

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
«ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»**



Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Спортивні двобої

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Перший (бакалаврський) рівень

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри
спортивно-педагогічних дисциплін
Протокол № 1 від “30” серпня 2021 р.

м. Івано-Франківськ – 2021

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Спортивні двобої
Освітня програма	«Фізична культура і спорт»
Спеціалізація (за наявності)	
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Освітній рівень	бакалавр
Статус дисципліни	вибіркова
Курс / семестр	2/3
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції – 8 год. Практичні заняття – 30 год. Самостійна робота – 52 год.
Мова викладання	українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua

2. Опис дисципліни

Мета та цілі дисципліни
<p>Основна мета засвоєння курсу полягає у формуванні освіченої, гармонічно розвиненої особистості, а також здобутті студентами теоретичних знань і практичних вмінь та навичок з теорії і методики викладання спортивних видів боротьби та єдиноборств, які повинні забезпечити теоретичну і практичну підготовку фахівців необхідну для самостійної роботи у сфері фізичної культури та спорту, а також використання набутих умінь у повсякденному житті, для збереження здоров'я та покращення фізичних кондицій.</p> <p>Завдання дисципліни навчити студентів техніці спортивних видів боротьби в стійці та партері, навчити техніці самозахисту, сформуванню професійно-педагогічних вмінь для проведення навчально-тренувальних занять зі спортивною боротьби та секційних занять, згідно з програмами спеціалізованих спортивних та загальноосвітніх середніх навчальних закладів; професійно-педагогічні знання, уміння і навички вчителів фізичної культури та тренерів та ознайомити з елементами першої медичної допомоги після отримання травм та проведенні задушливих прийомів.</p>
Компетентності
ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. ФК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
Програмні результати навчання
ПРН2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування. ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти

власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
 ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
 ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
 ПРН17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
 ПРН18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.
 ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

3. Структура дисципліни

№	Тема	Результати навчання	Завдання
1.	Основні складові дисципліни та історія розвитку спортивних двобоїв на прикладі спортивної боротьби.	<p>Знати: Визначення мети і завдань дисципліни «Спортивні двобої». Взаємозв'язок з іншими навчальними дисциплінами. Історичний шлях розвитку спортивної боротьби.</p> <p>Вміти: Аналізувати вплив занять боротьбою на організм учнів. Застосовувати класифікацію видів боротьби</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Виконання тестових завдань з опрацьованої теми; • Тести для оцінювання практичних навичок; • Завдання для самостійної роботи.
2.	Організація та методика побудови навчального процесу у єдиноборствах.	<p>Знати: Мету, завдання та принципи навчання техніці видів спортивної боротьби. Засоби і методи навчання у спортивній боротьбі. Методику навчання загальнорозвиваючих вправ та спеціально-підготовчих вправ борців. Методику проведення підготовчої, основної та заключної частин занять у боротьбі.</p> <p>Вміти: Застосовувати на практиці методику розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей. Володіти технікою безпеки на заняттях спортивною боротьбою. Організувати та проводити змагання зі спортивної боротьби</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Виконання тестових завдань з опрацьованої теми; • Тести для оцінювання практичних навичок; • Завдання для самостійної роботи.
3.	Опанування технікою боротьби у положенні лежачи та у стійці	<p>Знати: Методику навчання та виконання утримань: з боку, упоперек, зі сторони голови, зверху. Контрприйоми від них. Техніку виконання больових прийомів на руку, ногу. Звільнення від них. Техніку виконання задушливих</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Виконання тестових завдань з опрацьованої теми; • Тести для оцінювання

		прийомів та звільнення від них. Методику виконання кидкової техніки в спортивній боротьбі. Вміти: Підбирати рухливі ігри в стійці. Використовувати на практиці техніку першої допомоги при удушенні. Володіти технікою прийомів в стійці.	практичних навичок; <ul style="list-style-type: none"> Завдання для самостійної роботи.
4.	Опанування технікою самозахисту.	Знати: Техніку виконання захватів та звільнення від них. Техніку виконання захисту від сторонніх предметів. Вміти: Здійснювати захист від ударів руками, захист від ударів ногами, прийоми конвоювання. Організувати свої дії в екстремальних ситуаціях.	<ul style="list-style-type: none"> Виконання тестових завдань з опрацьованої теми; Тести для оцінювання практичних навичок; Завдання для самостійної роботи.

4. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Практичне заняття	80
Самостійна робота	10
Знання термінів	10
Максимальна кількість балів	100

5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Робота на парах	Оцінка за самостійну роботу	Оцінка за знання термінології	Разом
80	10	10	100

- Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.
- По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,8, відповідно – максимальний бал за усі отримані заняття у підсумку може скласти 80 балів.
- Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 80 балів), отриманих балів за самостійну роботу (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 10 балів), оцінки за знання термінології (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал може скласти 10 балів), що в сумі максимально може скласти 100 балів.
- При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.
- Якщо студент не склав змістовий модуль з поважних причин, які підтвержені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).

Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

- *90-100 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.
- *70-89 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.
- *50-69 балів* – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.
- *Менше 50 балів* – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), таблиці та інше
Література:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Арзютов Г.М. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з дзюдо / Г.М. Арзютов – Київ, 1998 р. – 90 с. 2. Богдан І.Г., Дубовис С.С. Спортивна боротьба в школі: Посібник для вчителя.- Київ: Радянська школа, 1990. 3. Бойко В.Ф. Данько Г.В. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 221 с. 4. Бокс. Альманах, 2013. - М.: Грин-Хилл, 2013. - 572 с. 5. Вілігорський О.М. Спортивна боротьба / О.М. Вілігорський [та ін.] // Методичні рекомендації. Укладено: Чернівецький Національний університет ім. Ю. Федьковича. Чернівці. ЧНУ, 2002. – 47 с. 6. Градополов, К.В. Тактика бокса в прийомах зарубезных мастеров ринга / К.В. Градополов. - М.: ЁЁ Медиа, 2014. - 457 с. 7. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивних факультетов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Шулика Ю. А. и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с. 8. Джероян, Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 655 с. 9. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивних факультетов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Шулика Ю. А. и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с. 10. Кагалик, П. Уроки бокса для начинающих / П. Кагалик. - М.: Феникс, 2014. - 769 с. 11. Кайда Д.В. Вільна боротьба: навчальний посібник /Д.В. Кайда, О.Є. Комаревич, В.В. Пашкевич; НУВГП. – Рівне: НУВГП, 2012. – 98 с. 12. Лисицын, В. В. Специфика технико-тактической подготовки женщин-боксеров высокого класса / В.В. Лисицын. - М.: Ленанд, 2014. - 352 с. 13. Лысенко, А. С. Бокс. Совершенствование техники / А.С. Лысенко. - М.: СПДФЛ Дудукчан И. М., 2012. - 152 с. 14. Марзаганов Х.Т. Історія розвитку боротьби самбо і дзюдо: метод. вказівки для студ. всіх спеціальностей /Х. Т. Марзаганов; Івано-Франківський НТУНГ, Кафедра фіз. виховання і 	

- спорту. – Івано-Франківськ: Факел, 2007.–24 с.
15. Первачук Р. В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення/ Первачук Р. В.// дисс... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. – Львів, 2016 – 208 с.
 16. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посібник] / А. І. Пістун. –Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862с.
 17. Стельмах Ю. Ю. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у вільній боротьбі з урахуванням особливостей жіночого організму/ Стельмах Ю. Ю.// дисс... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. – Київ, 2014 – 196 с.
 18. Шандригось В.І. Спортивна боротьба з методикою викладання / В.І. Шандригось, С.М. Корнієнко. Навч. посібник. ДПУ Тернопіль. 2003. – 224 с.

Інтернет ресурси

1. Положення «Про дитячо-юнацьку спортивну школу». - [Електронний ресурс]. – Режим – доступу: <http://zakon.rada.gov.ua>
2. <http://judo.in.ua> Дзюдо в Україні інформаційний блог.
3. <http://wrestlingua.com> - вольная борьба, греко-римская борьба, самбо, дзюдо, сумо.
4. www.judoinfo.kiev.ua
5. www.sportpedagogi/jrg.ua
6. <http://ukrwrestling.com>
7. <http://unitedworldwrestling.org/database>
8. <http://wrestlingua.com/books>
9. www.ukrainejudo.com
10. www.intjudo.eu
11. www.sambo.net.ua

7. Контактна інформація

Кафедра	Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін м.Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57 каб. 301 тел. (0342) 59-60-20 https://kspd.pnu.edu.ua/ spd@pnu.edu.ua
Викладач	Матійчук Ігор Васильович заслужений тренер України, професор
Контактна інформація викладача	+380959160980 ihor.matiichuk@pnu.edu.ua

Академічна доброчесність	Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Кодекс честі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» ➤ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».
--------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». ➤ Положення про запобігання академічному плагіату у ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”. ➤ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”. ➤ Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”. <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</p>
Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) (див. стор. 4.).</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Невідповідна поведінка під час заняття	<p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» - ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Додаткові бали	<p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу.</p> <p>Також за рішенням кафедри спортивно-педагогічних дисциплін студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 3.</p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>

Викладач: Матійчук Ігор Васильович