техніки прямих ударів лівою, правою рукою в голову, тулуб та захист від цих ударів у боксі. Аналіз техніки ударів знизу лівою та правою рукою в голову, тулуб та захист від них.	Практичне заняття	Плани практичних занять, презентація https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7822	Филимонов, Хусяйнов, Гарамян	Опрацювати основну літературу – 1 година. Ознайомити студентів з технікою прямих ударів лівою, правою рукою в голову, тулуб та захист від цих ударів у боксі. З технікою ударів знизу лівою та правою рукою в голову, тулуб та захист від них. Виконати на позитивну оцінку техніки ударів на вибір.	За результати поточного контролю ЗМ оцінюється в 40 балів.	Жовтень 2021 року
2 години	Тема 17. Аналіз техніки нанесення бокових ударів лівою, правою рукою в голову, тулуб та захисту від цих ударів в боксі.	Практичне заняття	Плани практичних занять, презентація https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7822	Филимонов, Хусяйнов, Гарамян	Ознайомити студентів з технікою нанесення бокових ударів лівою, правою рукою в голову, тулуб та захисту від цих ударів в боксі. Виконати на позитивну оцінку техніки ударів на вибір.	За результати поточного контролю ЗМ оцінюється в 40 балів.	Жовтень 2021 року
2 години	Тема 18. Аналіз техніки стійок, ударів руками і ногами в тхеквондо. Навчання стійкам. Ударам рукою "чуругі". Ударам ногами "Бандал чагі", "Юп чагі", "Двіт чагі", "Ап чагі", "Доліо чагі".	Практичне заняття	Плани практичних занять, презентація https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7822	Чой Хонг Хи, Панченко	Ознайомити студентів з технікою стійок, ударів руками і ногами в тхеквондо. Навчання стійкам. Ударам рукою "чуругі". Ударам ногами "Бандал чагі", "Юп чагі", "Двіт чагі", "Ап чагі", "Доліо чагі". Виконати на позитивну оцінку техніки ударів ногами та руками на вибір.	За результати поточного контролю ЗМ оцінюється в 40 балів.	Жовтень 2021 року
2 години	Тема 19. Аналіз техніки стійок,	Практичне заняття	Плани практичних занять, презентація	Чой Хонг Хи,	Ознайомити студентів з технікою стійок, ударів та	За результати поточного	Жовтень 2021 року

	ударів та блоків в тхеквондо. Ознайомлення з блоками "наджундэ пальмок макки, наджундэ сонкаль макки, чукъе пальмок макки, хэчо макки".		https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7822	Панченко	блоків в тхеквондо. Ознайомлення з блоками "наджундэ пальмок макки, наджундэ сонкаль макки, чукъе пальмок макки, хэчо макки". Виконати на позитивну оцінку техніки ударів та блоків в тхеквондо на вибір.	контролю ЗМ оцінюється в 40 балів.	
--	--	--	---	----------	---	------------------------------------	--

11. Система оцінювання та вимоги

Оцінювання вибіркової навчальної дисципліни професійної підготовки «Одноборства» здійснюється на практичних заняттях. Здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за результатами усного опитування, перед початком кожного практичного заняття (з тематики передбаченої навчальної робочою програмою, зазвичай це опис виконання рухової дії, яка вивчалася на попередньому практичному занятті) і за результатами практичного виконання рухових дій (тестові випробування з техніки) отримують оцінки. Перелік тестових випробувань вимоги до них відображені у робочій програмі навчальної дисципліни (режим доступу: <https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7822>). За результатами поточного контролю за теоретичну підготовку студенти максимум можуть набрати 20 балів, за поточний контроль – 40 балів.

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів. Здобувач вищої освіти, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з невідповідністю або недостатньою підготовленістю до навчальних занять, студент повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0,1,2,3, отримані на навчальних заняттях, завдання самостійної роботи менше ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Пропущені заняття студент має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні заняття, нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівнів (10, 11, 12).

З дисципліни «Одноборства» здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня пишуть одну модульну контрольну роботу (вона оцінюється у 20 балів) й виконується у тестовій формі, складається з 40-ка запитань із чотирьох видів одноборств теоретичного плану. За повну та вірну відповідь на кожне теоретичне запитання можна отримати 0,5 балів.

Здобувачі вищої освіти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

Загальна кількість балів, яка виділяється на поточний контроль і модульну контрольну роботу загалом складає 60.

Семестровий екзамен (40 балів)

Білет іспиту складається з двох теоретичних питань та розрахункового завдання.

Питання екзаменаційного білета оцінюються відповідно до таких критеріїв:

Оцінка	Вимоги
«Відмінно»	Здобувач вищої освіти виявляє глибокі фундаментальні теоретичні знання, повно викладає вивчений матеріал, виявляє розуміння предмета висловлювання, розуміє можливість різних тлумачень однієї і тієї ж проблеми, вміє оцінювати аргументи для її доведення, формулює своє бачення проблеми, виявляє розуміння матеріалу, може обґрунтовувати свої судження, застосовувати знання на практиці у нестандартних ситуаціях, наводити необхідні приклади, викладає матеріал логічно, послідовно, вживає мовні засоби відповідно до норм української літературної мови.
«Добре»	Якщо відповідь студента відповідає тим самим вимогам, що і для оцінки „відмінно”, але при цьому студент допускає 1-2 помилки, які сам виправляє, і 1-2 недоліки в послідовності викладу матеріалу та мовному оформленні висловлювання. Студент вміє наводити власні приклади на підтвердження нових думок, може застосовувати вивчений матеріал у стандартних та дещо змінених ситуаціях.
«Задовільно»	Якщо студент виявляє знання і розуміння основних положень предмета, але викладає матеріал неповно і допускає неточності у визначенні понять; не вміє досить глибоко і доказово обґрунтовувати свої судження і наводити приклади; не в змозі захистити проект побудови системи роботи з певних тем дисципліни; викладає матеріал непослідовно і допускає помилки в мовному оформленні викладу.
«Незадовільно»	Якщо студент виявляє незнання більшої частини вивченого матеріалу, не володіє методичним апаратом, допускає помилки у формулюванні понять, які спотворюють їх зміст, не вміє самостійно побудувати систему вивчення певних тем, хаотично і невпевнено викладає матеріал. Студент неспроможний виконати стандартні завдання навіть після навідних питань викладача.

Оцінювання іспиту:

40 – 35 балів «відмінно»;

34 – 29 балів – «добре»;

28 – 24 бали – «задовільно»

23 бали і менше – «незадовільно» (студенту виставляється –1 бал).

Студенти, які мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, не допускаються до іспиту. Вони допускаються до іспиту після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю. Вважається, що студент підготувався до іспиту, якщо рейтингова оцінка за його результатом більша або дорівнює 24 балам. Студентам, які за іспит отримали незадовільну оцінку, дозволяється ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки. Ліквідація академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяється до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускається не

більше двох разів з навчальної дисципліни: один раз викладачеві, другий – комісії, яка створюється за розпорядженням декана факультету. Якщо студент ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, яка створюється за розпорядженням декана факультету, його відповідь оцінюється за 100-бальною шкалою без урахування результатів поточної успішності.

Список рекомендованої літератури

Основна

1. Алексеев А. Ф., В. Г. Єзан. Теорія та методика спортивної боротьби. Харк. держ. акад. фіз. культ. Х. : ХДАФК, 2010. 146 с.
2. Бранд Р. Айкидо. Теория и практика восточного боевого искусства, обеспечивающего гармоническое развитие личности / Пер.с нем. Е.С. Юрченко. Ростов н/д : Феникс, 2008. 320 с. : ил.
3. Бранд Р. Айкидо: Учение и техника гармоничного развития: [Пер.с нем.]. М. : "Двойная звезда": "ФАИР", 2010. 380 с. : ил.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. 3-е изд. М.: Сов. спорт, 2013. 216 с.
5. Дзюдо для детей. Учебное пособие. М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2017. 469 с.
6. Ли Е. С., Кузин В. В., Башлыков И. П. Таэквон-до. М.: ГЦОЛИФК, 2012.
7. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Спортивна боротьба. Методичні рекомендації до виконання практичних і самостійних занять з дисципліни “Спортивна боротьба з методикою викладання” (для студентів факультету фізичної культури). Кам’янець-Подільський: Аксіома, 2015. 148 с.
8. Міністерство молоді та спорту України. Спорт. Дитячо-юнацький та резервний спорт. Навчальні програми для закладів фізичної культури і спорту з видів спорту. Олімпійські види спорту <https://sport.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/olimpijski-vidi-sportu> (дата звернення 14.07.2021 року).
9. Міністерство молоді та спорту України. Спорт. Дитячо-юнацький та резервний спорт. Навчальні програми для закладів фізичної культури і спорту з видів спорту. Неолімпійські види спорту <https://sport.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/neolimpijski-vidi-sportu> (дата звернення 14.07.2021 року).
10. Пістун А. І. Спортивна боротьба. Навчальний посібник. Львів: “Тріада плюс”, 2008. 864 с.
11. Селиверстов С. А. Самбо. М.: Витязь, 2014. 510 с.
12. Турин Л. Б. Молодой самбист. М.: Физкультура и спорт, 2014. 208 с.
13. Чой Хонг Хи. Энциклопедия Таэквон-до. М.: АО ТКД, 2012. 226 с.

Допоміжна

1. Гвоздев С. А. Айкидо. Айки-джитсу. 2-е изд., доп. Минск: Современное слово, 2012. 256 с. : ил.

2. История боевых искусств. Неизвестный Восток / Под ред. Г. К. Панченко. М. : Олимп: Изд-во АСТ, 2012. 463с. : ил.
3. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. К.: Олимп. Лит., 2017. 656 с.: ил.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К. Олимп. лит. 2015. Кн. 1. 680 с.: ил.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К. Олимп. лит. 2015. Кн. 2. 752 с.: ил.
6. Филимонов В. И., Хусяйнов З. М., Гарамян А. И. Особенности формирования ударных движений у боксеров (Методические рекомендации). М., Типография ВАСХНИЛ. 2012. 24 с.
7. Хусяйнов З. М. Биодинамика ударных движений в боксе. (Методические рекомендации). М., Типография МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2010. 24 с.
8. Хусяйнов З. М. Тренировка нокаутирующего удара боксеров высокой квалификации. М.: Типограф. МЭИ. 2014. 156 с.