


Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:


Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

 О. Г. Гринь

«___» _____ 2024 р.

Гарант освітньої програми:

к.н.ф.в.с., доцент

 С. О. Черненко

«___» _____ 2024 р.

Розглянуто і схвалено

на засіданні кафедри

фізичного виховання і

спорту

Протокол № 21 від 30.08.2024р.

В.о.завідувач кафедри

 С.О. Черненко

«___» _____ 2024 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 інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Сорокін Ю.С. старший викладач кафедри фізичного
виховання та спорту

Краматорськ-Тернопіль
2024 р.

1. Опис навчальної дисципліни

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

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить – 2/2 на базі ПЗСО; – 3/3 на базі денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців.

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;
- організувати та проводити як окремі частини навчальних і тренувальних занять, так і все заняття в цілому;
- проводити аналіз і розбір проведених занять;
- вміти 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	
Лаб. роботи																																			
Сам. робота	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Консультації																																			
Модулі	Модуль 1															Модуль 2																			
Контроль по модулю																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	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Консультації																																				

Модулі	Модуль 3										Модуль 4																									
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	2	2	2	2	2			
Лаб. роботи																																									
Сам. робота	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	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 5										Модуль 6																														
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	2	2	2	2	2	2				
Лаб. роботи																																										
Сам. робота	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	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 7														Модуль 8																											
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	2	2	2	2	2	2	
Лаб. роботи																																									
Сам. робота	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	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																																									

4 Теми 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. Сприяти 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 поперек, відпрацювання у дві сторони;
 - вихід з утримання поперек 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 послідуочим 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-а, IV-а, VI-а, VIII-а*

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 швидкісно-силових здібностей.

Практичне заняття № 2

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця у стійці:
 - зрив хватів 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 (уцімлення 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 студенті

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								
D	76							14.4	
	75	13	11	11	15	11/11	15		12
	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.	Одочка 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								
B	90	16	24	14	14	13/13	21	17.3	13
	89		23					17.4	
	88								
	87							17.5	
	86		22						
	85	15		13			20	17.6	
	84								
C	83		21					17.7	
	82								
	81	14	20	12	13	12/12	19	17.8	12
	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
	74		13					18.2	
	73								
	72							18.3	
	71		12						
D	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
	64		8					18.7	
	63								
	62								
	61							18.8	
E	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
	50	8	5	6	7	6/6	13	19.2	8
FX	45	7	4	5	6	5/5	12	19.4	
	40	6	3	4	5	4/4	11	19.5	
	30	5	2	3	4	3/3	10	19.7	
X	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. — К.: Народна освіта, 2005.- 24,28 с.
2. Єрегіна С. В., Тарасенко К. Н. Комплексна оцінка фізичної підготовленості дзюдоїстів . – К.: 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'янку 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.

6.1 Контрольні заходи (дистанційного навчання)

Контроль знань студентів здійснюється в системі MOODLE DDMA за рейтинговою накопичувальною (100-бальною) системою. Оцінювання знань здобувачів з навчальної дисципліни «ПСМ з обраного виду спорту (баскетбол)» формується з двох складових.

Перша складова. Оцінюється поточна успішність (ПУ). Тестування проводиться протягом семестру. Варіант тестової контрольної роботи являє собою згенерований системою перелік завдань із 20 тестових запитань, що призначаються системою випадковим чином у пропорційній кількості за кожною темою курсу. Правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 5 балів, мінімально допустима кількість правильних відповідей на тестові запитання становить 11 (в сумі min 55 балів). Таким чином, мінімальнопозитивна кількість балів за виконання тестової контрольної роботи становить 55 балів, максимальна – 100 балів. Умови налаштування тестової контрольної роботи: – кількість можливих спроб – 2; – обмеження часу – 60 хвилин; метод оцінювання – краща оцінка.

Здобувач, який склав усі контрольні точки і набрав 55 і більше балів з кожного контролю на початок сесії, має право отримати підсумкову оцінку без складання заліку.

Друга складова – складання тестової залікової роботи. Варіант залікової контрольної роботи являє собою згенерований системою перелік завдань із 20 запитань по 5 балів, що призначаються системою випадковим чином у пропорційній кількості за кожною темою курсу. Залікова контрольна робота вважається зарахованою, якщо досягнуті результати її складання становлять не менш 55% правильних відповідей (тобто не менш 55 балів зі 100 максимально можливих в межах наданого системою варіанту).

Умови налаштування залікової контрольної роботи. Кількість дозволених спроб – 3 із зарахуванням результату «першої спроби» при цьому, якщо студент впевнений, що він вдало склав залік з першого разу, то йому не потрібно здійснювати інші спроби. Обмеження часу протягом здійснюваної спроби – 2 астрономічні години (120 хв.).

Якщо студент до початку сесії має оцінки з модульних та інших контрольних робіт менше 55 балів, але склав під час сесії на позитивний бал залікову роботу, в цьому разі проставляється

фактична позитивна оцінка за складання залікової роботи.

Підсумкова залікова оцінка здійснюється за національною шкалою і шкалою ECTS (табл. 6.1.1).

Таблиця 6.1.1

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Рейтингова оцінка (у балах)	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за Національною шкалою	Визначення
90-100	A	відмінно	відмінно – відмінне виконання з невеликою кількістю неточностей
81-89	B	добре	дуже добре – вище середнього рівня з кількома несуттєвими помилками
75-80	C		добре – у цілому правильно виконана робота з незначною кількістю помилок
65-74	D	задовільно	задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків
55-64	E		достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії
30-54	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як отримати позитивну оцінку
0-29	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом	незадовільно – необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу

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/>