

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

**Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту
(спортивні двобої)**

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни вибіркова

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Гейтенко В.В. канд. пед. наук, старший викладач кафедри
фізичного виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль
2023 р.

1.Методичні матеріали до практичних занять з дисципліни.

Модуль 1.

Практичне заняття № 1. Основні складові дисципліни та історія розвитку спортивних двобоїв.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями дисципліни та історія розвитку спортивних двобоїв.

Задачі та зміст заняття:

1. Визначення мети і завдань дисципліни «Спортивні двобої».
2. Взаємозв'язок з іншими навчальними дисциплінами.
3. Вплив занять спортивними двобоями на організм учнів.

Література: [5,9,11-13; 15-21].

Практичне заняття № 2. Техніка безпеки при проведенні навчально-тренувальних занять і змагань.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з технікою безпеки при проведенні навчально-тренувальних занять і змагань.

Задачі та зміст заняття:

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

Література: [2-3; 11-13; 15-21].

Практичне заняття № 3. Організація та методика побудови навчального процесу у єдиноборствах.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів організацією та методикою побудови навчального процесу у єдиноборствах.

Задачі та зміст заняття:

1. Мета, завдання та принципи навчання техніці видів спортивної боротьби.
2. Засоби і методи навчання у спортивній боротьбі.
3. Методика навчання загальнорозвиваючих вправ та спеціально-підготовчих вправ борців.
4. Сприяти розвитку витривалості, спритності.

Література: [2-3; 11-13; 15-21].

Практичне заняття № 4. Основи ведення одноборств.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з основами ведення одноборств.

Задачі та зміст заняття:

1. Формування навичок, методика навчання техніці, удосконалення майстерності спортсмена.
2. Оцінка техніко-тактичних дій на основі змагальної діяльності.
3. Методика, принципи та тактика спортивних двобоїв.
4. Біомеханічні основи спортивних двобоїв.

Література: [2-3; 11-13; 15-21].

Практичне заняття № 5. Основи ведення одноборств.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з основами ведення одноборств.

Задачі та зміст заняття:

1. Класифікація і компоненти тренувальних навантажень.
2. Особливості впливу на організм спортсменів різних за величиною, спрямованістю та специфічністю тренувальних навантажень.
3. Вивчення техніки самострахувань, виведення з рівноваги, страхувань.
4. Основи побудови підготовки спортсменів.
5. Побудова програм тренувальних занять.

Література: [2-3; 11-13; 15-21].

Практичне заняття № 6. Фехтування як олімпійський вид спорту і засіб фізичного виховання.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів фехтуванням як олімпійським видом спорту і засобом фізичного виховання.

Задачі та зміст заняття:

1. Об'єктивні передумови виникнення фехтування.
2. Холодна зброя та техніка володіння нею в різних історичних періодах.
3. Виникнення та розвиток спортивного фехтування.
4. Види фехтування. Фехтування в програмі Олімпійських ігор.
5. Міжнародні об'єднання фехтувальників та міжнародні змагання.
6. Розвиток фехтування в Україні.
7. Оздоровче та виховне значення фехтування.

Література: [2-3; 11-13; 15-21].

Практичне заняття № 6. Основи техніки, тактики та методики навчання фехтуванню.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з основами техніки, тактики та методики навчання фехтуванню.

Задачі та зміст заняття:

1. Техніка безпеки на заняттях фехтування.

2. Зброя та спорядження фехтувальника.
3. Особливості фехтування на різних видах зброї.
4. Основні положення та пересування у фехтуванні на рапірах: бойова стійка, пересування, тримання зброї, вихідне положення для фехтування, привітання (“салют”).
5. Позиції 4,6, переміна позицій на місці і в пересуваннях, показ уколу.

Література: [1-4; 10-13; 18-21].

Практичне заняття № 7. Основи техніки, тактики та методики навчання фехтуванню.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з основами техніки, тактики та методики навчання фехтуванню.

Задачі та зміст заняття:

1. Уколи на мішенях з різних дистанцій і позицій.
2. Ознайомлення з методом тренування з партнером.
3. Поняття про дистанцію. Збереження дистанції.
4. Поняття про з'єднання зброї.

Література: [1-4; 10-13; 18-21].

Практичне заняття № 8. Основи техніки, тактики та методики навчання фехтуванню.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з основами техніки, тактики та методики навчання фехтуванню.

Задачі та зміст заняття:

1. Переміна позицій з'єднань.
2. Прості атаки уколом прямо і переводом з різних дистанцій.
3. Захисти 4- й, 6-й з відповідями прямо.
4. Контр-захисти і контр-відповіді. Багато-темпові фехтувальні фрази.

Література: [1-4; 10-13; 18-21].

Практичне заняття № 9. Організація змагань та суддівство змагальних поєдинків.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з організацією змагань та суддівство змагальних поєдинків.

Задачі та зміст заняття:

1. Способи проведення змагань. Склад суддівської колегії та її функції.
2. Основи суддівства змагальних поєдинків.
3. Електроспорядження фехтувальника та принцип роботи

електрофіксатора уколів.

4. Суддівська термінологія та технологія суддівства в ролі старшого судді поєдинку.

5. Визначення тактичної правоти.

6. Практика проведення змагальних поєдинків та суддівська практика в ролі старшого судді, судді- секретаря, судді-хронометриста.

Література: [2-3; 11-13; 15-21].

Практичне заняття № 10. Історія та сучасний стан розвитку боксу.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з історією та сучасного стану розвитку боксу.

Задачі та зміст заняття:

1. Історія розвитку боксу в Стародавньому світі. Англійський призовий бокс.

2. Аматорський і професійний бокс.

3. Бокс на Олімпійських іграх. Бокс в Україні. Класифікація техніки боксу.

4. Послідовність оволодіння технікою боксу. Тактика боксу: основи манери ведення бою.

5. Правила змагань: вікові групи, вагові категорії, обов'язки головного судді змагань, рефері, судді збоку; визначення переможця двобою, змагань.

Література: [5-9; 17-19; 21-23].

Практичне заняття № 11. Основи техніки, тактики та методики навчання боксу.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з технікою, тактикою та методикою навчання боксу.

Задачі та зміст заняття:

1. Основи техніки безпеки на заняттях боксом. Бойова стійка. Пересування боксера: кроком звичайним, приставним, стрибком.

2. Прямий удар лівою в голову, тулуб. Прямий удар правою в голову і в тулуб.

3. Захисти від прямих ударів: підставкою рукавиці, ліктя, плеча; відбив вліво, вправо; ухил вліво, вправо; відхід вліво, вправо, кроком назад.

4. Сполучення прямих ударів: двоударні, триударні, чотириударні. Комбінації захистів.

Література: [2-3; 11-13; 15-21].

Практичне заняття № 12. Основи техніки, тактики та методики навчання боксу.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з технікою, тактикою та методикою навчання боксу.

Задачі та зміст заняття:

1. Удари збоку: лівою збоку в голову під однойменну ногу, правою збоку в голову.
 2. Сполучення ударів збоку: двоударні, триударні, чотириударні, захисти підставкою передпліччя, блокуванням руки, нирком вліво-вправо.
 3. Комбінації захистів від ударів збоку.
 4. Удари знизу правою в тулуб у відповідь на атаку прямим лівою в голову. Захист підставкою долоні, ліктя, ухилом назад, кроком назад.
 5. Удар знизу лівою в тулуб (вголову) у відповідь на атаку прямим лівою в голову. Сполучення ударів знизу. Комбінації захисних дій.
- Література: [2-3; 11-13; 15-21].

Практичне заняття № 13. Основи техніки, тактики та методики навчання боксу.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з технікою, тактикою та методикою навчання боксу.

Задачі та зміст заняття:

1. Комбінації різнотипних ударів у 3-х формах: атакуючій, у відповідь, назустріч.
 2. Комбінації захисних дій.
 3. Проведення вільних боїв.
- Література: [2-3; 11-13; 15-21].

Практичне заняття № 14. Правила проведення змагань та суддівства боксерських поєдинків.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з правилами проведення змагань та суддівства боксерських поєдинків.

Задачі та зміст заняття:

1. Способи проведення змагань.
 2. Вікові категорії.
 3. Склад суддівської колегії та її обов'язки: головний суддя, рефері, суддя збоку.
 4. Визначення переможця двобою, змагань. Практика проведення поєдинків.
- Література: [2-3; 11-13; 15-21].

Практичне заняття № 15. Загальна характеристика спортивного карате-до.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з загальною характеристикою спортивного карате-до.

Задачі та зміст заняття:

1. Зародження та розвиток карате-до на Окінаві.
2. Історія розвитку карате-до у світі.
3. Основні напрями розвитку спортивного карате-до.

4. Виникнення та розвиток міжнародних та національних федерацій WKF. Карате-до на шляху до Олімпійських ігор.

5. Розвиток спортивного карате-до в Україні. Оздоровче та виховне значення карате-до. Послідовність оволодіння технічними прийомами.

6. Основи технічної підготовки у спортивному карате-до.

7. Класифікація технічних прийомів. Карате-до як спортивно-педагогічна наукова дисципліна.

Література: [11-13; 18-27].

Модуль 2.

Практичне заняття № 1. Основи базової техніки карате-до.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з основами базової техніки карате-до.

Задачі та зміст заняття:

1. Основи техніки безпеки на заняттях спортивного карате-до.

2. Основні положення та пересування: бойова стійка, пересування кроком звичайним, приставним, стрибком (човником: вертикальний, горизонтальний, в сторони (вправо-вліво)).

Література: [2-3; 11-13; 15-21].

Практичне заняття № 2. Основи базової техніки карате-до.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з основами базової техніки карате-до.

Задачі та зміст заняття:

1. Прямі удари руками в голову, тулуб.

2. Захисти від прямих ударів: підставкою (блоком) передпліччя, ліктя, плеча, відбив вліво, вправо; ухили вліво, вправо; відхід вліво, вправо, коком назад.

3. Сполучення прямих ударів: двоударні, триударні. Комбінації захистів.

4. Прямі та колові удари ногами: в голову, тулуб.

5. Захисти від прямих та колових ударів: підставкою передпліччя, ліктя, плеча, відбив вліво, вправо, ухили вліво, вправо, відхід вліво, вправо, кроком назад; захват.

Література: [2-3; 11-13; 15-21].

Практичне заняття № 3. Основи базової техніки карате-до.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з основами базової техніки карате-до.

Задачі та зміст заняття:

1. Сполучення прямих та колових ударів: техніка фінтів.

2. Комбінаційна техніка атакуючих та захисних дій.
 3. Техніка підсічок та кидків: під одну, дві ноги; вхід під дві ноги. Захисти від підсічок та кидків: забиранням ноги, відхід стрибком назад.
 4. Комбінації різноманітних ударів у 3 формах: атакуючій, у відповідь, назустріч. Комбінації захисних дій. Проведення вільних поєдинків.
 5. Самозахист: від захватів руками, від нанесення ударів палкою, ножем.
- Література: [2-3; 11-13; 15-21].

Практичне заняття № 4. Правила змагань. Визначення переможців у різних видах програми.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з правилами проведення змагань та визначення переможців у різних видах програми.

Задачі та зміст заняття:

1. Способи проведення змагань.
2. Вікові групи. Вагові категорії.
3. Склад суддівської колегії та її обов'язки: головний суддя, рефері, бокові судді, суддя-секретар та хронометрист.
4. Визначення переможця поєдинку, змагань.
5. Проведення змагань.

Література: [2-3; 11-13; 15-21].

Практичне заняття № 5. Гопак як вид спорту і засіб фізичного виховання.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з гопаком як видом спорту і засобом фізичного виховання.

Задачі та зміст заняття:

1. Історія розвитку рукопашу гопак в Україні.
2. Бойова традиція у добу Київської Русі та Козаччини.
3. Розвиток національних одноборств у сучасний період.
4. Рукопаш гопак та різновиди інших одноборств в Україні наприкінці ХХ- поч. ХХІ ст.
5. Особливість змагальної практики у гопаку.
6. Особливості техніко-тактичного арсеналу рукопашу гопак.
7. Гопак у системі фізичного виховання України.
8. Використання рукопашу гопак у закладах освіти (загальноосвітніх, ВНЗ).

Література: [9-10; 19; 20-25].

Практичне заняття № 6. Основи техніки і тактики рукопашу гопак.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з основами техніки і тактики рукопашу гопак.

Задачі та зміст заняття:

1. Основи техніки безпеки на заняттях рукопашем гопак. Захисне і тренувальне обладнання, яка використовується під час занять та змагань рукопашу гопак.

2. Бойова стійка. Пересування у гопаку: вперед, назад, вправо, вліво (зі зміною ніг).

3. Прямі стусани кулаком та ліктем у голову і тулуб.

4. Захист від удару кулаком, ліктем: відкроком назад, відбиванням досередини, стопором.

5. Прямі копняки: коліном, стопою. Копняки коліном: діагональні, кругові, вертикальні. Захист від удару коліном: відплиг назад.

6. Захист від копняка стопою (прямою): відплиг назад (правою та лівою ногою).

Література: [9-10; 19; 20-25].

Практичне заняття № 7. Основи техніки і тактики рукопашу гопак.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з основами техніки і тактики рукопашу гопак.

Задачі та зміст заняття:

1. Сполучення прямих стусанів: на місці, з кроками вперед. Сполучення стусанів та захистів: на місці, з кроками вперед, назад.

2. Поєднання стусанів та копняків: стусан передньою лівою рукою – копняк правою ногою; стусан лівою рукою – стусан правою рукою – копняк правою ногою; стусан лівою рукою – стусан правою рукою- копняк лівою ногою. Захисти: відбивання досередини і відплиг.

3. Копняк збоку (жнець). Сполучення прямого стусана лівою рукою та бічного копняка правою ногою; стусан правою – бічний копняк лівою ногою. Техніка захисту : відходи; блокування ноги. Вільні комбінації та 3 прямих удари.

Література: [9-10; 19; 20-25].

Практичне заняття № 8. Основи техніки і тактики рукопашу гопак.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з основами техніки і тактики рукопашу гопак.

Задачі та зміст заняття:

1. Кидки: через стегно, з захватом двох ніг: з захватом двома руками однієї ноги; з захватом ноги і тулуба шляхом підсікання.

2. Больові прийоми на руку: важіль ліктя через стегно; важіль ліктя

ногою; вузол ліктя рукою; вузол ліктя ногою, зворотній вузол ліктя.

3. Больові прийоми на ногу: важіль коліна; защемлення ахілесового сухожилля однією рукою або двома руками.

4. Важіль коліна та защемлення ахілесового сухожилля одночасно.

5. Задушливі прийоми: на шию, на діафрагму.

Література: [9-10; 19; 20-25].

Практичне заняття № 9. Правила проведення змагань та суддівство гопаківських поєдинків.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з правилами проведення змагань та суддівство гопаківських поєдинків.

Задачі та зміст заняття:

1. Способи проведення змагань.

2. Вікові групи. Вагові категорії.

3. Склад суддівської колегії та її функції.

4. Основи суддівства змагальних поєдинків.

5. Визначення переможця двобою. Практика проведення поєдинків.

Література: [9-10; 19; 20-25].

Модуль 3.

Практичне заняття № 1. Основи базової техніки боротьби.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з основами базової техніки боротьби.

Задачі та зміст заняття:

1. Основи техніки безпеки на заняттях спортивною боротьбою.

2. Основні положення та пересування: бойова стійка, пересування кроком звичайним, приставним, стрибком.

Література: [7-10; 15; 21-24].

Практичне заняття № 2. Опанування технікою боротьби у положенні лежачи.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з технікою боротьби у положенні лежачи.

Задачі та зміст заняття:

1. Вивчення утримань: з боку, упоперек, зі сторони голови, зверху. Контрприйоми від них. Рухливі ігри в стійці.

2. Удосконалення утримань та вивчення больових прийомів на руку. Звільнення від них.

3. Вивчення больових на ноги та звільнення від них.

4. Вивчення перевероту «важелем» (в партері).

5. Ознайомлення з задушливими прийомами та звільнення від них.

Ознайомлення з технікою першої допомоги при удушенні.

Література: [7-10; 15; 21-24].

Практичне заняття № 3. Опанування технікою боротьби у стійці.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з технікою боротьби у стійці.

Задачі та зміст заняття:

1. Методика вивчення кидкової техніки в спортивній боротьбі.
2. Вивчення кидка «задня підніжка».
3. Вивчення кидка «зачеп зсередини» з різними захватами.
4. Вивчення кидка «підсікання під виставлену ногу».
5. Вивчення кидка «через стегно». Вивчення кидка «передня підніжка». Вивчення кидка «ривком за ногу перехресно». Удосконалення техніки прийомів в стійці.

Література: [7-10; 15; 21-24].

Практичне заняття № 4. Опанування технікою самозахисту.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з технікою самозахисту.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомлення з захватами та звільнення від них.
2. Захист від ударів руками.
3. Захист від ударів ногами.
4. Прийоми конвоювання.
5. Ознайомлення з захистами від сторонніх предметів.
6. Ознайомлення з поведінням в екстремальних ситуаціях.

Література: [7-10; 15; 21-24].

Практичне заняття № 5. Правила проведення змагань та суддівство з боротьби.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з правилами проведення змагань та суддівство в класичній боротьбі.

Задачі та зміст заняття:

1. Способи проведення змагань.
2. Вікові групи. Вагові категорії.
3. Склад суддівської колегії та її функції.
4. Основи суддівства змагальних поєдинків.
5. Визначення переможця двобою. Практика проведення поєдинків.

Література: [9-10; 19; 20-25].

Практичне заняття № 6. Дзюдо як олімпійський вид спорту і засіб фізичного виховання.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з дзюдо як олімпійським видом спорту і засобом фізичного виховання.

Задачі та зміст заняття:

1. Об'єктивні передумови виникнення дзюдо.
2. Виникнення та розвиток дзюдо.
8. Міжнародні об'єднання та організації з дзюдо.
9. Розвиток дзюдо в Україні.
10. Оздоровче та виховне значення дзюдо.

Література: [2-3; 11-13; 15-21].

Практичне заняття № 7. Основи техніки, тактики та методики навчання дзюдо.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з основами техніки, тактики та методики навчання дзюдо.

Задачі та зміст заняття:

1. Техніка безпеки на заняттях з дзюдо.
2. Учі-Мата-Скаші (підхват зсередини).
3. Укі-Ваза (передня підніжка на п'ятці).
4. Йоко-Вакаре (підніжка на п'ятці під однойменну ногу).
5. Комбінація: важіль ліктя від утримання висівом.
6. Комбінація: удушення, обертання від кидка заднього підсікання.

Література: [1-4; 10-13; 18-21].

Практичне заняття № 8. Основи техніки, тактики та методики навчання дзюдо.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з основами техніки, тактики та методики навчання дзюдо.

Задачі та зміст заняття:

1. Удушення передпліччям від зачепа з середини.
2. Утримання спиною, з боку голови, верхи, з боку ніг.
3. Больовий вузол передпліччям зверху від утримання верхи.

Література: [1-4; 10-13; 18-21].

Практичне заняття № 9. Організація змагань та суддівство з дзюдо.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з організацією змагань та суддівство з дзюдо.

Задачі та зміст заняття:

1. Способи проведення змагань. Склад суддівської колегії та її

функції.

2. Основи суддівства змагальних поєдинків.
3. Суддівська термінологія та технологія суддівства в ролі старшого судді поєдинку.
4. Практика проведення змагальних поєдинків та суддівська практика.

Література: [2-3; 11-13; 15-21].

Рекомендована література до практичних занять.

Основна

1. Ашанин В. С. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах [Текст] / В. С. Ашанин, А. Н. Литвиненко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Ч.: ЧНПУ, 2013. Вип. 107. Том 2 С. 102-107.

2. Бабак Ю.М. Тхэквондо: методика побудови тренувального процесу в навчальних групах. / Ю.М. Бабак, Е.А. Костянтинова, Ю.А. Волкова, І.Н. Пашков, А.В. Мут'єв. К.: 2010. 88 с.

3. Греко-римська і вільна боротьба. Фізичне виховання і спорт. Базова навчальна програма і навчальні плани трирічної підготовки спортсменів, суддів та волонтерів (з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» відділення спортивного удосконалення для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей академії) / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: В.М. Ключко, С.В. Повіткін; – Х.: ХНАМГ, 2011. – 76 с.

4. Литвиненко А. Н. Кікбоксинг ВТКА : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [Текст] Х. : Компанія СМІТ, 2016. – 86 с.

5. Нікітенко С. А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі: навч.-метод. посіб. / С. А. Нікітенко. Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2019. 91 с.

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.

7. Рогач В.І., Войтович Я.В., Виноградов В.В., Наухатько 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.

8. Руденко М.М., Кошляк М.А., Дуброва С.В., Коломієць Г.А., Дерев'янка В.В. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти: методичний посібник. Київ-Чернівці, 2020. С. 74-80.

9. Саламаха, О. Є. Фізичне виховання. Основи прикладної техніки східних бойових мистецтв – карате, таеквон-до. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів: навчальний посібник для студентів всіх спеціальностей. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 87 с.

10. Фізичне виховання. Бокс. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад. Назимок В.В., Гаврилова Н.М., Мартинов Ю.О., Добровольський В.Е., Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 135 с.

11. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник / В.І. Шандригось. 2-ге вид. доповнене і перероблене. Тернопіль: Вектор, 2013. 60 с.

Додаткова

12. Бріскін Ю. А. Системне оцінювання готовності спортсмена до оптимального рішення в конфліктній ситуації змагального двобою / Ю. А. Бріскін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 1998. № 1. С. 3-9.

13. Бріскін Ю. Диференціація техніко-тактичної підготовки фехтувальників на шпагах з урахуванням способів управління зброєю / Бріскін Юрій, Смирновський Сергій, Пітин Мар'ян // Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 2. С. 27-31.

14. Бріскін Ю. Обґрунтування програми диференціації техніко-тактичної підготовки фехтувальників на шпагах з урахуванням способів управління зброєю / Юрій Бріскін, Сергій Смирновський, Мар'ян Пітин // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2017. Вип. 25/26. С. 30-35.

15. Бріскін Ю. Техніко-тактичні дії фехтувальників-шпажистів високої кваліфікації в умовах змагальної діяльності / Бріскін Юрій, Смирновський Сергій, Семеряк Зоряна // Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. № 3. С. 18-21.

16. Величкович М., Мартинюк Л. Український рукопаш гопак: Навч. посіб. – Л.: Ліга-Прес, 2003. 152 с.

17. Деделюк Н. Традиції фізичного виховання в Київській Русі // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: 36. наук. пр. Луцьк, 2005. Ч. 1. С. 34 - 37.

18. Зайдовий Ю. Історико-політичні та організаційні аспекти формування і розвитку національних олімпійських структур в Україні та країнах Європи. Л., 2004. 174 с.

19. Кайданович В. Ветерані спорту по фехтованню України // Олімпійський спорт і спорт для всіх : IV Між народ. Наук, конгрес. К., 2000. - С. 252.

20. Котляр Микола. Нариси воєнного мистецтва Давньої Русі. М. Ф. Котляр. - К. : Наш час, 2010. 280 с.

21. Моторний М. Григорій Крисс: „Фехтування - моє життя" // Олімпійська арена. 2007. № 2. С. 53-57.
22. Пилат В. Бойовий Гопак. - Львів: Галицька видавнича спілка, 1999. 336 с.
23. Правила змагань з козацького двобою. К., 2001. 54 с.
24. Саламаха, О. Є. Фізичне виховання. Основи прикладної техніки східних бойових мистецтв – карате, таеквон-до: навчальний посібник для студентів всіх спеціальностей / О. Є. Саламаха; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 87 с.
25. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навчальний посібник. - Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360 с.

Електронні ресурси

26. https://eprints.kname.edu.ua/13494/1/печ._вар._2009_Методичка_боротьба_.pdf
27. <https://ru-ru.facebook.com/UkraineJudoFederation/>
28. http://sambo.net.ua/?code=1_2&id=4

3. Методичні вказівки до самостійної роботи студентів з дисципліни.

Вивчення дисципліни «ПСМ з обраного виду спорту (спортивні двобої)» передбачає засвоєння навчального матеріалу у вільний від практичних занять час у формі самостійної роботи, призначеної формувати практичні навички роботи студентів із спеціальною літературою, орієнтувати їх на інтенсивну роботу, критичне осмислення здобутих знань для підвищення якості професійної підготовки кадрів.

Самостійна робота над засвоєнням навчального матеріалу з дисципліни може виконуватися в бібліотеці, навчальних кабінетах та в домашніх умовах. Раціональна організація самостійної роботи вимагає від студента вмілого розподілу свого часу між аудиторною і позааудиторною роботою. Виконання завдань із самостійної роботи є обов'язковим для кожного студента.

Самостійна робота передбачає виконання індивідуального навчально-дослідного завдання (підготовка реферату), яке виконується під час самостійної роботи.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання виконується кожним студентом протягом семестру і представляється викладачу до початку залікової сесії.

Загальні вимоги до підготовки реферату. Оцінка написання реферату варіюється в межах від 0 до 10 балів:

Тематика рефератів

1. Історія розвитку обраного виду боротьби в Україні.
2. Участь українських спортсменів у міжнародних змаганнях.
3. Характеристика обраного виду спорту (спортивні двобої) як виду спорту, її місце та значення в системі фізичного виховання.
4. Спортивні двобої, як олімпійські види спорту.
5. Сучасні двобої в системі фізичного ДЮСШ.
6. Фізична підготовка у спортивних двобоях.
7. Планування, контролю й організації навчально-тренувальних занять у ЗОШ.
8. Класифікація технічних прийомів обраного виду спорту.
9. Аналіз технічних навичок спортсмена у боротьбі стоячи.
10. Аналіз технічних навичок борця у боротьбі в партері.
11. Аналіз техніки, індивідуальний підбір «коронних» кидків.
12. Планування, контролю й організації навчально-тренувальних занять з дзюдо у вищому навчальному закладі.
13. Планування, контролю й організації навчально-тренувальних занять з дзюдо у ДЮСШ.
14. Методика вивчення кидків по ката (техніці).

15. Методика виконання кидків у змагальних сутичках.
16. Застосування тренажерів для розвитку фізичних якостей.
17. Морфо-функціональні критерії відбору у спортивну секцію з обраного виду спорту.
18. Структура фізичної підготовленості спортсменів різної кваліфікації.
19. Методика навчання і вдосконалення технічних навичок.
20. Організація та проведення змагань.

Система оцінки реферату з дисципліни «ПСМ з обраного виду спорту (спортивні двобої)».

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	4	1 – 2	без оцінки
2	В рефераті визначені мета і завдання дослідження	4	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	4	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	2005-2020	1995-2005	1985-1995
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	4	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	10	5	без оцінки

Зміст самостійної (індивідуальної) роботи.

1. Загальна фізична підготовка засобами легкої атлетики
2. Загальна фізична підготовка засобами атлетичної гімнастики.
3. Загальна фізична підготовка засобами спортивних ігор.
4. Розвиток спеціальних рухових якостей.
5. Технічні відпрацювання кидків.
6. Тактика та поведінка у боротьбі.
7. Ігрова та змагальна діяльність дзюдо та самбо.
8. Основи фізичної і психологічної підготовки борців.
9. Основи технічної і тактичної підготовки борців.
10. Спорт в системі формування особистості.
11. Методика технічної і тактичної підготовки борців.
12. Основи методики фізичного тренування.
13. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами.

Рекомендована література:

Основна

1. Ашанін В. С. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах [Текст] / В. С. Ашанін, А. Н. Литвиненко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Ч.: ЧНПУ, 2013. Вип. 107. Том 2 С. 102-107.

2. Бабак Ю.М. Тхэквондо: методика побудови тренувального процесу в навчальних групах. / Ю.М. Бабак, Е.А. Костянтинова, Ю.А. Волкова, І.Н. Пашков, А.В. Мут'єв. К.: 2010. 88 с.

3. Греко-римська і вільна боротьба. Фізичне виховання і спорт. Базова навчальна програма і навчальні плани трирічної підготовки спортсменів, суддів та волонтерів (з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» відділення спортивного удосконалення для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей академії) / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: В.М. Клочко, С.В. Повіткін; – Х.: ХНАМГ, 2011. – 76 с.

4. Литвиненко А. Н. Кікбоксинг ВТКА : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [Текст] Х. : Компанія СМІТ, 2016. – 86 с.

5. Нікітенко С. А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі: навч.-метод. посіб. / С. А. Нікітенко. Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2019. 91 с.

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.

7. 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.

8. Руденко М.М., Кошляк М.А., Дуброва С.В., Коломієць Г.А., Дерев'янка В.В. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти: методичний посібник. Київ-Чернівці, 2020. С. 74-80.

9. Саламаха, О. Є. Фізичне виховання. Основи прикладної техніки східних бойових мистецтв – карате, таеквон-до. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів: навчальний посібник для студентів всіх спеціальностей. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 87 с.

10. Фізичне виховання. Бокс. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад. Назимок В.В., Гаврилова Н.М., Мартинов Ю.О., Добровольський В.Е., Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 135 с.

11. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник / В.І. Шандригось. 2-ге вид. доповнене і перероблене. Тернопіль: Вектор, 2013. 60 с.

Додаткова

12. Бріскін Ю. А. Системне оцінювання готовності спортсмена до оптимального рішення в конфліктній ситуації змагального двобою / Ю. А. Бріскін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 1998. № 1. С. 3-9.

13. Бріскін Ю. Диференціація техніко-тактичної підготовки фехтувальників на шпагах з урахуванням способів управління зброєю / Бріскін Юрій, Смирновський Сергій, Пітин Мар'ян // Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 2. С. 27-31.

14. Бріскін Ю. Обґрунтування програми диференціації техніко-тактичної підготовки фехтувальників на шпагах з урахуванням способів управління зброєю / Юрій Бріскін, Сергій Смирновський, Мар'ян Пітин // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2017. Вип. 25/26. С. 30-35.

15. Бріскін Ю. Техніко-тактичні дії фехтувальників-шпажистів високої кваліфікації в умовах змагальної діяльності / Бріскін Юрій, Смирновський Сергій, Семеряк Зоряна // Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. № 3. С. 18-21.

16. Величкович М., Мартинюк Л. Український рукопаш гопак: Навч. посіб. – Л.: Ліга-Прес, 2003. 152 с.
17. Деделюк Н. Традиції фізичного виховання в Київській Русі // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: 36. наук. пр. Луцьк, 2005. Ч. 1. С. 34 - 37.
18. Зайдовий Ю. Історико-політичні та організаційні аспекти формування і розвитку національних олімпійських структур в Україні та країнах Європи. Л., 2004. 174 с.
19. Кайданович В. Ветерані спорту по фехтованню України // Олімпійський спорт і спорт для всіх : IV Між народ. Наук, конгрес. К., 2000. - С. 252.
20. Котляр Микола. Нариси воєнного мистецтва Давньої Русі. М. Ф. Котляр. - К. : Наш час, 2010. 280 с.
21. Моторний М. Григорій Крисс: „Фехтування - моє життя" // Олімпійська арена. 2007. № 2. С. 53-57.
22. Пилат В. Бойовий Гопак. - Львів: Галицька видавнича спілка, 1999. 336 с.
23. Правила змагань з козацького двобою. К., 2001. 54 с.
24. Саламаха, О. Є. Фізичне виховання. Основи прикладної техніки східних бойових мистецтв – карате, таеквон-до: навчальний посібник для студентів всіх спеціальностей / О. Є. Саламаха; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 87 с.
25. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навчальний посібник. - Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360 с.

Електронні ресурси

26. https://eprints.kname.edu.ua/13494/1/печ._вар._2009_Методичка_боротьба_.pdf
27. <https://ru-ru.facebook.com/UkraineJudoFederation/>
http://sambo.net.ua/?code=1_2&id=4

4. Критерії оцінювання успішності та результатів навчання з дисципліни.

Рейтинг успішності студента – це загальний бал, який отримав студент під час виконання завдань, передбачених програмою дисципліни. Максимальний рейтинг за дисципліну «ПСМ (спортивні двобої)» – 100 балів. При оцінюванні знань здобувачів з навчальної дисципліни «ПСМ (спортивні двобої)» формується з двох складових.

Перша складова. Оцінюється поточна успішність (ПУ). Контрольні тести та нормативи, індивідуальні навчальні завдання, самостійна робота проводиться протягом семестру. (див. табл. 1). Для допуску до складання заліку студент повинен набрати за поточну успішність не менше 55 балів.

Таблиця 1

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. 2. Підтягування у висі на поперечині, кількість разів.	1. Берпі за 30 секунд кількість разів. 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів.
	15			
	15	СФП	1. Лодочка	
	15	Спеціалізація	Жим штанги лежачи 60% власної ваги, на кількість раз.	
Модуль 2. ЗФП; СФП; ТТП				
II-а, IV-а, VI-а, VIII-а	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,	9	ЗФП	1. Біг на 100 м. сек	

IV-б, VI-б, VIII- б	9	Спеціалізація	1. Швидкісне накидування за 1 хв. борцівського манекена.
Модуль 3. ІНДЗ			
II-б	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка.	Індивідуально - навчально дослідна робота з теорії і методики обраного виду спорту
IV-б	9		
VI-б	9		
VIII- б	9		

Таблиця 2

Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів з ПСМ (спортивні двобої) (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								
90	16	14	14	17	13/13	21	13.7	14	
B	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	14.2	13	
C	80							14.2	
	79								
	78							14.3	
	77								
	76							14.4	
75	13	11	11	15	11/11	15	14.4	12	
D	74							14.5	
	73								
	72							14.6	
	71								
	70	12	10	10	14	10/10	14	14.7	
	69								
	68							14.8	
	67								
	66							14.9	
	65	11	9	9	13	9/9	13	14.9	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 3

Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів з ПСМ (спортивні двобої) (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								
	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								
	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						
	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	
	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	

X	30	5	2	3	4	3/3	10	19.7	
	20	4	1	2	3	2/2	9	19.9	
	10	3		1	2	1/1	8	20.0	
	0	~	~	~	~	~	~	~	~

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

$$R = (M1 + M2)/0,6 + (ІНДЗ)/0,4$$

де (M1) – підсумковий бал за перший модуль; (M2) – підсумковий бал за другий модуль;

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

В залежності від суми набраних балів виставляється залікова оцінка за національною шкалою ECTS (табл. 4).

Таблиця 4

Система оцінки знань з курсу «Підвищення спортивної майстерності (спортивні двобої)»

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