

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту



Затверджую:

Декан факультету економіки і менеджменту

Є. В. Мироненко

«___» _____ 2021 р.

Гарант освітньо-професійної програми, к.п.н., доцент

Ю. О. Долинний

«___» _____ 2021 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту
Протокол № 21 від 27.08.2021 р.

В.о. завідувача кафедри

Ю. О. Долинний

«___» _____ 2021 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

**«Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту
(спортивні єдиноборства)»**

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Джабраїлова Т.Р. викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Краматорськ – 2021 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники			Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Моло дший бакала вр» 2 роки 10 місяців	денна на базі ОКР «Моло дший бакала вр» 1 рік 10 місяців		денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молод ший бакалавр » 2 роки 10 місяців	денна на базі ОКР «Молод ший бакалавр» 1 рік 10 місяців
Кількість кредитів (на базі ФПО / на базі академії / разом)			ОПП (ОНП) Фізична культура і спорт	Обов’язкова		
–	На базі ФПО – 4,5	На базі ФПО – 9,0				
18,0	13,5	9,0				
Загальна кількість годин						
540	405	270				
Модуль 1, 2, 3	Модуль 1, 2, 3	Модуль 1, 2, 3	Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки		
Індивідуальне навчально - дослідне завдання				1-4	1-3	1-2
				Семестр		
				1,2б; 3,4б; 5,6б; 7,8б.	1,2б; 3,4б; 5,6б.	1,2б; 3,4б.
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 2			Освітньо-кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)	Лекції		
				0	0	0
				Практичні		
				262	196	130
				Самостійна робота		
				278	209	140
				Вид контролю		
Залік	Залік	Залік				

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить – 4/2.

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Навчальна дисципліна "Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (спортивні єдиноборства)" входить у систему професійно-орієнтованих предметів з підготовки фахівців спеціальності "Фізична культура і спорт", забезпечує вдосконалення спортивної майстерності студентів та підвищує рівень професійно-педагогічної підготовки.

Метою викладання дисципліни "Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (спортивні єдиноборства)" полягає в одержанні теоретичних знань з історії розвитку спортивних єдиноборств, сучасного стану спортивні єдиноборства в світі, в Україні, вивченні офіційних правил боротьби дзюдо, організації змагань, оволодінні технікою кидків в тренувальних та змагальних сутичках, тактикою боротьби, вивченні засобів та методів навчання та удосконалення техніко-тактичних дій у боротьбі дзюдо. Під час вивчення дисципліни студенти оволодівають практичними навичками тренерів-викладачів, виконують обов'язки судді з дзюдо та організатора змагань з дзюдо.

Завдання курсу:

1. повідомлення основних теоретичних відомостей з історії дзюдо, офіційних правил , техніки кидків, запобігання травматизму;
2. набуття знань із тактики боротьби індивідуальних тактичних дій у захисті та нападі, тактичних дій у змагальних сутичках);
3. удосконалення фізичних та рухових здібностей у боротьбі дзюдо;
4. формування знань щодо методики навчання дзюдо та розвитку спеціальних фізичних здібностей, організації та проведенні змагань.

Після вивчення дисципліни студент повинен *знати*:

- історію виникнення, розвитку та сучасний стан дзюдо у світі та в Україні;
- класифікацію технічних прийомів та дій у захисті та нападі, тактичну змагальних сутичок;
- офіційні правила змагань з дзюдо.

вміти:

- виконувати основні технічні кидки та больові, задушливі прийоми;
- організовувати та проводити як окремі частини навчальних і тренувальних занять, так і все заняття в цілому;
- проводити аналіз і розбір проведених занять;
- уміти складати навчально-методичні документи, оволодіти навичками суддівства.

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра.

Дисципліна Підвищення спортивної майстерності (спортивні єдиноборства) тісно пов'язана з рядом інших компонентів освітньої програми, а саме: Спортивна педагогіка, Навчальна ознайомча практика, Виробнича (педагогічна, тренерська, за профілем майбутньої роботи) практика, Анатомія людини з основами спортивної морфології, Фізіологія людини та рухової активності, Біомеханіка, Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств, Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Загальна і спортивна психологія, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту, Курсова робота.

Програмні компетентності:

Загальні компетентності (ЗК) :

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання (ПРН):

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

Статус навчальної дисципліни: обов'язкова

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО

(1 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Лекції																																				
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Лаб. роботи																																				
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Консультації																																				
Модулі	Модуль 1															Модуль 2,3																				
Контроль по модулю															к																к				к	

(2 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Лекції																																				
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Лаб. роботи																																				
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Консультації																																				

Модулі	Модуль 1														Модуль 2,3																			
Контроль по модулю														к												к								к

(3 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції																																	
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лаб. роботи																																	
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2
Консультації																																	
Модулі	Модуль 1															Модуль 2,3																	
Контроль по модулю															к											к							к

(4 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8
Лекції																																
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лаб. роботи																																
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3
Консультації																																
Модулі	Модуль 1															Модуль 2,3																
Контроль по модулю															к										к							к

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки
10 місяців**

(1 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Лекції																																				
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Лаб. роботи																																				
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	
Консультації																																				

Модулі	Модуль 1										Модуль 2,3									
Контроль по модулю										к						к				к

(2 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Лекції																																				
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Лаб. роботи																																				
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2		
Консультації																																				
Модулі	Модуль 1															Модуль 2,3																				
Контроль по модулю															к															к				к		

(3 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8
Лекції																																
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лаб. роботи																																
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3
Консультації																																
Модулі	Модуль 1															Модуль 2,3																
Контроль по модулю															к									к							к	

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік
10 місяців**

(1 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Лекції																																				
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Лаб. роботи																																				
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2		
Консультації																																				
Модулі	Модуль 1															Модуль 2,3																				
Контроль по модулю															к											к							к			

(2 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	
Лекції																																	
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лаб. роботи																																	
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3
Консультації																																	
Модулі	Модуль 1															Модуль 2,3																	
Контроль по модулю															к									к								к	

4 Темі лекційних занять не передбачені

5. Практичні заняття

Мета проведення практичних занять – є оволодіння вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині, вдосконалення спортивної майстерності студентів.

Внаслідок практичних занять студенти повинні **знати**:

- основи методики початкового навчання та вдосконалення прийомів та тактики боротьби;
- послідовність вивчення та вдосконалення окремих прийомів з самбо;
- особливості та методику розвитку і вдосконалення рухових якостей борця;
- правила безпеки під час проведення занять з боротьби дзюдо та самбо;
- форми та методи контролю та самоконтролю;
- особливості проведення тренувальних занять з дзюдо та самбо з учнями (спортсменами) у відповідності до їхніх вікових і кваліфікаційних особливостей;
- методику планування етапів підготовки у борця;
- вимоги до інтенсивності та величини навантажень на тренувальних заняттях з дзюдо та самбо;
- правила проведення, організацію та методику проведення змагань з дзюдо чи самбо.

Студент повинен **вміти**:

- використовувати методи та засоби навчання та вдосконалення основних технічних та тактичних прийомів у боротьби;
- здійснювати планування етапів підготовки у боротьби дзюдо та самбо;
- методично демонструвати техніку виконання кидків, больових, та задушливих прийомів;
- визначати неточності при виконанні технічних і тактичних дій та знаходити правильні шляхи для їх виправлення;
- організовувати змагання, обслуговувати турніри в якості судді;
- методично правильно здійснювати управління командою під час змагань в якості тренера.

Семестр I, III, V, VII

Модуль 1 ЗФП; СФП; ТТП (техніко-тактична підготовка)

Практичне заняття № 1

Задачі та зміст заняття:

1. Техніка безпеки при проведенні навчально-тренувальних занять і змагань з дзюдо чи самбо.
2. Прийом функціональних проб, тестування фізичних здібностей.
3. Сприяття розвитку швидкості.

Практичне заняття № 2

Задачі та зміст заняття:

1. Прийом функціональних проб, тестування фізичних здібностей.
2. Сприяти розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 3

Задачі та зміст заняття:

1. Навчання техніці та тактиці з боротьби дзюдо та самбо:
 - вивчення комбінацій із двох, трьох чи навіть чотирьох кидків;
 - вивчення основних контр кидків.
2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.

Практичне заняття № 4

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактики борця дзюдоїста чи самбіста:
 - Відпрацювання коронних кидків
 - Створення комбінацій до коронних кидків
2. Сприяти розвитку спритності.

Практичне заняття № 5

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки партеру:
 - утримання збоку, відпрацювання у дві сторони;
 - утримання попереку, відпрацювання у дві сторони;
 - вихід з утримання попереку та перехід на ущемлення руки.
2. Сприяти розвитку спритності.

Практичне заняття № 5

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця:
 - відпрацювання однойменного захвату;
 - підбір кидків з однойменного захвату у індивідуальному порядку, за здібностями.
2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.

Практичне заняття № 7

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця:
 - набір захвату з двох рукавів;
 - вихід із захвату двох рукавів;
 - виведення з рівноваги із верхнім захватом.
2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.

Практичне заняття № 8

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення технічних навичок у змагальних сутичках :
 - проведення тренувальних сутичок із суддівством;
 - вивчення щорічних змін у правилах дзюдо;
 - вивчення щорічних змін у правилах самбо, у спортивному та бойовому розділах.
2. Сприяти розвитку спритності.

Практичне заняття № 9

Задачі та зміст заняття:

1. Прийом нормативів «Модуль спеціальна фізична підготовка».
2. Сприяти розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 10 Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення технічних навичок у змагальних сутичках :
 - суддівська практика проведення сутичок;
 - вивчення команд та жестів центрального арбітра;
 - розгляд складних ситуацій при прийнятті рішень по результатам сутички.
2. Сприяти розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 11

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця:
 - вивчення та удосконалення однойменного зачепу;
 - вивчення та удосконалення зачепу зсередини (різнойменного);
 - зачеп із середини як атакуючий та контр-кидок.
2. Сприяти розвитку спритності.

Практичне заняття № 12

Задачі та зміст заняття:

1. Навчання техніці та тактиці проведення сутичок:
 - розглядання заборонених технічних дій;
 - розглядання заборонених дій які оцінюються арбітром на килимі (суддею) з послідуємим попередженням чи зауваженням.
2. Сприяти розвитку швидкості.

Практичне заняття № 13

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця:
 - вивчення кидку підсад гомілкою в обидві сторони із захватом спини;
 - вивчення кидку бокова підсічка в обидві сторони із класичним захватом.
2. Сприяти розвитку витривалості.

Практичне заняття № 14

Задачі та зміст заняття:

1. Прийом нормативів «Модуль техніко-тактична підготовка».
2. Сприяти розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 15

Задачі та зміст заняття:

1. Прийом нормативів «Модуль СФП», «Модуль ОФП».
2. Сприяти розвитку гнучкості.

Література: [1-10, 12]

Модуль 2 ЗФП; СФП; ТТП ***Модуль 3 Теоретична підготовка*** ***Семестр II-a, IV-a, VI-a, VIII-a***

Практичне заняття № 1

Задачі та зміст заняття:

1. Навчання техніці та тактиці проведення сутичок:
 - вивчення самбістського кидку «Ножиці»;
 - перехід від кидка ножиці до больового у партері на колінний сугав;
 - відпрацювання виведення із рівноваги партнера із підведенням його до кидку «Ножиці».
2. Сприяти розвитку швидко-силового здібностей.

Практичне заняття № 2

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця у стійці:
 - зрив захватів супротивника;
 - перехід з правостороннього захвату до лівостороннього та навпаки;
 - відпрацювання кидків на випередження супротивника.
2. Сприяти розвитку швидкості.

Практичне заняття № 3

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця у партері:
 - вивчення больового прийому – важіль ліктя;
 - вивчення больового прийому – важіль ліктя із перегинанням через живіт;
 - контратакуючі дії при виконанні больового прийому – важіль ліктя.
2. Сприяти розвитку витривалості.

Практичне заняття № 4

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця:
 - ігри на розвиток спритності;
 - відпрацювання кидку через груди (прогином);
 - швидкісне накидування манекена кидком через груди (прогином)
- 2. Сприяти розвитку спритності.

Практичне заняття № 5

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця:
 - вивчення задушливих прийомів
 - вивчення захисту від задушливих прийомів;
 - вивчення больових прийомів (ущільнення ліктя) в комбінації із задушливими прийомами.
2. Сприяти розвитку сили.

Практичне заняття № 6

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця:
 - відпрацювання кидку передня підніжка в обидві сторони;
 - швидкісне накидування партнера кидком передня підніжка;
 - підбір комбінації із двох або трьох кидків із передньою підніжкою.
2. Сприяти розвитку швидкості.

Практичне заняття № 7

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця:
 - СФП з використанням борцівської резини (гумового джгута);
 - відпрацювання передньої підніжки із гумовим джгутом в обидві сторони;
 - відпрацювання виведення з рівноваги з допомогою резинового джгута.
2. Сприяти розвитку витривалості.

Практичне заняття № 8

1. Прийом нормативів Модуль 2 ОФП
2. Сприяти розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 9

1. Прийом нормативів Модуль 2 СФП; ТТП
2. Сприяти розвитку гнучкості.

Література: [12-25]

Модуль 2 ЗФП; СФП; ТТП ***Модуль 3 Теоретична підготовка*** ***Семестр II-б, IV-б, VI-б, VIII-б***

Практичне заняття № 1

Задачі та зміст заняття:

1. Навчання техніці та тактиці боротьби :
 - комплексний кросфіт по станціям;
 - відпрацювання кидка через спину на резинового джгуті;
 - стретчинг спини, рук та ніг.
2. Сприяти розвитку силових здібностей.

Практичне заняття № 2

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактика борця:
 - вправи на виведення з рівноваги;
 - рухливі ігри з м'ячем;
 - відпрацювання набору захвату «гадаулі»
2. Сприяти розвитку швидкості.

Практичне заняття № 3

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактика борця:
 - біг на витривалість;
 - ЗФП із залізом;
 - повзання по канату із додатковою вагою.
2. Сприяти розвитку витривалості.

Практичне заняття № 4

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактика борця:
 - вивчення нових акробатичних вправ;
 - СФП із скакалкою та м'ячем для кросфіту;
 - підтягування на кімоно за допомогою перекладини.
2. Сприяти розвитку спритності.

Практичне заняття № 5

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактика борця:
 - вижимання штанги від грудної клітки на максимальну кількість;
 - робота з гантелями та гирями (комплекс);
 - стретчинг загальний.
2. Сприяти розвитку сили.

Практичне заняття № 6

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця:
 - вивчення та удосконалення різнойменного (зсередини) зачепу;
 - швидкісне накидування зачепом ззовні (однойменним);
 - зачеп із середини в комбінації із зачепом ззовні.
2. Сприяти розвитку швидкості.

Практичне заняття № 7

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця:
 - СФП з використанням борцівської резини (гумового джгута);
 - відпрацювання підхвату із гумовим джгутом в обидві сторони;
 - відпрацювання виведення з рівноваги з допомогою резинового джгута.
2. Сприяти розвитку витривалості.

Практичне заняття № 8

Задачі та зміст заняття:

1. Прийом нормативів «Модуль **ОФП; СФП; ТТП**»
2. Сприяти розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 9

Задачі та зміст заняття:

1. Прийом нормативів «Модуль 2 **ОФП; СФП; ТТП**»
2. «Модуль 3 ІНДЗ»
3. Сприяти розвитку гнучкості.

Література: [1–6]

6 Самостійна робота

Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

№ з/п	Назва теми	1 – 4 рік	1 – 3 рік	1 – 2 рік
		Кількість годин	Кількість годин	Кількість годин
1	Загальна фізична підготовка засобами легкої атлетики	20	25	30
2	Загальна фізична підготовка засобами атлетичної гімнастики.	20	25	30
3	Загальна фізична підготовка засобами спортивних ігор.	20	25	30
4	Розвиток спеціальних рухових якостей.	20	25	30
5	Технічні відпрацювання кидків.	30	25	40
6	Тактика та поведінка у боротьбі.	30	25	30
7	Ігрова та змагальна діяльність дзюдо та самбо.	10	25	30
8	Основи фізичної і психологічної підготовки борців дзюдоїстів та самбістів.	10	25	30
9	Основи технічної і тактичної підготовки борців.	30	25	40
10	Спорт в системі формування особистості.	20	29	30
11	Методика технічної і тактичної підготовки борців.	20	30	30
12	Основи методики фізичного тренування.	30	30	30
13	Методика побудови самостійних занять фізичними вправами.	18	30	30
	Разом	278	344	410

ТЕМАТИКА ІНДЗ
з дисципліни «Підвищення спортивної майстерності
з обраного виду спорту (спортивні єдиноборства)»

1. Історія розвитку дзюдо в Україні.
2. Участь українських дзюдоїстів у міжнародних змаганнях.
3. Характеристика боротьби дзюдо як виду спорту, її місце та значення в системі фізичного виховання.
4. Дзюдо – олімпійський вид спорту.
5. Модульна система дзюдо у фізичного вихованні в ЗОШ.
6. Сучасне дзюдо в системі фізичного ДЮСШ.
7. Фізична підготовка у дзюдо.
8. Планування, контролю й організації навчально-тренувальних занять з дзюдо у ЗОШ.
9. Класифікація технічних прийомів в дзюдо.
10. Аналіз технічних навичок спортсмена у боротьбі стоячи.
11. Аналіз технічних навичок борця у боротьбі в партері.
12. Аналіз техніки, індивідуальний підбір «коронних» кидків.

13. Планування, контролю й організації навчально-тренувальних занять з дзюдо у вищому навчальному закладі.
14. Планування, контролю й організації навчально-тренувальних занять з дзюдо у ДЮСШ.
15. Методика вивчення кидків по ката(техніці).
16. Методика виконання кидків у змагальних сутичках.
17. Застосування тренажерів для розвитку фізичних можливостей.
18. Морфофункціональні критерії відбору у спортивну секцію дзюдо та самбо.
19. Структура фізичної підготовленості спортсменів різної кваліфікації у дзюдо.
20. Методика навчання і вдосконалення технічних навичок .
21. Організація та проведення змагань з дзюдо.

7 Методи навчання

З словесних методів навчання в процесі викладення дисципліни використовуються: пояснення, розповідь, бесіда, аналіз, навчальна дискусія.

Наочні методи: ілюстрування, спостереження, демонстрування (у тому числі відеозаписів з використанням мультимедійного обладнання). Практичні – тестування, індивідуальне навчально-дослідне завдання.

8. Методи контролю

1. Перевірка практичних вмінь та навичок (тестування).
2. Перевірка індивідуальних навчально-дослідних завдань (ІНДЗ).

9. Система оцінки модульних вимог з фізичної підготовленості студентів

Передбачається використання модульно-рейтингової системи оцінювання знань. Складання модуля передбачає виконання студентом комплексу модульних вимог (табл. 3): оцінювання контрольних нормативів фізичної підготовленості(табл. 4, 5), передбачених семестровим графіком навчального процесу студентів фізичної культури і спорту.

Таблиця 3

Структура модульних вимог з фізичної та теоретичної підготовленості студентів

Модуль 1. ЗФП;СФП; ТТП				
Триместр	Навч. тиждень	Найменування змістового модуля	Контрольні тести і нормативи	
			Чоловіки	Жінки
I, III, V, VII	8	ЗФП	1.Берпі за 30 секунд кількість разів.	1. Берпі за 30 секунд кількість разів.
	15		2. Підтягування у висі на поперечині, кількість разів.	2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів.
	15	СФП	1. Лодочка	
	15	Спеціалізація	Жим штанги лежачи 60% власної ваги, на кількість раз.	
Модуль 2. ЗФП; СФП; ТТП				

II-a, IV-a, VI-a, VIII-a	9	СФП	1. Забігання навколо голови (в праву та ліву сторони), кількість разів.
	9	Спеціалізація	1. Швидкісне накидування за 1 хв. двох партнерів.
II-б, IV-б, VI-б, VIII-б	9	ЗФП	1. Біг на 100 м., сек.
	9	Спеціалізація	1. Швидкісне накидування за 1 хв. борцівського манекена.
Модуль 3. ІНДЗ (дзюдо)			
II-б	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка.	Індивідуально - навчально дослідна робота з теорії і методики обраного виду спорту (дзюдо)
IV-б	9		
VI-б	9		
VIII-б	9		

Таблиця 4

**Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості
студентів з дзюдо (чоловіки)**

Бали		Модуль 1				Модуль 2			
		Берпі за 30 секунд кількість разів.	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів.	Лодочка за 30 секунд кількість разів.	Жим штанги лежачи 60% власної ваги, на кількість раз.	Забігання навколо голови (в праву та ліву сторони), кількість разів.	Швидкісне накидування за 1 хв. двох партнерів.	Біг на 100 м., сек	Швидкісне накидування за 1 хв. борцівського манекена.
A	100	18	16	16	18	14/14	25	13.2	15
	99								
	98							13.3	
	97								
	96							13.4	
	95	17	15	15			23		
	94							13.5	
	93								
	92							13.6	
	91								
B	90	16	14	14	17	13/13	21	13.7	14
	89								
	88							13.8	
	87								
	86							13.9	
	85	15	13	13			19		
	84							14.0	
	83								
	82							14.1	
	81	14	12	12	16	12/12	17		13
C	80							14.2	
	79								
	78							14.3	
	77								
	76							14.4	
	75	13	11	11	15	11/11	15		12
D	74							14.5	

	73								
	72						14.6		
	71								
	70	12	10	10	14	10/10	14	14.7	
	69								
	68							14.8	
	67								
	66							14.9	
	65	11	9	9	13	9/9	13		11
E	64							15.0	
	63								
	62							15.1	
	61								
	60	10	8	8	12	8/8	12	15.2	
	59								
	58							15.3	
	57								
	56							15.4	
	55	9	7	7	11	7/7	11	15.5	10
FX	50	8	6	6	10	6/6	10	15.7	6
	45	7	5	5	9	5/5	9	15.9	
	40	6	4	4	8	4/4	8	16.1	
X	30	5	3	3	7	3/3	7	16.3	5
	20	4	2	2	6	2/2	6	16.5	
	10	3	1	1	5	1/1	5	17.0	
	0	>	>	>	>	>	>	>	>

Таблиця 5

**Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості
студентів з дзюдо (жінки)**

Бали		Модуль 1				Модуль 2			
		Берпі за 30 секунд кількість разів.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів.	Подочка за 30 секунд кількість разів	Жим штанги лежачи 60% власної ваги, на кількість раз.	Забігання навколо голови (в праву та ліву сторони), кількість разів.	Швидкісне накидування за 1 хв. двох партнерів	Біг на 100 м., сек	Швидкісне накидування за 1 хв. борцівського манекена.
A	100	18	26	16	15	14/14	23	16.8	14
	99								
	98							16.9	
	97								
	96							17.0	
	95	17	25	15			22		
	94							17.1	
	93								
	92							17.2	
	91								
	90	16	24	14	14	13/13	21	17.3	13
B	89		23					17.4	
	88								
	87							17.5	
	86		22						
	85	15		13			20	17.6	
	84								
	83		21					17.7	
	82								
	81	14	20	12	13	12/12	19	17.8	12
C	80		19					17.9	

	79		18						
	78		17				18.0		
	77		16						
	76		15				18.1		
	75	13	14	11	12	11/11	18		11
D	74		13				18.2		
	73								
	72						18.3		
	71		12						
	70	12		10	11	10/10	17	18.4	
	69		11						
	68								
	67		10				18.5		
	66								
	65	11	9	9	10	9/9	16	18.6	10
E	64		8					18.7	
	63								
	62								
	61						18.8		
	60	10	7	8	9	8/8	15		
	59								
	58						18.9		
	57								
	56								
	55	9	6	7	8	7/7	14	19.0	9
FX	50	8	5	6	7	6/6	13	19.2	8
	45	7	4	5	6	5/5	12	19.4	
	40	6	3	4	5	4/4	11	19.5	
X	30	5	2	3	4	3/3	10	19.7	
	20	4	1	2	3	2/2	9	19.9	
	10	3		1	2	1/1	8	20.0	
	0	>	>	>	>	>	>	>	>

Підсумкова оцінка складається з середнього значення суми балів отриманих після оцінювання контрольних нормативів фізичної і спеціальної підготовленості M1; M2 та захисту письмової контрольної роботи M3. Розраховується за формулою:

$$R = (M1 + M2)/0,6 + (ІНДЗ)/0,4$$

де (M1) – підсумковий бал за перший модуль;

(M2) – підсумковий бал за другий модуль;

(ІНДЗ) – підсумковий бал за індивідуально-навчальну дослідницьку роботу

В залежності від суми набраних балів виставляється залікова оцінка за національною шкалою ECTS (табл. 6).

Таблиця 6

Система оцінки знань з курсу «Фізичне виховання»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX

1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F
------------	--	---

6. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Єрегіна С. В. Методичні вказівки к профорієнтації студентів фізкультурних вузів. — М.: Народна освіта, 2005.- 24,28 с.
2. Єрегіна С. В., Тарасенко К. Н. Комплексна оцінка фізичної підготовленості дзюдоїстів . – М.: 2007. – 116 с.
3. Рогач В.І., Войтович Я.В., Виноградов В.В., Наухатко О.К., Руденко М.М., Ребрина А.А. Комплект навчальних програм з фізичної культури « Самбо» для загальноосвітніх навчальних закладів: навч. програма /Київ: Букрек 2017. – 172 с.
4. Руденко М.М., Кошляк М.А., Дуброва С.В., Коломієць Г.А., Дерев'янка В.В. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти: методичний посібник /Київ–Чернівці 2020 – 13 с.,74–80 с.
5. Положенн про порядок атестаційної діяльності з присвоєння кваліфікаційних ступенів КЮ і ДАН в дзюдо від 2004 року./Київ: ТОВ «Основа».
6. Паламарчук Ю.Г. Прояв якісних параметрів рухової діяльності у дзюдоїстів 18-20 років з різними соматотипами / Фізична культура , спорт та здоров'я нації: наук. праць. Випуск 11. Вінниця 2011 року.

5 Інформаційні ресурси

1. https://eprints.kname.edu.ua/13494/1/печ._вар._2009_Методичка_боротьба_.pdf
2. <https://ru-ru.facebook.com/UkraineJudoFederation/>
3. <https://www.facebook.com/sambonfsu/>
4. http://sambo.net.ua/?code=1_2&id=4
5. <http://judo-kyiv.com.ua/ru/news/>