

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих  
технологій і обладнання

О. Г. Гринь

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

Гарант освітньої програми:

к.н.ф.в.с., доцент

С. О. Черненко

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

Розглянуто і схвалено  
на засіданні кафедри  
фізичного виховання і  
спорту

Протокол № 21 від 30.08.2022р.

В.о.завідувач кафедри

С.О. Черненко

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

### **Робоча програма навчальної дисципліни**

«Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробники: Черненко С. О. канд.наук з фіз. вих. і спорту доцент  
кафедри фізичного виховання і спорту.

Брюханова Т.С. викладач кафедри фізичного виховання і  
спорту

Краматорськ-Тернопіль  
2022 р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

| Показники                                                                                                           |                                                          |                                                          | Галузь знань,<br>напря­м<br>підго­тов­ки,<br>освітньо-кваліфікаційний<br>рівень | Характеристика навчальної<br>дисципліни |                                                         |                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| денна<br>на базі<br>ПЗСО                                                                                            | денна на<br>базі ОКР<br>«Молодший<br>бакалавр»<br>2 роки | денна на базі<br>ОКР<br>«Молодший<br>бакалавр»<br>3 роки |                                                                                 | денна на<br>базі<br>ПЗСО                | денна на баз<br>ОКР<br>«Молодший<br>бакалавр»<br>2 роки | денна на<br>базі ОКР<br>«Молодши<br>й<br>бакалавр»<br>3 роки |
| Кількість кредитів                                                                                                  |                                                          |                                                          | ОПП (ОНП)<br><br><u>Фізична<br/>культура і спорт</u>                            | Вибіркова                               |                                                         |                                                              |
| 5                                                                                                                   | 5                                                        | 5                                                        |                                                                                 |                                         |                                                         |                                                              |
| Загальна кількість годин                                                                                            |                                                          |                                                          |                                                                                 |                                         |                                                         |                                                              |
| 150                                                                                                                 | 150                                                      | 150                                                      |                                                                                 |                                         |                                                         |                                                              |
| Модулів                                                                                                             |                                                          |                                                          |                                                                                 |                                         |                                                         |                                                              |
| 1                                                                                                                   | 1                                                        | 1                                                        | Професійна<br>кваліфікація:<br><u>тренер-викладач</u>                           | Рік підготовки                          |                                                         |                                                              |
| Змістових модулів                                                                                                   |                                                          |                                                          |                                                                                 | 2                                       | 1                                                       | 1                                                            |
| 1                                                                                                                   | 1                                                        | 1                                                        |                                                                                 | Семестр                                 |                                                         |                                                              |
| Індивідуальне навчальне-дослідне<br>завдання <u>контрольна робота</u><br>(назва)                                    |                                                          |                                                          |                                                                                 | 4а                                      | 2а                                                      | 2а                                                           |
|                                                                                                                     |                                                          |                                                          |                                                                                 | Лекції                                  |                                                         |                                                              |
| Тижневих годин для <u>денної</u> форми<br>навчання:<br>аудиторних 6 /6<br>самостійної роботи студента – 3,5<br>/3,5 |                                                          |                                                          | Освітньо-<br>кваліфікаційний<br>рівень:<br><u>бакалавр</u>                      | 8 год                                   | 8 год                                                   | 8 год                                                        |
|                                                                                                                     |                                                          |                                                          |                                                                                 | Практичні                               |                                                         |                                                              |
|                                                                                                                     |                                                          |                                                          |                                                                                 | 46 год                                  | 46 год                                                  | 46 год                                                       |
|                                                                                                                     |                                                          |                                                          |                                                                                 | Самостійна робота                       |                                                         |                                                              |
|                                                                                                                     |                                                          |                                                          |                                                                                 | 96 год                                  | 96 год                                                  | 96 год                                                       |
|                                                                                                                     |                                                          |                                                          |                                                                                 | Вид контролю                            |                                                         |                                                              |
|                                                                                                                     |                                                          |                                                          | Залік                                                                           | Залік                                   | Залік                                                   |                                                              |

## 2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

*Метою* викладання дисципліни є опанування студентами знаннями, вміннями та професійно-педагогічними навичками з спортивних єдиноборств, необхідними для самостійної тренерсько-педагогічної, організаторської, наукової та виховної сфер діяльності фахівця з фізичного виховання.

Спортивні єдиноборства, а саме боротьба самбо передбачає підготовку кваліфікованих викладачів з фізичного виховання та оволодіння необхідними знаннями методики навчання і тренування, проведення навчально-тренувальних занять в залі боротьби, колективах фізичної культури, ДЮСШ,

а також в організації та проведенні змагань, сприяння та підготовці майбутніх спеціалістів в області фізичної культури та спорту.

Завдання курсу «спортивні єдиноборства» полягає у забезпеченні студентів теоретичними знаннями, професійно педагогічними навичками, необхідними для викладання в навчальних закладах; отримання знань та формування умінь щодо побудови навчально-тренувального процесу з боротьби самбо з групами різної вікової та фізичної підготовленості, а також ознайомлення з основами техніки і тактики, методики навчання і тренування, організації і проведення змагань, планування і обліку навчально-тренувального процесу, матеріально-технічного забезпечення на основі нових досягнень науки, теорії і практики.

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра. Вивчення курсу Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств пов'язано та базується на знаннях дисциплін: Теорія і методика фізичного виховання, Підвищення спортивної майстерності з єдиноборств. Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітніх компонентів, таких як: Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Загальна теорія підготовка спортсменів, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту, Курсова робота, Виробнича (тренерська) практика та Виробнича практика за профілем майбутньої роботи.

*Загальні компетентності:*

- здатність вчитися й оволодівати сучасними знаннями;
- здатність планувати й керувати часом;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

*Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:*

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

*Програмі результати навчання (ПРН):*

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне й самокритичне мислення;
- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й подавати власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху й олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях;
- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних і гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом;
- надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах і патологічних процесах в організмі людини;
- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми й організацію процесу навчання і виховання людини.

Для виконання залікових вимог необхідно засвоїти теоретичні відомості, оволодіти відповідними уміннями і навичками, представити на розгляд групи індивідуальне навчально-дослідне завдання, скласти контрольні випробування. Виконання програми здійснюється у формі лекцій у 2у та 4у; семестрі (8 годин), практичних заняттях (46 годин), самостійних занять (96 годин).

### **3. Програма та структура навчальної дисципліни**

#### **Денна форма навчання на базі ПЗСО**

| Вид навчальних<br>занять або<br>контролю | Розподіл<br>між учбовими тижнями 4 а семестр |    |    |    |    |    |    |    |                  |
|------------------------------------------|----------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|------------------|
|                                          | 1                                            | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9                |
| Лекції                                   | 2                                            | 2  | 2  | 2  |    |    |    |    |                  |
| Практ. роботи                            | 4                                            | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6                |
| Сам. робота                              | 10                                           | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12               |
| Індивідуальні зан                        |                                              |    |    |    |    |    |    |    |                  |
| Консультації                             |                                              |    |    |    |    |    |    |    |                  |
| Модулі                                   | М <sub>1</sub>                               |    |    |    |    |    |    |    |                  |
| Контроль<br>по модулю                    |                                              |    |    |    |    |    |    |    | К М <sub>1</sub> |

#### **Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки та 3 роки**

| Вид навчальних занять або контролю | Розподіл між учбовими тижнями 2 а семестр |    |    |    |    |    |    |    |                  |
|------------------------------------|-------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|------------------|
|                                    | 1                                         | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9                |
| Лекції                             | 2                                         | 2  | 2  | 2  |    |    |    |    |                  |
| Практ. роботи                      | 4                                         | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6                |
| Сам. робота                        | 10                                        | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12               |
| Індивідуальні зан                  |                                           |    |    |    |    |    |    |    |                  |
| Консультації                       |                                           |    |    |    |    |    |    |    |                  |
| Модулі                             | М <sub>1</sub>                            |    |    |    |    |    |    |    |                  |
| Контроль по модулю                 |                                           |    |    |    |    |    |    |    | К М <sub>1</sub> |

#### 4 Лекції

### Модуль 1. ВСТУП ДО ДИСЦИПЛІНИ «СПОРТИВНІ ЄДИНОБОРСТВА»

#### **Тема 1. Вступ до спортивних єдиноборств**

Місце і значення боротьби самбо. Історія розвитку боротьби самбо.

Матеріальне забезпечення занять боротьбою самбо.

#### **Тема 2. Техніка відпрацювання кидків та больових прийомів**

Загальні основи боротьби у стійці. Аналіз технічних дій у партері. Технічна і тактична підготовленість самбіста.

#### **Тема 3. Основи навчання у боротьбі самбо**

Загальні основи методики навчання. Методика навчання кидків, захисту та контр кидків. Методика навчання переворотів, утримань та больових на руки й ноги.

#### **Тема 4. Проведення змагань, техніка безпеки, долікарська допомога.**

Загальні правила та вимоги проведення змагань. Рекомендації з техніки безпеки під час занять самбо.

#### Література

[1 – 9]

### 5. Практичні роботи

*Мета* проведення практичних занять та засвоєння техніки боротьби самбо. Поліпшення фізичних кондицій майбутніх тренерів.

Внаслідок практичних занять студенти повинні *знати*:

- теоретичні основи виконання кидків;
- історію виникнення та розвитку боротьби самбо;
- техніку виконання больових прийомів та утримань;
- правила організації та проведення змагань з боротьби самбо;

- організаційно-методичні основи навчально-тренувального процесу з самбо;
- техніку безпеки та профілактику на заняттях з самбо.

Студенти повинні *уміти*:

- планувати і організовувати навчально-тренувальний процес з спортивних єдиноборств;
- організувати і проводити змагання з боротьби самбо із оформленням відповідної документації.
- оволодіти основами методики навчання самбо.
- оволодіти навиками організації та проведення змагань з самбо.
- оволодіти методикою розвитку фізичних якостей борця.
- оволодіти методикою побудови навчальних занять з самбо.

### Практичне заняття 1

Задачі:

1. Ознайомити зі стройовими командами.
2. Вивчення кидка через спину із класичного та одностороннього захватів у праву та ліву сторони.
3. Відпрацювання бокової підсічки у темп кроків.

### Практичне заняття 2

Задачі:

1. Повторити стройові команди. Відпрацювання в акробатиці колеса та рандату в обидві сторони.
2. Повторити кидок через спину із класичного захвату.
3. Переворот на утримання з боку голови суперника.

### Практичне заняття 3

Задачі:

1. Відпрацювання бокової підсічки в праву та ліву сторони у переміщенні.
2. Вивчення комбінації бокова підсічка і кидок через спину з класичного захвату, у праву сторону.
3. ЗФП:
  - накати в упорі;
  - накати на борцівському мостику;
  - забігання навколо голови

### Практичне заняття 4

Задачі:

1. Повторити в акробатиці колеса та рандату в обидві сторони.
2. Вивчення кидка через стегно в обидві сторони із захватом за пасок.
3. Вивчення комбінації бокова підсічка і кидок через спину з класичного захвату, у ліву сторону.

#### Практичне заняття 5

Задачі:

1. Відпрацювання в акробатиці перемету з голови та з рук.
2. Швидкісне накидування кидком через стегно в обидві сторони із захватом за пасок.
3. Вивчення зачепу різнойменного в праву сторону.
4. СФП:
  - бурпі;
  - лодочки;
  - ходьба на мосту.

#### Практичне заняття 6

Задачі:

1. Удосконалення кидка через стегно із верхнім захватом ший.
2. Вивчення зачепу різнойменного в ліву сторону.
3. Вивчення комбінації бокова підсічка і кидок через спину з класичного захвату, у праву сторону.
4. Гра у регбі, за борцівськими правилами.

#### Практичне заняття 7

Задачі:

1. Удосконалення в акробатиці перемету з голови та з рук.
2. Удосконалення комбінації бокова підсічка і кидок через спину з класичного захвату в обидві сторони.
3. Швидкісне накидування зачепом різнойменним у праву сторону.
4. СФП:
  - віджимання у нирку
  - підтягування на курточці (самбовці).

#### Практичне заняття 8

Задачі:

1. Парна акробатика ( виконання усіх акробатичних вправ борців у парі)
2. Крос із прискоренням.

### 3. ЗФП:

- жим штанги лежачи;
- присідання із штангою;
- вправи на розвиток біцепсу та тріцепсу із гантелями.

### Практичне заняття 9

Задачі:

1. Вивчення больових на колінний сугав.
2. Повторити комбінації бокова підсічка і кидок через спину з класичного захвату, у праву сторону.
3. Швидкісне накидування кидком через стегно.
4. Вправи на гнучкість.

### Практичне заняття 10

Задачі:

1. Вивчення кидка підсад голінню у праву сторону.
2. Вивчення однойменного зачепу у праву сторону.
3. Швидкісне накидування манекена кидком через стегно у обидві сторони.
4. СФП:
  - бурпі;
  - лодочки;
  - підтягування на поперечці;
  - комплекс вправ на прес.

### Практичне заняття 11

Задачі:

1. Відпрацювання набору верхнього захвату та захвату «гадаулі».
2. Відпрацювання кидка через спину на борцівському джгуті.
3. Вивчення комбінації різнойменний зачеп та однойменний зачеп у праву сторону із виведенням суперника із рівноваги.

### Практичне заняття 12

Задачі:

1. Набір захвату за два рукава.
2. Вивчення кидка передня підніжка у ліву сторону.
3. Відпрацювання кидка передня підніжка на борцівському джгуті.
4. Вправи на розвиток швидкості та координації на координаційній рогіжці.

## Практичне заняття 13 – 14

Задачі:

1. Крос на витривалість.
2. СФП:
  - кросфіт комплекс;
  - канат;
  - Брусья та махи гирею.

## Практичне заняття 15

Задачі:

1. Вивчення кидку підхват під дві ноги у ліву сторону.
2. Швидкісне накидування однойменним зацепом в обидві сторони.
3. Повторення кидку передня підніжка у праву сторону
4. Вивчення передньої підніжки у ліву сторону.

## Практичне заняття 16

Задачі:

1. Акробатика: вивчення техніки ходьби на руках .
2. Відпрацювання на борцівському джгуті кидку передня підніжка в обидві сторони.
3. Вивчення кидку передня підніжка у праву сторону із одностороннього захвату.
4. Вправи на гнучкість: ходьба на гімнастичному мостину та забігання навколо голови.

## Практичне заняття 17

Задачі:

1. Вивчення больового прийому – важіль ліктя із перегинанням через живіт;
2. Контратакуючі дії при виконанні больового прийому – важіль ліктя
3. Вивчення больового прийому – важіль ліктя;
- 4.

## Практичне заняття 18

Задачі:

1. Відпрацювання кидку бокова підніжка в обидві сторони;
2. Швидкісне накидування партнера кидком бокова підніжка;
3. Індивідуальний підбір комбінації із двох або трьох кидків із боковою підніжкою в обидві сторони.

## Практичне заняття 19

Задачі:

1. Відпрацювання кидків на випередження супротивника;

2. Зрив захватів супротивника;
3. Перехід з правостороннього захвату до лівостороннього та навпаки;
4. СФП:
  - підтягування на самбовці;
  - підтягування на поперечці із додатковою вагою.

#### Практичне заняття 20

Задачі:

1. Відпрацювання кидку через груди (прогином);
2. Швидкісне накидування манекена кидком через груди (прогином);
3. Ігри на розвиток спритності;
4. ЗФП:
  - станова тяга на штанзі;
  - стрибки на тумбу із додатковою вагою.

#### Практичне заняття 21

Задачі:

1. Повторити техніку ходьби на руках;
2. Набір захвату за два рукава та скрестного захвату;
3. Вивчення кидка підхват під одну ногу у ліву сторону;
4. Відпрацювання кидка передня підніжка на борцівському джгуті.

#### Практичне заняття 22

Задачі:

1. Удосконалення в акробатиці самостраховки.
2. Удосконалення комбінації бокова підсічка із кидком боковий переверот в обидві сторони;
3. Швидкісне накидування задньою підніжкою у праву та ліву сторони;
4. СФП:
  - швидкісні віджимання;
  - віджимання з хлопком та переходом на лікті та руки.

#### Практичне заняття 23

Задачі:

1. Прийом контрольних вправ з спортивних єдиноборств.
2. Командні та естафетні ігри.

#### Практичне заняття 24

Задачі:

1. Повторити колесо та рандат;
2. Вивчення кидка з упором стопи в живіт у праву сторону;
3. Відпрацювання кидка передня підніжка у трійках, робота із додатковим опором.

#### Практичне заняття 25

Задачі:

1. Акробатика: повторюємо ходьбу на руках та перемет з голови .
2. Відпрацювання на із гирею підводящих вправ до кидка передня підніжка.
3. Вивчення кидка передня підніжка у праву сторону із одностороннього захвату з падінням на суперника.
4. Вправи на гнучкість: ходьба на гімнастичному мостину та забігання навколо голови.

#### Практичне заняття 26

Задачі:

1. Вивчення больового прийому «Канарейка» на Ахіллове сухожилля;
2. Захист та контр дії при виконанні больового прийому – «Канарейка» на Ахіллове сухожилля.
3. Вивчення больового прийому – важіль ліктя;
4. Вправи на гнучкість на гімнастичній драбині (сходах).

#### Практичне заняття 27

Задачі:

1. Повторити колесо та рандат;
2. Ігри: на поясах та командна боротьба;
3. Відпрацювання кидку задня підніжка із борцівською гумою у трійках, робота із додатковим опором.

#### Практичне заняття 28

Задачі:

5. Вивчення кидку із захопленням двох ніг;
6. Швидкісне накидування манекена підхватом;
7. Ігри на розвиток спритності: регбі;
8. ЗФП:
  - станова тяга із штанзі;
  - стрибки на тумбу із додатковою вагою;
  - косі віджимання (ноги на тумбі).

#### Практичне заняття 29

Задачі:

1. Крос на витривалість.
2. СФП:
  - кросфіт комплекс;
  - повзання по канату без ніг;
  - присідання із виштовхуванням гантелі.

### Практичне заняття 30-31

Задачі:

1. Вивчення кидку підхват під одну ногу у ліву сторону.
2. Швидкісне накидування однойменним зацепом в обидві сторони.
3. Повторення кидку передня підніжка у праву сторону
4. СФП:
  - підтягування на самбовках, у трійках;
  - 10хв. комплекс на прес;
  - 2000р. стрибки на скакалці.

### Практичне заняття 32

Задачі:

5. Акробатика у парах.
6. Відпрацювання на борцівському джгуті кидка через плече в обидві сторони.
7. Вивчення кидка передня підсічка у праву сторону із класичного захвату.
8. СФП:
  - присідання на одній нозі;
  - 100р. чехарда із партнером;
  - 400р. накати в упорі
  - 300р. накати на борцівському мостуку.

### Практичне заняття 33

Задачі:

1. Удосконалення боротьби у партері.
2. Відпрацювання больового прийому ричаг коліна.
3. ЗФП та СФП.

### Практичне заняття 34

Задачі:

1. Акробатика:
  - відпрацювання перевероту на утримання збоку із захопленням ноги;
  - акробатика у естафетному порядку.
2. Відпрацювання із манекеном кидка через стегно.
3. Вправи на розвиток спритності.

### Практичне заняття 35

Задачі:

1. Вивчення кидка ножиці під одну ногу;
2. Контратакуючі дії при виконанні кидка ножиці;
3. Вивчення перевероту на утримання суперника зверху;

#### Практичне заняття 36

Задачі:

1. Відпрацювання кидку бокова підніжка в обидві сторони;
2. Швидкісне накидування партнера кидком бокова підніжка;
3. Індивідуальний підбір комбінації із двох або трьох кидків із боковою підніжкою в обидві сторони.

#### Практичне заняття 37

Задачі:

1. Прийом контрольних вправ з спортивних єдиноборств.
2. Командні та естафетні ігри.

#### Практичне заняття 38

Задачі:

1. Повторити стройові команди.
2. Повторити кидок через спину з колін із класичного захвату.
3. Переверот на утримання з боку голови суперника.

#### Практичне заняття 39

Задачі:

1. Відпрацювання бокової підсічки в праву та ліву сторони у переміщенні.
2. Відпрацювання підводящих вправ до бокової підсічки на борцівській резині.
3. ЗФП:
  - накати в упорі;
  - накати на борцівському мостику;
  - присідання із манекеном;
  - ходьба випадами із манекеном.
  -

#### Практичне заняття 40

Задачі:

1. Розминка на місці, виконання акробатичних вправ по 30с. із обмеженням у просторі.
2. Вивчення комбінації бокова підсічка і кидок через спину з колін із одностороннього захвату, у праву сторону.
3. Швидкісне накидування кидком через стегно.

#### Практичне заняття 41

Задачі:

1. Відпрацювання в акробатиці перемету з рук.
2. Швидкісне накидування кидком через стегно в обидві сторони із захватом за пасок.
3. Відпрацювання зачепу різнойменного.
5. СФП:
  - бурпі;
  - лодочки;
  - ходьба на мосту.

#### Практичне заняття 42

Задачі:

1. Відпрацювання кидків на випередження супротивника;
2. Удосконалення боротьби у стійці;
3. Перехід з правостороннього захвату до лівостороннього та навпаки;
4. СФП:
  - скручування на прес із обтяженням;
  - підтягування на поперечці із додатковою вагою.

#### Практичне заняття 43

Задачі:

1. Акробатика: учікомі у парах на бокову підсічку, кидок через плече;
2. Вивчення кидка з упором стопи в живіт у ліву сторону;
3. Відпрацювання посадки як контр-кидка.

#### Практичне заняття 44

Задачі:

1. Акробатика: повторюємо ходьбу на руках та перемет з голови .
2. Відпрацювання із гирею підводящих вправ до кидка задня підніжка.
3. Відпрацювання підхвату під одну ногу біля стіни.
4. Вправи на розвиток сили:
  - швунг штанги;
  - біг із партнером на плечах;
  - робота із гантелями.

#### Практичне заняття 45

Задачі:

1. Відпрацювання больового прийому «Канарейка» на Ахіллове сухожилля;
2. Вивчення больового прийому – важіль ліктя;
3. Вправи на розвиток спритності: ігри самбо.

#### Практичне заняття 46

Задачі:

1. Прийом контрольних вправ з спортивних єдиноборств.
2. Командні та естафетні ігри.

## 7. Контрольні заходи

В контрольні заходи входить:

- контрольні вправи;
- індивідуальне навчально-дослідне завдання;
- підсумкове тестування;
- залік.

Поточний контроль знань та умінь студентів денної форми навчання проводиться шляхом тестування.

Загальне оцінювання знань та умінь студентів за семестрами наведено у таблиці 1. Складається з рухової підготовленості (контрольне випробування) та теоретико-методичних знань студентів денної форми навчання (ІНДЗ) та підсумкового тестування.

Таблиця 1

Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

| Семестр | Модуль | Тема                                         | Контрольні вправи | ІНДЗ | Підсумкове тестування | Всього |
|---------|--------|----------------------------------------------|-------------------|------|-----------------------|--------|
| 2а; 4а  | 1      | ВСТУП ДО ДИСЦИПЛІНИ «СПОРТИВНІ ЄДИНОБОРСТВА» | 60                | 30   | 10                    |        |
|         |        | Разом годин, з них:                          | 60                | 30   | 10                    | 100    |

| 1 - 2 курс                                        |                  |      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------------------------------------------------|------------------|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Контрольні вправи                                 | Дистанція, стать | Бали |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                                   |                  | 0    | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 |
| Підтягування на поперечці                         | Чол.             | 3    | 5  | 7  | 9  | 10 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 19 | 20 |
|                                                   | Жін.             | 1    | 3  | 5  | 7  | 8  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Підйоми тулуба із положення лежачи( прес) за 1хв. | Чол.             | 10   | 14 | 18 | 22 | 26 | 30 | 34 | 38 | 42 | 46 | 48 | 50 |
|                                                   | Жін.             | 8    | 12 | 16 | 20 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 | 36 | 38 | 40 |
| Стрибки на скакалці за                            | Чол.             | 10   | 16 | 22 | 28 | 32 | 38 | 42 | 46 | 50 | 52 | 56 | 58 |

|                                                          |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|----------------------------------------------------------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 30с..                                                    | Жін. | 20  | 26  | 30  | 36  | 42  | 48  | 52  | 56  | 60  | 62  | 64  | 66  |
| Згинання,<br>розгинання<br>рук в упорі<br>лежачі (разів) | Чол. | 22  | 24  | 26  | 28  | 30  | 32  | 34  | 36  | 38  | 40  | 42  | 44  |
|                                                          | Жін. | 9   | 10  | 11  | 13  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 22  | 24  |
| Біг на<br>швидкість 30<br>метрів, сек.                   | Чол. | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 4,6 |
|                                                          | Жін. | 6,1 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 |

Першою складовою є тестування з Спортивних єдиноборств. Контрольні нормативи приймаються на 9 тижні у 4 а семестрі (2 курс) та 2 а семестрі (1 курс) на базі «Молодший бакалавр» (див. табл. 2).

Таблиця 2

Другою складовою є виконання ІНДЗ. Максимальна оцінка за захист ІНДЗ складає 30 балів (див.табл. 3). ІНДЗ оцінюється за такими критеріями:

1. Зміст роботи не відповідає плану ІНДЗ або частково розкриває тему дослідження.
2. Сформульовані розділи (підрозділи) не відбивають реальну проблемну ситуацію.
3. Мета дослідження не пов'язана з проблемою, сформульована абстрактно і не відбиває специфіки об'єкта і предмета дослідження.
4. Автор не виявив самостійності, робота являє собою компіляцію або плагіат.
5. Не зроблено глибокого і всебічного аналізу сучасних офіційних і нормативних документів, нової спеціальної літератури (останні 5 – 10 років) з теми дослідження.
6. Аналітичний огляд вітчизняних і зарубіжних публікацій з теми роботи має форму анотованого списку і не відбиває рівня досліджуваності проблеми.
7. Не розкрито зміст та організацію особистого експериментального дослідження (його суть, тривалість, місце проведення, кількість обстежуваних, їхні характеристики), поверхово висвітлено стан практики.
8. Кінцевий результат не відповідає меті дослідження, висновки не відповідають поставленим завданням.

Таблиця 3

| № | Критерії оцінки                                                                        | Так | Частково | Ні         |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------|------------|
| 1 | Розділи роботи повністю характеризують тему дослідження                                | 4   | 1 – 2    | без оцінки |
| 2 | В ІНДЗ визначені мета і завдання дослідження                                           | 5   | 1 – 2    | без оцінки |
| 3 | Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням             | 4   | 2        | без оцінки |
| 4 | Посилання на першоджерела відповідають списку літератур                                | 3   | 1        | без оцінки |
| 5 | Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні | 5   | 1 – 3    | без оцінки |

|    |                                                                |            |            |            |
|----|----------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|
| 6  | Робота являє собою плагіат                                     | без оцінки | без оцінки | без оцінки |
| 7  | У роботі використано літературу видану                         | 1995—2006  | 1985—1994  | 1960—1984  |
| 8  | Висновки відповідають поставленим завданням дослідження        | 5          | 1 – 5      | без оцінки |
| 9  | Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту | 2          | 1          | без оцінки |
| 10 | Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту       | 2          | 1          | без оцінки |
| 11 | Робота містить орфографічні помилки, перекошені терміни        | без оцінки | без оцінки | без оцінки |
|    | Сума балів                                                     | 30         |            |            |

*Система оцінки ІНДЗ з курсу до спеціальності «Фізичне культура і спорт»*

9. У роботі немає посилань на першоджерела або вказані не ті, з яких за позичено матеріал.

10. Бібліографічний опис джерел у списку використаної літератури наведено довільно, без додержання вимог державного стандарту.

11. Як ілюстративний матеріал використано таблиці, діаграми, схеми, запозичені не з першоджерел, а з підручника, навчального посібника, монографії або наукової статті.

12. Обсяг та оформлення роботи не відповідають вимогам, вона виконана неохайно, з помилками.

Третьою складовою є проведення підсумкове тестування. Тестування розраховане на 10 – 15 хв. І оцінюється в балах. Із дванадцяти тестів відповіді на

12 – 11 (90 – 100 %) питань оцінюється 10 балами;

10 – 9 (80 – 90 %) – 9 балами;

8 – 7 (70 – 60 %) – 8 балами;

6 – 5 (60 – 50 %) – 7 балами;

4 – 1 (40 – 0 %) – 0 балами.

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 4). Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від залікового іспиту за умови, що він набрав за виконання всіх видів навчальних робіт певну суму балів, яка складається з суми балів. Ця певна сума балів повинна перевищувати суму встановлених мінімумів.

*Таблиця 4*

*Система оцінки знань з курсу «Фізичне виховання»*

| Рейтинг студента<br>за 100-бальною шкалою | Оцінка<br>за національною шкалою                              | Оцінка<br>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<br>повторного складання             | FX                       |
| 1-29 балів                                | незадовільно з обов'язковим<br>повторним вивченням дисципліни | F                        |

Студент, який набрав за всі контрольні завдання менше 55 балів, здає підсумковий семестровий залік в екзаменаційну сесію, до якого він допускається, якщо має за виконання всіх передбачених елементів модуля мінімальну суму (50 %).

### Тематика ІНДЗ

1. Історія розвитку боротьби самбо в Україні.
2. Участь українських самбістів у міжнародних змаганнях.
3. Самбо в системі фізичного виховання ЗОШ.
4. Принципи навчання на тренуваннях з боротьби самбо.
5. Методи навчання в боротьбі самбо.
6. Структура вивчення кидків.
7. Підготовка місць для занять боротьбою самбо.
8. Форми організації тренувань.
9. Уроки самбо в ЗОШ.
10. Методика проведення підготовчої частини тренування в самбо.
11. Методика проведення основної частини тренування в самбо.
12. Методика проведення заключної частини тренування в самбо.
13. Класифікація кидків у боротьбі самбо за розрядами.
14. Основні боротьби у партері.
15. Аналіз власних технічних навичок у змагальних сутичках.
16. Методика підвищення майстерності власних технічних навичок.
17. Аналіз техніки суперника та пошук тактичних конт-дій.
18. Аналіз техніки боротьби у стійці та підбір індивідуальних комбінацій.
19. Підготовка спортсменів до обласних змагань.
20. Аналіз підвищення показників фізичного росту борця.
21. Індивідуальний підбір кидків з урахуванням анатомічних особливостей.
22. . Індивідуальний підбір дій у партері з урахуванням анатомічних особливостей.
23. Аналіз та вивчення змін у правилах самбо.
24. Підвищення майстерності виконання коронних кидків.
25. Аналіз змагальних сутичок потенціалах супротивників.
26. Відпрацювання травмонебезпечних кидків на манекені .
27. Самбо в шкільній програмі.
28. Початковий етап тренувань у самбо.
29. Зміст і методика проведення уроків з боротьби самбо в V-IX класах.
30. Боротьба самбо в системі ДЮСШ.

### Підсумкове тестування (спортивні єдиноборства)

1. У якому році з'явилась боротьба самбо ?
2. Хто є засновниками боротьби самбо?

3. Які види боротьби були покладені в основу боротьби самбо?
4. Як розшифровується назва Самбо?
5. Які команди судді ви знаєте?
6. Які варіанти захватів ви знаєте?
7. Які існують варіанти утримання в боротьбі самбо?
8. Які існують варіанти больових на руку?
9. Які існують варіанти больових на ногу?
10. Які дії у боротьбі стоячи вважаються забороненими?
11. Які дії вважаються забороненими у боротьбі в партері?
12. Чи являється самбо олімпійським видом спорту на даний момент?
13. За які технічні дії суддя може дискваліфікувати спортсмена?

### **8. Самостійна робота**

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

#### 4.3.1 Підготовка до виконання контрольної роботи.

- вивчити лекційний матеріал та підготуватися до написання ІНДЗ.

#### 4.3.2 Виконання домашніх завдань впродовж семестру.

- опрацювання окремих тем навчальної дисципліни згідно із навчально-тематичним планом.

| № | Зміст                                                                                               | Кількість годин |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1 | Вступ до теорії та методики спортивних єдиноборств                                                  | 10              |
| 2 | Матеріальне забезпечення занять спортивними єдиноборствами                                          | 10              |
| 3 | Техніка виконання кидків у боротьбі самбо                                                           | 10              |
| 4 | Основи навчання в спортивних єдиноборствах                                                          | 10              |
| 5 | Форми роботи з спортивних єдиноборств в школі                                                       | 10              |
| 6 | Організація та методика проведення тренувань з боротьби самбо. Облік успішності.                    | 10              |
| 7 | Організація і проведення змагань з боротьби самбо. Закономірності і принципи спортивного тренування | 12              |
| 8 | Види спортивної підготовки самбістів                                                                | 12              |
| 9 | Планування і керування процесом спортивної підготовки                                               | 12              |
|   | Разом годин, з них:                                                                                 | 96              |

### **9. Рекомендована література**

1. Рогач В.І., Виноградов В.В., Наухатко О.К. Комплект навчальних програм з фізичної культури « Самбо» для загальноосвітніх навчальних закладів. Київ: Букрек 2017р. - 71с.
2. Гончарук О., Кантур А. Всеукраїнські правила змагань з самбо ( спортивне та бойове) 2017р. – 39-48 с.
3. Жуков А.Г., Тихонов В.А. Бойове самбо для усіх. Київ: Букрек (перевидана) 1995р. – 12-14 с.
4. Вельмякин В. Бойове самбо і рукопашний бій для спецвійськ. Київ: 1998р.- 82 с.
5. Сидоренко Л.В. Спортивна боротьба з методикою викладання, для студентів очного відділення факультету фізичного виховання. Вінниця 2002р. – 12-28с.
6. Рудман Д. Техніка боротьби лежачи. Київ: Букрек 1983р.
7. Шляхов А.А. « Програма з фізичної культури для загально розвиваючих організацій на основі дзюдо» Київ 2018р.

#### **10. Електронні ресурси з дисципліни**

8. Національна федерація самбо України, правила змагань.  
[http://sambo.net.ua/?code=29\\_2&id=1](http://sambo.net.ua/?code=29_2&id=1)
9. Правила проведення змагань  
[http://www.svatove-dyussh.lg.sch.in.ua/viddilennya\\_dyussh/sambodzyudo/pravila\\_zmaganj\\_sambo/?pvi=no](http://www.svatove-dyussh.lg.sch.in.ua/viddilennya_dyussh/sambodzyudo/pravila_zmaganj_sambo/?pvi=no)