



Єдиноборства (бойове самбо)

Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Галузь знань	Всі
Спеціальність	Всі
Освітня програма	Всі
Статус дисципліни	Вибіркова
Форма навчання	Очна (денна)
Рік підготовки, семестр	2-й курс, осінній / весняний семестр
Обсяг дисципліни	2 кредити (60 год) аудиторні заняття: лекції – 0 годин, практичні – 36 годин, самостійна робота – 24 години
Семестровий контроль/ контрольні заходи	Залік, модульна контрольна робота, календарний контроль
Розклад занять	2 години на тиждень
Мова викладання	Українська
Інформація про керівника курсу / викладачів	https://sport-fbmi.kpi.ua/index.php/navchalnij-protsess/borotba
Розміщення курсу	Навчальне відділення бойового самбо https://do.ipu.kpi.ua/course/view.php?id=1466

Програма навчальної дисципліни

1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання

Основною метою навчальної дисципліни «Єдиноборства (бойове самбо)» є формування у студентів здатності підтримувати на достатньому рівні стан фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності; розвивати основні життєво необхідні професійно-прикладні рухові навички; формувати мотивацію до занять руховою активністю та спортом як складової здорового способу життя;

Дисципліна «Єдиноборства (бойове самбо)» має міждисциплінарний характер. Вона інтегрує, відповідно до свого предмету, знання з медико-біологічних, психолого-педагогічних та інших наук, які сприяють підвищенню рівня фізичного розвитку, функціональному удосконаленню систем організму, набуттю основних життєво важливих рухових навичок, вмінь для подальшої професійної діяльності.

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Єдиноборства (бойове самбо)» студенти зможуть сформувані загальні компетентності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя:

- 1) використовувати засоби бойового самбо з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей, відновлення та збереження здоров'я;
- 2) здійснювати контроль та самоконтроль за функціональним станом організму;
- 3) забезпечувати збереження і зміцнення стану індивідуального здоров'я з метою підтримки належного рівня фізичного стану.

2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)

Дисципліна «Єдиноборства (бойове самбо)» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є вибіркоким компонентом Освітньої програми. Для успішного засвоєння дисципліни студентам необхідно належати за станом здоров'я до основної чи підготовчої медичної групи.

3. Зміст навчальної дисципліни

- | | |
|---------|---|
| Тема 1. | Інформаційне забезпечення проведення занять. |
| Тема 2. | Визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості. |
| Тема 3. | Формування фізичної підготовленості засобами бойового самбо. |
| Тема 4. | Вивчення техніки виконання фізичних вправ. |
| Тема 5. | Контроль і оцінювання рівня фізичного стану. |
| Тема 6. | Розвиток фізичних якостей засобами бойового самбо. |
| Тема 7. | Тестування рівня фізичної підготовленості. |

4. Навчальні матеріали та ресурси

Базова навчальна література:

Навчальні посібники

1. Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо. Дзюдо. Система и борьба: учебник. 2006 г. http://www.e-reading.me/bookreader.php/126183/Dzyudo_Sistema_i_bor%27ba_uchebnik.html
<http://www.litmir.net/br/?b=100013&p=1>
2. Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо. <http://likniga.ru/fizkultura-i-sport/20576-skachatkniguosnoviklassicheskogodzyudobesplatno..html>
3. Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Невзоров В.М. Борьба дзюдо М.: ФиС. <http://mirknig.com/knigi/raznoe/1181271419-borba-dzyudo.html>
4. Рукопашный бой. http://www.youtube.com/watch?v=hRU_yYr-PMU
5. Рукопашный бой. Самоучитель - Мн.: Харвест, М.: ООО "Издательство АСТ. <http://www.battlespirit.ru/content/blogcategory/50/87/>
6. Самоучитель рукопашного боя. <http://academy.muto.ru/tag/samouchitel-rukopashnogo-boya>

Додаткова література:

Посібник

1. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнескультуры студентов: учебное пособие / Под ред. Ю.А. Усачева. –Киев: Издательство «Логос», 2015. – 200 с. ISBN 978-966-171-920-9

2. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи спини) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. О. Ф. Твердохліб, М. Г. Масалкін, Ю. О. Мартинов. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,67 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 43 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20607>

3. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи верхніх кінцівок) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; О. Ф.Твердохліб, А. І. Соболенко, М. М. Корюкаєв. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,47 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 36 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20606>

4. Індивідуалізація навчального процесу студентів на практичних заняттях з шейпінгу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення шейпінгу / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Г. Л. Бойко, С. У. Шарафутдінова, Т. Г. Козлова, Н. В. Іванюта, Н. Є. Гаврилова. – Електронні текстові дані (1 файл: 737,41 Кбайт). – Київ, 2017. – 58 с. - Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20446>

5. Фізичне виховання [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ». Методичні рекомендації для студентів, які займаються аеробікою / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, Н. В. Градусова [та ін.]. – Електронні текстові дані (1 файл: 32,4 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 137 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/15480>

6. Фізичне виховання. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ з фітболом для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ» [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова. – Електронні текстові дані (1 файл: 906 КБ). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 42 с. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/11742>

7. Розвиток фізичних якостей на заняттях шейпінгом [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення шейпінгу / НТУУ «КПІ» ; уклад. Г. Л. Бойко, О. Ф. Твердохліб, Т. Г. Козлова, С. У. Шарафутдінова, Н. Є. Гаврилова. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,60 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2014. – 31 с. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/10148>

8. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ за системою пілатес [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. С. Є. Толмачова, Н. В. Іванюта. – Електронні текстові дані (1 файл: 17,1 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2014. – 66 с. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/8148>

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1781>

9. Базова аеробіка у структурі оздоровчого фітнесу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Градусова, Н. В. Кузьменко. – Електронні текстові дані (1 файл: 187 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2011. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1780>

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Практичне заняття № 1.

Задачі: 1. Надати теоретичні знання з організації системи фізичного виховання в КПІ ім. Ігоря Сікорського.

2. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості, сили.

Засоби: Бесіда на тему «техніка безпеки та правил поведінки на практичних заняттях з бойового самбо. Бесіда на тему: «Тестування рівня функціонального стану ССС студентів».

Проведення експрес-опитування

Практичне заняття № 2.

Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) студентів.

2. Ознайомити з загально-розвиваючими вправами (ЗРВ).

3. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Проведення проб, визначаючих рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) студентів. Проведення вправ на гнучкість.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 3.

Задачі:

1. Ознайомити з бойовими стойками та пересуванням.

2. Ознайомити з засобами розвитку сили ніг.

3. Сприяти розвитку сили ніг.

Засоби: показ, вивчення та багаторазове повторювання. Проведення вправ на розвиток сили ніг.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 4.

Задачі:

1. ознайомити с засобами страхування та самострахування при заняттях з рукопашного бою, або бойового самбо.

2. Ознайомити з фізичним якостям спритність та сприяти її розвитку.

Засоби: показ, вивчення та багаторазове повторювання. Проведення вправ на розвиток спритності.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 5.

Задачі:

1. Ознайомити з теоретичними основами нанесення ударів.

2. Ознайомити з засобами розвитку витривалості.

Засоби: показ, вивчення та багаторазове повторювання. Проведення вправ на розвиток витривалості.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 6.

1. Ознайомити з теоретичними основами виконання ударів ногами.

2. Сприяти розвитку фізичної якості силової витривалості

Засоби: показ, вивчення та багаторазове повторювання. Проведення вправ на розвиток силової витривалості.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 7.

Задачі:

1. Ознайомити з принципами і засобами виведення супротивника з рівноваги.
2. Сприяти розвитку засобів, які сприяють виведення з рівноваги.

Засоби: показ, вивчення та багаторазове повторювання. Проведення вправ на здатність здійснювати виведення з рівноваги.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 8.

Задачі:

1. Ознайомити з кидком задня підніжка.
2. Сприяти розвитку рівноваги.

Засоби: показ, вивчення та багаторазове повторювання. Проведення вправ на розвиток рівноваги.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 9.

Задачі:

1. Ознайомити з технікою бокового удару руками.
2. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: показ, вивчення та багаторазове повторювання. Проведення вправ на розвиток швидкості.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 10.

Задачі:

1. Ознайомити з теоретичними основами кидка захватом ноги з зацепом.
2. Сприяти розвитку сили рук.

Засоби: показ, вивчення та багаторазове повторювання. Проведення вправ на розвиток сили рук.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 11.

Задачі:

1. Ознайомити з технікою удару знизу (апперкот).
2. Ознайомити з нанесенням кругового удару ногою в тулуб.

Засоби: показ, вивчення та багаторазове повторювання.

Проведення експрес-опитування..

Практичне заняття № 12. Задачі:

1. Ознайомити з технікою проведення больового прийому «вузол ліктя ногою».
2. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Больовий прийом «вузол ліктя ногою».

Засоби: показ, вивчення та багаторазове повторювання. Проведення вправ на розвиток гнучкості.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 13.

Задачі:

1. Ознайомити з технікою проведення больового прийому «защемлення ахіллового сухожилля».
2. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: показ, вивчення та багаторазове повторювання. Проведення вправ на розвиток спритності.

Проведення експрес-опитування..

Практичне заняття № 14.

Задачі:

1. Навчити подвійним прямим ударами передньою та дальньою руками.
2. Сприяти розвитку гнучкості тазостегнових суглобів.

Засоби: показ, вивчення та багаторазове повторювання. Проведення вправ на розвиток гнучкості тазостегнових суглобів.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 15.

1. Ознайомити з технікою виконання больового прийому «перегинання ліктя захватом руки ногами».
 2. Сприяти укріпленню м'язів спини.
- Засоби: показ, вивчення та багаторазове повторювання. Проведення вправ на укріплення м'язів спини.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 16.

Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Сприяти розвитку спритності.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: проведення тестів, визначаючих рівень функціонального стану ССС студентів. Проведення тестування на прояв сили, гнучкості та спритності.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 17.

Виконання модульної контрольної роботи.

Практичне заняття № 18.

Проведення заліку.

6. Самостійна робота студента

Підготовка до практичних занять, проведення розрахунків за первинними даними, отриманими під час та після виконання функціональних проб (на початку кожного місяця), виконання модульної контрольної роботи (17 тиждень), ведення щоденника самоконтролю.

Політика та контроль

7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Правила відвідування занять: студенти, які спізнилися на заняття, до них не допускаються; студенти допускаються до занять за наявності у них спортивного одягу та спортивного взуття, та наявності довідки щодо їхньої медичної групи за станом здоров'я.

Правила поведінки на заняттях: вимкнення телефонів, дотримання вимог з техніки безпеки.

Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципу академічної доброчесності

- 1) Правила призначення заохочувальних балів: Позитивну динаміку фізичного стану за результатами щомісячних функціональних тестів (щоденник самоконтролю) + 5...+7 балів.
- 2) Виконання аналітичної роботи за узгодженою з викладачем тематикою до 10 балів.
- 3) Участь у міських, всеукраїнських та/або міжнародних змаганнях + 5...+7 балів.

Сума заохочувальних балів не може перевищувати 10 балів.

політика дедлайнів та перескладань: у студентів є можливість двох перескладань у присутності комісії.

- інші вимоги, що не суперечать законодавству України та нормативним документам Університету: під час складання тестування студентам слід дотримуватися правил техніки безпеки.

- Політика щодо академічної доброчесності: політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки студентів і працівників Університету визначені у кодексі честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

8. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)

1. Виконання тестових завдань на практичних заняттях

На практичних заняттях №1-16 тестові завдання оцінюються у 1 бал.

Максимальна кількість балів за тестові завдання – 16 балів.

2. Модульна контрольна робота

Проводиться на 17-му практичному занятті у формі тесту, що містить 30 тестових завдань, кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал.

Максимальна оцінка – 30 балів.

3. Ведення «Щоденника самоконтролю»

Контроль ведення щоденника проводиться щомісячно.

Максимальна оцінка – 4 бали.

4. тести з фізичної підготовленості - 50 балів.

Стрибок вгору з місця (см);

Чол.	55	51	48	43	40	≤39
Жін.	45	42	38	35	30	≤29
Бали	10	9	8	7	6	5

Човниковий біг 4 x 9 м.,(сек);

Чол.	9,0	9,4	9,8	10,3	10,8	11,0	>11,0
Жін.	10,4	10,7	11,2	11,6	12,0	12,3	>12,3
Бали	10	9	8	7	6	5	0

Силова вправа: чоловіки – підтягування на поперечині; жінки – згинання-розгинання рук в упорі лежачи (разів);

Чол.	10	9	8	7	6	5	<5
Жін.	20	15	12	10	8	7	<7
Бали	10	9	8	7	6	5	0

Вправа на гнучкість (см);

Чол.	13	11	9	7	5	3	<3
Жін.	16	14	12	10	8	6	<6
Бали	10	9	8	7	6	5	0

За окремим графіком протягом семестру: плавання вільним стилем без урахування часу (м).

Чол.	100	75	50	25	<25
Жін.	100	75	50	25	<25
Бали	10	8	6	4	0

Календарний контроль проводиться протягом семестру як моніторинг поточного стану виконання вимог силабусу. Позитивний результат з КК студент отримує коли його поточний рейтинговий бал складає не менше 50% від максимально можливого на момент проведення КК.

Остаточна оцінка опанування студентом освітнього компонента оцінюється за результатом його роботи за семестр з переведенням його рейтингових балів до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1).

Остаточний рейтинг студента не може перевищувати 100 балів!

Семестровий контроль – залік.

Якщо за результатами роботи у семестрі студент набрав менше 60 балів або він бажає підвищити свій рейтинговий бал, то на останньому за розкладом занятті (18-й тиждень), йому

надається можливість виконати інтегральну *залікову контрольну роботу*, а його попередній рейтинг анулюється.

Залікова контрольна робота проводиться у формі тестування. Студенту пропонується інтегральний тест, що містить 50 питань, кожна правильна відповідь оцінюється у 2 бали.

Максимальна кількість балів за інтегральний тест – 100 балів.

Отримані студентом бали за інтегральний тест переводяться у оцінку за університетською шкалою:

Таблиця 1

Відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

Рейтингові бали студента	Оцінка за університетською шкалою
95 – 100	Відмінно
85 – 94	Дуже добре
75 – 84	Добре
65 – 74	Задовільно
60 – 64	Достатньо
< 60	Незадовільно

9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

Під час проходження навчального матеріалу з початкової дисципліни передбачено використання сучасних технологій в навчальному процесі. Протягом навчального періоду передбачено використання студентами засобів та методів самоконтролю за станом здоров'я, дотримання ними вимог з попередження травматизму та захворювань, ведення щоденників самоконтролю за станом організму.

Практичні завдання студентам надаються залежно від поточного стану функціональної готовності їхнього організму та ступеню їхнього оволодіння технікою виконання спортивних та фізичних вправ.

Методика реалізації завдань регламентується правилами техніки безпеки та здійсненням студентами самостійного контролю за станом основних функціональних систем.

На практичних заняттях вирішуються завдання з підвищення рівня розвитку фізичних і психічних якостей, використовуються аналітичні підходи до вибору методів розвитку сили окремих м'язів та їх груп, а також методи та засоби активного відпочинку і відновлення організму.

Під час занять, відповідно до вимог та форм організації навчальних занять з бойового самбо, використовується навчальний інвентар та спортивно-технічна база.

До програмного матеріалу для груп початкової фізичної підготовки включено:

- фізичну підготовку, основною метою якої є створення бази для підвищення рівня майстерності за допомогою загально-фізичних засобів підготовки
- технічну підготовку, основною метою якої є вдосконалення індивідуальної техніки, розширення діапазону рухових навичок;

Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):

Складено: завідувач кафедри спортивного вдосконалення, к.п.н., доцент, Новицький Юрій Володимирович

Ухвалено кафедрою спортивного вдосконалення (протокол № 2 від 27. 11 2020)

Погоджено Методичною радою університету (протокол № 6 від 25.02.2021)