

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



Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Східні єдиноборства

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 “31” серпня 2021 р.

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	Східні єдиноборства
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 – 22 год. Самостійна робота – 60 год.
Мова викладання	українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua

2. Опис дисципліни

Мета та цілі дисципліни
<p>Метою вивчення дисципліни «Східні єдиноборства» є ознайомлення студентів з основами теорії і методики єдиноборств, спортивного тренування та викладання єдиноборств. Формування професійного світогляду студентів, забезпечення оволодіння методикою підготовки спортсменів з єдиноборства, надання студентам умінь і здібностей, визначених освітньо-кваліфікаційною характеристикою фахівця з фізичної культури та спорту.</p> <p>Завдання:</p> <ul style="list-style-type: none">- - формування системних знань з теорії і методики східних єдиноборств;- - оволодіти основними засобами та методами тренування на різних етапах підготовки спортсменів-єдиноборців;- - ознайомити зі структурою та змістом професійно-педагогічної діяльності тренера;- - сприяти розвитку творчості в самостійному складанні плану навчально-тренувальних занять (програм) з східних єдиноборств;- - вивчити види порушень правил змагань зі східних єдиноборств та санкції за них;- - дотримання норм і правил безпечної організації та проведення занять з єдиноборств з різними категоріями населення.
Компетентності
<p>ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p> <p>ФК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.</p> <p>ФК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.</p>

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.	Історія виникнення та розвитку східних єдиноборств (боротьба дзюдо, кунг-фу, карате, тайський бокс). Розвиток провідних шкіл східних єдиноборств в Україні та на Прикарпатті.	Знати: - історію виникнення та розвитку східних єдиноборств, зокрема їх розвиток в Україні та на Прикарпатті, Вміти: - формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань: процес розвитку східних єдиноборств у країнах світу та Україні; вплив занять східними єдиноборствами на фізичний та психологічний розвиток людини.	<ul style="list-style-type: none"> • Тести вхідного рівня знань, • Тести вихідного рівня знань, • Контрольні запитання, завдання для індивідуальної роботи, • Завдання для самостійної роботи
2.	Організаційні форми проведення занять в східних єдиноборствах.	Знати: Форми організації занять. Типи тренувальних занять. Структура і зміст окремих частин тренувального заняття Вміти: Організувати навчальний процесу в східних єдиноборствах.	<ul style="list-style-type: none"> • Тести вхідного рівня знань, • Тести вихідного рівня знань, • Контрольні запитання, завдання для індивідуальної роботи, • Завдання для самостійної роботи

3.	Техніко-тактична підготовка в східних єдиноборствах	<p>Знати: Поняття техніки і тактики східних єдиноборств. Структуру та класифікацію техніки і тактики в східних єдиноборствах.</p> <p>Вміти: Застосовувати та виконувати технічні дії та володіти прийомами тактичної підготовки до їх проведення. Здійснювати оцінку виконання технічних дій.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Тести вхідного рівня знань, • Тести вихідного рівня знань, • Контрольні запитання, завдання для індивідуальної роботи, • Завдання для самостійної роботи
4.	Методика навчання в східних єдиноборствах	<p>Знати: Специфіку загальної та спеціальної фізичної підготовки в східних єдиноборствах. Методи і засоби загальної і спеціальної фізичної підготовки в східних єдиноборствах. Особливості методики фізичної підготовки в східних єдиноборствах. Особливості змагальної діяльності в східних єдиноборствах.</p> <p>Вміти: Визначати вплив змагальної діяльності в східних єдиноборствах на психічну сферу спортсмена. Застосовувати особливості методики психологічної підготовки в східних єдиноборствах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Тести вхідного рівня знань, • Тести вихідного рівня знань, • Контрольні запитання, завдання для індивідуальної роботи, • 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
<ul style="list-style-type: none"> • 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 отриманні 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 множить 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 множить 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 підтверджені 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. Абовян Т. Ж. Методика предсоревновательной подготовки в ушу на основе использования дозированных физических и гипоксических нагрузок / Т. Ж. Абовян: Автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 // С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2000. – 24 с. 2. Близнюк С. Величие киокушин карате / Станислав Близнюк. – Киев : Феникс, 2009. – 311 с. – 978-966-651-729-9. 3. Близнюк С. Магия киокушин-каратэ / Станислав Близнюк. – Киев : АВГУСТ, 1998. – 246 с. – 966-95225-6-0. 4. Близнюк С. Могущество киокушин карате / Станислав Близнюк. – Киев : Український пріоритет, 2012. – 239 с. – 978-966-2669-22-0. 5. Близнюк С. Шлях кіокушин карате в Україні / Станіслав Близнюк. – Київ : Український пріоритет, 2012. – 430 с. – 978-966-2669-92-2. 6. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Шулика Ю. А. и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с. 7. Заяшников С. И. Тайский бокс : Учеб.-метод. пособие / С. И. Заяшников. – 4-е изд., исправл. и доп. – М. : Терапорт, 2004. – 272 с. 8. Зенченко И. С. Восточные единоборства на занятиях физической культуры в средних 	

специальных заведениях / И. С. Зенченко // Сборник работ молодых ученых МГПУ. Выпуск 12. – М. : МГПУ, 2002. – С. 13–15.

9. Микрюков В. Ю. Каратэ-до / В. Ю. Микрюков. – М. : АСТ : Астрель, 2009. – 428 с.

10. Плескачев А. Биодинамика ударных движений в каратэ Шотокан и боксе / А. Плескачев // Боевые искусства планеты, 1998. – № 4–5.

11. Яровой В. В. Ушу. Карате-до : метод. реком. / В. В. Яровой, Н. Я. Литвинов. – Кировоград : [б. и.]. – 93 с.

Интернет ресурси

1. <http://judo.in.ua> Дзюдо в Украине информационный блог.

2. www.judoinfo.kiev.ua

3. www.sportpedagogi/jrg.ua

4. www.intjudo.eu

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 igor.matiichuk@pnu.edu.ua

Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <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».➤ 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)	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.). Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	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. Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Невідповідна поведінка під час заняття	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/
Додаткові бали	Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу. 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.
Неформальна освіта	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/

Викладач: Матійчук Ігор Васильович