

Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Завідувач кафедри теорії та
методики фізичного виховання

_____доц. Маляренко І.В.
29 серпня 2019 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ВК 8. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТИВНИХ ДВОБОЇВ

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Ступінь вищої освіти «бакалавр»

факультет фізичного виховання та спорту

2019-2020 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія та методика спортивних двобоїв» для студентів галузі знань 01 Освіта / Педагогіка спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт

Розробники:

1. Пришва Олесь Борисович, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Робоча програму **схвалено** на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання

Протокол від “29” серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання

_____ (доцент Маляренко І.В.)

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <u>01 Освіта / педагогіка</u>	Обов’язковий компонент освітньої програми	
Модулів – 1	<u>Спеціальність</u> 017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки:	
Змістовних модулів – 1		3-й	4-й
Загальна кількість годин – 90		Семестр	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 3,5	Рівень вищої освіти: бакалавр	6	8
		Лекції	
		2 год	2 год
		Практичні, семінарські	
		32 год	6 год
		Лабораторні	
		Самостійна робота	
		56	82
	Вид контролю: залік		

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить:

для денної форма навчання – 34/56

для заочної форми навчання – 8/82

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.

Мета курсу: Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості тренера-викладача з обраного виду спортивних двобоїв в секціях та гуртках учбових закладів середньої освіти та групах спеціалізованих спортивних навчальних закладів, а також підвищення рівня особистої спортивних підготовленості з обраного виду двобоїв.

Завдання курсу:

Освітні:

- вивчення теоретичних основ спортивних двобоїв;
- оволодіння технікою прийомів спортивних двобоїв та їх удосконалення;
- підвищення техніко-тактичної майстерності студента;
- оволодіння методикою навчання прийомам двобоїв та методикою удосконалення в їх техніці;
- оволодіння методикою проведення навчально-тренувальних занять зі спортивних двобоїв та секційних занять, згідно з програмами спеціалізованих спортивних та загальноосвітніх середніх навчальних закладів;
- вивчення правил змагань з спортивних двобоїв та надбання навичок практичного суддівства змагань.

Оздоровчі:

- розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
- розвиток загальних та спеціальних фізичних якостей студентів;
- забезпечення високого рівня працездатності.

Виховні:

- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;
- формування почуття патріотизму.

Критеріями засвоєння матеріалу навчальної дисципліни «Теорія та методика спортивних двобоїв» є наявність у студентів наступних

знань:

- історії, сучасного становища та перспектив розвитку спортивних двобоїв в світі та Україні;
- техніки безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять та змагань з двобоїв;
- задач, засобів, методів спеціальної фізичної підготовки борця; динаміки питомої ваги СФП протягом тренувального процесу;
- методів добору критеріїв оцінки фізичної підготовленості спортсмена;

- методів добору критеріїв оцінки технічної підготовленості спортсмена;
- задач, засобів, методів тактичної підготовки борця; зв'язку тактичної підготовки із змагальною діяльністю; критерії оцінки тактичної майстерності;
- характеристики змагальних навантажень; припустимих норм змагальної діяльності в спортивних двобоях;
- типів циклів та блоків підготовки в залежності від задач, етапів підготовки, характеру тренувальних навантажень;
- ролі та місця ЗД у системі спортивних підготовки в обраному виді двобоїв; характеру, обсягу та інтенсивності змагальних навантажень для борців різних вікових груп;
- анатоμο-фізіологічних особливостей дітей стосовно занять обраним видом двобоїв;
- методи та форми лікарняно-педагогічного контролю під час занять та змагань, профілактику травматизму; специфіку навчально-тренувальних занять у літніх дитячих таборах відпочинку: задачі, форми, засоби, методи;
- специфіки занять боротьбою у секціях ЗОШ та групах ДЮСШ із різним контингентом;
- методики визначення фаз відновлювання; характеристики фази «суперкомпенсації»;
- методики диференціювання тренувальних навантажень в залежності від протікання процесів відновлювання в організмі спортсмена;
- правил змагань з двобоїв та методики суддівства в різних видах двобоїв;
- основ науково-дослідницької діяльності у фізичній культурі та спорті.

вмінь та навичок:

- змагатися у обраному виді двобоїв, показуючи відповідний до своєї кваліфікації результат;
- добирати адекватні засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки та технічної підготовки, відповідно до етапу та періоду підготовки борця;
- оцінити рівень фізичної та технічної підготовленості борця;
- провести навчально-тренувальні заняття з двобоїв у секціях освітніх навчальних закладів або групах базової загальної та базової спеціалізованої підготовки ДЮСШ за завданням тренера;
- провести навчально-тренувальні заняття з двобоїв в умовах дитячого оздоровчого або спортивного табору.

Загальні компетентності:

- Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- 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 використовувати професійно профільовані знання й практичні навички про основні групи прийомів двобоїв та методику їх викладання у спортивній секції.
- Здатність до аналізу результатів тестувань та виступів на змаганнях з метою корекції організаційної стратегії тренера зі спортивних двобоїв.

Програмні результати навчання:

- спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- доцільно використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати;
- розробляти на основі знань підходи до забезпечення якісного виконання завдань професійної діяльності на основі інструкцій, методичних рекомендацій, встановлених норм, нормативів технічних умов;
- виявляти готовність до освоєння нового матеріалу та вміння оцінювати себе критично; демонструвати поглиблення базових знань за допомогою самоосвіти; демонструвати знання наукової педагогічної термінології та уміння виявляти шляхи застосування педагогічних знань у практиці професійної діяльності;
- володіти загальними та спеціальними фізичними вправами, методами тренувань, прийомами двобоїв для ведення спортивної секції;
- застосовувати особливості будови і функцій опорно-рухового апарату спортсмена з метою удосконалення техніки ведення поєдинків;
- застосовувати основні методи контролю за руховою підготовленістю спортсменів;
- виявляти основні аспекти теорії навчання руховим діям, включаючи підбір і розробку індивідуальних раціональних моделей техніки, засобів і методик підвищення технічної підготовки спортсменів;
оцінювати кількісні біомеханічні характеристики тіла людини під час виконання рухових дій у спортивних двобоях.

Міждисциплінарні зв'язки.

- Гімнастика
- Теорія та методика спортивного тренування
- Теорія та методика фізичного виховання

. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. Методика викладання спортивних двобоїв												
Тема 1.Теорія та методика навчання спортивно-прикладним двобоям	6	2				4		2				10
Тема 2. Техніка безпеки, прийоми самострахування та страхування при виконанні прийомів фізичного впливу.	16		8			8			2			8
Тема 3. Техніка ударів ліктями, руками та захист від них.	8		4			4						8
Тема 4. Техніка ударів ногами та захист від них.	6		2			4						8
Тема 5. Техніка кидків та підсічок.	8		4			4			2			8
Тема 6. Методи комплексного захисту при ударах руками	10		4			6			2			8
Тема 7. Методи комплексного захисту при ударах ногами.	10		4			6						8
Тема 8. Методи комплексного захисту при нападі холодною зброєю	10		2			6						8
Тема 9. Комплексний захист при нападі із вогнепальною зброєю.	8		2			6						8
Тема 10. Тактика захисту при груповому нападі.	8		2			6						8
Усього годин	90	2	32			56		2	6			82

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.

Тема 1. Теорія та методика навчання спортивно-прикладним двобоям

Види двобоїв, мета, завдання, методи та методики навчання спортивним двобоям. Техніка безпеки на заняттях.

Тема 2. Прийоми самострахування та страхування при виконанні прийомів.

Техніка безпеки на занятті, під час, вивчення та застосування прийомів. Самострахування при падіннях вперед, назад, набік. Страхування партнера при виконанні кидків, больових прийомів. Методика вивчення.

Тема 3. Техніка ударів ліктями, руками та захист від них.

Удари ліктями збоку. Удари руками прямо. Відхід з лінії удару. Захист руками відбиванням, блокуванням, захватами. Методи навчання.

Тема 4. Техніка ударів ногами та захист від них.

Удари коліном. Удари ногою прямо. Відхід з лінії удару. Захист руками відбиванням, блокуванням, захватами. Методи навчання.

Тема 5. Техніка кидків та підсічок.

Кидок через стегно, задня підсічка. Техніка виконання, методика вивчення.

Тема 6. Методи комплексного захисту при ударах руками .

Захист від ударів руками. Техніка виконання. Методика вивчення.

Тема 7. Методи комплексного захисту при ударах ногами.

Захист від ударів ногами. Техніка виконання. Методика вивчення.

Тема 8. Методи комплексного захисту при нападі холодною зброєю.

Захист, обеззброєння та затримання при нападі з ножом ударом прямо. Техніка виконання. Методика вивчення.

Тема 9. Комплексний захист при нападі із вогнепальною зброєю.

Захист, обеззброєння та затримання при нападі із короткою вогнепальною зброєю.

Тема 10. Тактика захисту при груповому нападі.

Захист та затримання при груповому нападі (2,3,4 чоловіки без зброї).

5. ЗМІСТОВНІ МОДУЛІ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

3 семестр

Змістовний модуль 1. Методика викладання спортивних двобоїв

Лекційний модуль: Мета, завдання, методи та методики навчання спортивним двобоям. Техніка безпеки на заняттях.2/2 год

Практичний модуль:32/6 год

1. Спеціально-розвиваючі вправи та заходи безпеки.....2/0 год

2. Прийоми самострахування та страхування при виконанні прийомів..6/2 год

3. Техніка ударів ліктями, руками та захист від них..... 2/0 год
4. Техніка ударів ногами та захист від них.....2/0 год
5. Техніка кидків та підсічок..... 2/2 год
6. Методи комплексного захисту при ударах руками2/2 год
7. Методи комплексного захисту при ударах ногами.....2/0 год
8. Методи комплексного захисту при нападі холодною зброєю.....6/0 год
9. Комплексний захист при нападі із вогнепальною зброєю.....4/0 год
10. Тактика захисту при груповому нападі.....4/0 год

Модуль самостійної роботи:.....56/82 год

1. Самострахування при падіннях вперед, назад, набік.4/4 год
2. Страхування партнера при виконанні кидків, больових прийомів.4/6 год
3. Удари ліктями збоку. Відхід з лінії удару. Захист руками відбиванням, блокуванням, захватами2/4 год
4. Удари руками прямо. Відхід з лінії удару. Захист руками відбиванням, блокуванням, захватами2/6 год
5. Удари коліном. Відхід з лінії удару. Захист руками відбиванням, блокуванням, захватами.4/4 год
6. Удари ногою прямо. Відхід з лінії удару. Захист руками відбиванням, блокуванням, захватами.4/6 год.
7. Кидок через стегно. Техніка виконання4/4 год
8. Задня підсічка. Техніка виконання4/6 год
9. Захист від ударів руками. Блокування, відхід з лінії атаки, прихват за руки больовий прийом4/6 год
10. Комплексний захист від ударів руками. Блокування, відхід з лінії атаки, прихват за руки, больовий прийом2/4 год
11. Захист від ударів ногами. Блокування, відхід з лінії атаки, прихват за ногу4/4 год
12. Комплексний захист від ударів ногою. Блокування, відхід з лінії атаки, прихват за ногу, больовий прийом4/6 год
13. Самозахист, обеззброєння та затримання при нападі з ножем ударом прямо.4/6 год

14. Самозахист, обеззброєння та затримання при нападі з ножем ударом зверху, знизу 4/4 год
15. Самозахист при нападі з вогнепальною зброєю 2/4 год
16. Самозахист при груповому нападі (4 чоловіки без зброї) 4/8 год.

Підсумкова тека: метод контролю практичний.

6. Методи навчання

Комплексне використання різноманітних методів організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності студентів та методів стимулювання і мотивації їх навчання, що сприяють розвитку творчих засад особистості майбутнього фахівця фізичної культури з урахуванням індивідуальних особливостей учасників навчального процесу й спілкування.

З метою формування професійних компетенцій широко впроваджуються інноваційні методи навчання, що забезпечують комплексне оновлення традиційного педагогічного процесу. При викладанні лекцій здійснюється комп'ютерна підтримка навчального процесу. На практичних заняттях впроваджуються інтерактивні методи навчання: робота в малих групах, рольова гра, ігрова ситуація.

7. Методи контролю

Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю.

Використовуються такі методи контролю, які мають сприяти підвищенню мотивації студентів – майбутніх фахівців до навчально-пізнавальної діяльності. Відповідно до специфіки фахової підготовки вчителя фізичної культури перевага надається практичному і тестовому контролю. Тести складаються з урахуванням практичної підготовки у двобоях.

8. Тестова форма оцінювання практичних навичок студентів:

Зараховано:

Відмінно А 90-100 б Студент виконав необхідні тактико-технічні дії прийомів фізичного впливу за час відповідний оцінці «Відмінно», без помилок

Добре В 83-89 б Студент виконав необхідні тактико-технічні дії прийомів фізичного впливу за час відповідний оцінці «Добре», без помилок, або із незначною помилкою

Добре С 74-81 б Студент виконав необхідні тактико-технічні дії прийомів фізичного впливу за час відповідний оцінці «Добре», із суттєвою помилкою

Задовільно D 64-73 б Студент виконав необхідні тактико-технічні дії прийомів фізичного впливу за час відповідний оцінці «Задовільно», без помилок, або із незначною помилкою

Задовільно E 60-63 б Студент виконав необхідні тактико-технічні дії прийомів фізичного впливу за час відповідний оцінці «Задовільно», із суттєвою помилкою.

Не зараховано:

Незадовільно FX 35-59 б Студент не вклався у нормативи часу виконання необхідних тактико-технічних дії прийомів фізичного впливу, або допустив порушення правил техніки безпеки під час виконання.

Незадовільно F 1-34 б Студент не знає, не вміє виконувати техніко-тактичні прийоми фізичного впливу.

9. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ СТУДЕНТІВ НА ЗАЛІКУ

Контроль успішності студента здійснюється з використанням методів і засобів, що визначені в ХДУ. Академічні успіхи студента оцінюються за шкалою, яка застосована в ХДУ з обов'язковим переведенням оцінок до національної шкали та шкали ECTS

Оцінка в національній системі	Оцінка ECTS	Визначення ECTS	Кількість балів з дисципліни
1	2	3	4
Відмінно	A	Студент має глибокі міцні знання та уміння з усього теоретичного та практичного курсу, може чітко назвати основні складові технічних прийомів, показати виконання їх, та методику вивчення. Вміє застосувати здобуті практичні вміння у ситуації спарингу за визначений час. Більше 50% практичних тестів складені на оцінку «Відмінно»	90-100
Добре	B	Студент має глибокі міцні знання та уміння з усього теоретичного та практичного курсу, може чітко назвати основні складові технічних прийомів, показати виконання їх, та методику вивчення. Вміє застосувати здобуті практичні вміння у ситуації спарингу за визначений час. Більше 75% практичних тестів складені на оцінку «Добре»	82-89
	C	Студент має глибокі міцні знання та уміння з усього теоретичного та практичного курсу, може чітко назвати основні складові технічних	75-81

		прийомів, показати виконання їх, та методику вивчення. Вміє застосувати здобуті практичні вміння у ситуації спарингу за визначений час. Більше 50% практичних тестів складені на оцінку «Добре»	
Задовільно	D	Студент має міцні знання та уміння з усього теоретичного та практичного курсу, може назвати основні складові технічних прийомів, або показати виконання їх, або методику вивчення. Більше 75% практичних тестів складені на оцінку «Задовільно»	66-74
	E	Студент має знання та уміння з усього теоретичного та практичного курсу, може назвати основні складові технічних прийомів, або показати їх виконання, або методику вивчення. Більше 50% практичних тестів складені на оцінку «Задовільно»	60-65
Незадовільно	FX	Студент не має знань та умінь з теоретичного та практичного курсу, не може назвати основні складові технічних прийомів, не може показати їх виконання, або методику вивчення. Більше 50% практичних тестів не складено на оцінку «Задовільно»	35-59
	F	Студент не має знань та умінь з теоретичного та практичного курсу, не може назвати основні складові технічних прийомів, не може показати їх виконання, або методику вивчення. Більше 75% практичних тестів не складено на оцінку «Задовільно»	<35

10. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна література.

1. Абдуллаєв А. К., Ушаков В. М., Ребар І. В. Олімпійський та професійний спорт: навчальний посібник. Мелітополь: МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2017. 76 с.
2. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов. Киев: Олимпийская литература, 2004. 222 с.
3. Болотов О. О. Навчання основ боротьби самбо студентів нефізкультурного профілю в процесі фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт» / за ред. Г. М. Арзютова. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 3К(45). С. 29–33.

4. Віленський Ю. М., Дубовіс М. С. Ігри в спортивній боротьбі. Київ: Здоров'я, 1987. 128 с.
5. Евстигнеева И. В. и др. Модельные параметры соревновательной деятельности борцов. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 10. С. 54–57.
6. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Спортивна двобої. Методичні рекомендації до виконання практичних і самостійних занять з дисципліни «Спортивна двобої з методикою викладання» (для студентів факультету фізичної культури). Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. 148 с.
7. Первачук Р. В. Індивідуалізація тренувального процесу борців різного стилю ведення сутички. Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова. – К., 2013. – Вип. 7(33). – С. 55-62. Пістун А. І. Спортивна двобої: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. Львів: Тріада плюс, 2008. 864 с.
8. Правила змагань з рукопашного бою (2004). Національна федерація рукопашного бою України, Київ.
9. Рубіс К. М. Місце спортивних боротьби у системі фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів. Наука і освіта. Педагогіка. 2015. № 5. С. 101– 104.
10. Ткаченко С. В. Організація та проведення занять зі спортивних боротьби: навч. посіб. для студ. пед. вузів спец. «Фізичне виховання». Чернігів: ЧДПУ, 2009. 72 с.

Додаткова література.

1. Ермаков, С. С., Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2016). «Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов». Единоборства, 20-22.
2. Иванюженков, Б. В., & Нелюбин, В. В. (2005). «Индивидуальное тактико-техническое мастерство высококвалифицированных борцов». Вестник Балтийской педагогической академии, 62, 96-106.
3. Камаєв, О. І., Тропін, Ю. М., & Ткаченко, О. М. (2018), «Контроль в навчально-тренувальному процесі юних борців», Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Збірник статей XIV міжнародної наукової конференції, Т. 1, Харків, С. 30-35.
4. Лапутин, А. Н. (2007). «Кинезиология учение о двигательной функции организма человека. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 10, 78-83.
5. Ровный, А. С., Романенко, В. В., & Пашков, И. Н. (2013). «Управление подготовкой тхеквондистов». Монография, Харьков.
6. Тропин, Ю. Н., & Чуев, А. Ю. (2017), «Модельные характеристики технико-тактической подготовленности в спортивной борьбе», Слобожанський науково-спортивний вісник, № 3, С. 106-109.
7. Romanenko, V., Podrigalo, L., Iermakov, S., Rovnaya, O., Tolstoplet, E., Tropin, Y., & Goloha, V. (2018), «Functional state of martial arts athletes during

- implementation process of controlled activity–comparative analysis», Physical Activity Review, 6, 87-93.
8. ropin, Y., & Boychenko, N. (2014). «Analysis of techno-tactical preparedness of highly skilled wrestlers of Greco-Roman style after changes competition». Slobozhanskyi science and sport bulletin, 2, 117-120.
 9. Zhumakulov, Z. P. (2017). «Education Technology of Primary Training Sport Wrestling». Eastern European Scientific Journal, 5, 29-35.

INTERNET – РЕСУРСИ (Основні Web – сторінки в INTERNET)

1. http://protokol.com.ua/ua/pro_poperedne_uv_yaznennya_statyya_18/
2. http://www.uapravo.com/hro/practical.php?lan=rus&level=3&id=8480&id_content_s=8486
3. <http://www.itf-taekwondo.org.ua>.
4. http://www.booksgid.com/fitnes_i_sport/
5. http://www.3republic.org.ua/docs/law_20150107.html