

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ЗАТВЕРДЖУЮ



Декан факультету фізичного виховання

д.б.н., професор М.В. Маліков  
(ініціали та прізвище)

«31» серпня 2016 р.

«ОДНОБОРСТВА»  
(назва навчальної дисципліни)

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ


підготовки бакалаврів  
(назва освітнього ступеня)  
напрямів підготовки 6.010202 «Спорт»  
(шифр, назва спеціальності)

Укладач:

к. пед. наук, доцент В.О. Пономарьов

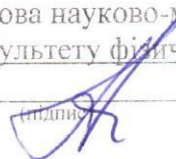
Обговорено та ухвалено  
на засіданні кафедри олімпійського та  
професійного спорту

Протокол № 1 від «26» серпня 2016 р.  
Завідувач кафедри олімпійського та  
професійного спорту

 д.п.н, проф. А.В. Сватєв  
(ініціали, прізвище)

Ухвалено науково-методичною радою  
факультету фізичного виховання

Протокол № 1 від «31» серпня 2016 р.  
Голова науково-методичної ради  
факультету фізичного виховання

 к.фіз.вих. К.В. Лукоянова  
(ініціали, прізвище)

2016 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти,	Характеристика навчальної дисципліни
		<b>денна форма навчання</b>
<b>Кількість кредитів – 3</b>	Галузь знань <u>0102 «Фізичне виховання, спорт, здоров'я людини»</u> (шифр і назва)	Нормативна
<b>Загальна кількість годин</b>  90 год.	Напрямок підготовки: <u>6.010202 «Спорт»,</u> (шифр і назва)	<b>Рік підготовки:</b>
		1-й
<b>Тижневих аудиторних годин для денної форми навчання – 1 год. Загальна кількість аудиторних годин – 26 год.</b>	<b>Рівень вищої освіти: бакалаврський</b>	<b>Лекції</b>
		-
		<b>Практичні, семінарські</b>
		-
		<b>Лабораторні</b>
		26 год.
		<b>Самостійна робота</b>
64 год.		
		<b>Вид контролю:</b> залік

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Одноборства» є ознайомлення студентів із теоретичними та практичними основами різних видів одноборств, ефективними та доступними ударами руками та ногами при самозахисті: визволення від захватів, захист від ударів, захист проти озброєного супротивника, правила першої допомоги, при травмах, отриманих при одноборствах, поведінка у екстремальній ситуації, тактика нападу та захисту, методика навчання та вдосконалення ударів у одноборствах, аналіз найбільш поширених помилок.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Одноборства» є:

- ознайомлення з основними теоретичними та практичними основами різних видів одноборств.
- практичне оволодіння основними ударами і вміння застосовувати також

під час самозахисту.

- оволодіння основами першої медичної допомоги.

Згідно з вимогами освітніх програм. Студенти фізичного виховання і спорту повинні досягти таких результатів навчання (компетентностей):

**Соціально-особистісні компетенції:** Підготовленість до самостійного виконання конкретних видів прийомів, уміння вирішувати типові ситуації й оцінювати результати своїх дій, здатність самостійно набувати нових знань і умінь за фахом. Уміння самостійно виконувати різні види ударів та захватів.

**Інструментальні компетенції:** Здатність використання активних методів, інтерактивних та інформаційних технологій навчання у професійній діяльності. Уміння використовувати активні методи, інтерактивні та інформаційні технології навчання у професійній діяльності.

**Загально-професійні компетенції.** Вивчення навчальної дисципліни: засвоїти основні знання з техніки виконання: ударів руками та ногами, блоків, ухилів, боротьба у стійці та у партері.

Курс одноборства передбачає вивчення студентами теорії та методики викладання різних видів одноборств, засвоєння основних юридичних аспектів самозахисту, отримання необхідних знань, вмінь та навичок для самостійної педагогічної роботи. Уміти: використовувати силові прийоми атаки та захисту руками та ногами, застосувати весь арсенал прийомів різних видів одноборств у стійці та у партері, уміти надавати першу медичну допомогу;

**Міждисциплінарні зв'язки.** Навчальна дисципліна «Одноборства» входить до циклу дисциплін практичної підготовки фахівців із фізичного виховання та спорту.

Одноборства мають тісні взаємозв'язки з іншими предметами, такими як:

- “Теорія та методика фізичного виховання”, курс уявляє про структуру проведення занять, що також необхідно під час вивчення предмету “Одноборства”.

- “Анатомія і фізіологія людини” – систематизація знань про основні принципи функціонування організму людини, сформована під час вивчення цього курсу, допоможе бистро й ефективно у знешкоджуванні супротивника.

- “Атлетична гімнастика” - цей предмет допомагає набути найкращу фізичну форму за короткий проміжок часу.

- “Психологія” – знання, отримані під час вивчення основ психології, допомагають вирішувати конфліктні ситуації, а інколи й уникнути застосування фізичної сили, що є головним принципом одноборств.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

**Розділ 1. Предмет і завдання одноборств. Різні види одноборств.**

**Тема 1. Організаційні правила.**

Основні вимоги до форми одягу.

Ознайомлення з місцем проведення занять.

Нормативні акти щодо техніки безпеки на заняттях.

Основні правила техніки безпеки на заняттях.

Правила фізичного комфорту.

Залікові вимоги, нормативи.

Техніка виконання рухів: пересування; перекати; перекиди, переповзання; ковзання.

**Тема 2. Базові елементи одноборств.**

Основна стійка. Положення рук у основній стійці.

Стойка для нападу. Положення рук у стійці для нападу.

Базова стійка. Положення рук у базовій стійки.

Природна стійка. Положення рук у природній стійці.

Позиція очікування. Положення рук у позиції очікування.

Широка фронтальна стійка. Положення рук у широкій фронтальній стійці.

Закрита стійка. Положення рук у закритій стійці.

**Тема 3.** Техніка безпечних падінь при одноборствах.

Падіння на груди. Падіння на спину. Падіння на бік (лівий або правий).

Падіння з різних вихідних положень. Кінцеве положення при падінні на бік.

Падіння на бік з положення сидячи. Падіння вперед у русі.

Вивчення групування. Перекати. Перекати як підготовча вправа до дій зі зброєю.

Перекати з різних вихідних положень.

Перекиди. Перекид назад. Перекид вперед. Перекид з різних вихідних положень. Перекид через голову. Кувирок через партнера.

## ***Розділ 2. Ударні техніки ногами та захист від них.***

**Тема 4.** Використання хвильового принципу формування енергії удару ногами.

Початок руху, принципу формування енергії удару.

Вміння працювати розслаблено.

Закон збереження енергії, застосування положень закону при виконанні переходу з тулуба на кінцівку.

Повернення у вихідний стан після закінчення удару.

Принцип максимального використання енергії руху в ударах.

Сполучення захисних і атакуючих рухів.

Ударні поверхні при ударах ногами.

**Тема 5.** Загальні принципи захисту від ударів ногами.

Базові принципи захисту від ударів ногами.

Зустріч атакуючої кінцівки під мінімальним кутом.

Відведення атакуючої кінцівки за межі свого тіла.

Супровід атакуючої кінцівки до виходу за контури тіла.

Максимальне використання інерції рухів супротивника.

Робота кінцівок у своїх оптимальних зонах відповідальності.

Активний та пасивний захист від ударів руками.

**Тема 6.** Одноборства, які використовують підручні засоби та зброю.

Техніка безпеки при використанні зброї.

Використання в одноборствах підручних засобів і зброї.

Випадки використання підручних засобів та зброї.

Найбільш ефективна зброя у одноборствах.

Зброя для жінок в різних видах одноборств.

Недоліки та переваги різного виду зброї.

Уміння використовувати з максимальною ефективністю підручні засоби і зброю.

**Тема 7.** Одноборства як засіб самозахисту.

Необхідна оборона

Уявна оборона

Затримання особи, що вчинила злочин

Крайня необхідність

Травми при самозахисті. Перша медична допомога при самозахисті.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви тематичних розділів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
Л		с/п	лаб.	інд	с.р	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Розділ 1. Предмет і завдання одноборств. Різні види одноборств.</b>						
<b>Тема1.</b> Організаційні правила.	14	-	-	4	-	10
<b>Тема 2.</b> Базові елементи одноборств.	14	-	-	4	-	10
<b>Тема 3.</b> Техніка безпечних падінь при одноборствах.	12	-	-	4	-	8
<b>Разом за розділом 1</b>	40	-	-	12	-	28
<b>Розділ 2. Ударні техніки ногами та захист від них.</b>						
<b>Тема 4.</b> Використання хвильового принципу формування енергії	12	-	-	4	-	8

удару ногами.						
<b>Тема 5.</b> Загальні принципи захисту від ударів ногами.	12	-	-	4	-	8
<b>Тема 6.</b> Одноборства, які використовують підручні засоби та зброю.	12	-	-	4	-	8
<b>Тема 7.</b> Одноборства як засіб самозахисту.	14	-	-	2	-	12
<b>Разом за розділом 2</b>	<b>50</b>	-	-	<b>14</b>	-	<b>36</b>
<i>Усього годин</i>	<b>90</b>	-	-	<b>26</b>	-	<b>64</b>

### 5. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	<b>Тема 1.</b> Організаційні правила.	4
2	<b>Тема 2.</b> Базові елементи одноборств.	4
3	<b>Тема 3.</b> Техніка безпечних падінь при одноборствах.	4
4	<b>Тема 4.</b> Використання хвильового принципу	4
5	<b>Тема 5.</b> Загальні принципи захисту від ударів ногами.	4
6	<b>Тема 6.</b> Одноборства, які використовують підручні засоби та зброю.	4
7	<b>Тема 7.</b> Одноборства як засіб самозахисту.	2
<b>Разом</b>		<b>26</b>

### 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	<b>Тема 1.</b> Організаційні правила.	10
2	<b>Тема 2.</b> Базові елементи одноборств.	10
3	<b>Тема 3.</b> Техніка безпечних падінь при одноборствах.	8
4	<b>Тема 4.</b> Використання хвильового принципу	8
5	<b>Тема 5.</b> Загальні принципи захисту від ударів ногами.	8
6	<b>Тема 6.</b> Одноборства, які використовують підручні засоби та зброю.	8
7	<b>Тема 7.</b> Одноборства як засіб самозахисту.	12
<b>Разом</b>		<b>64</b>

## 7. Види контролю і система накопичення балів

Курс навчальної дисципліни «Одноборства» для студентів 1 курсу напрямів підготовки: 6.010202 «Спорт» розбито на 2 розділи.

Поточний контроль знань		Підсумковий контроль знань		
		Виконання самостійної роботи	Підсумковий тестовий контроль. Екзамен	Сума
1 атестація	2 атестація	20	20	100
Розділ 1 30	Розділ 2 30			

### *Види поточного та підсумкового контролю:*

- Виконання практичних завдань під час кожного розділу навчальної дисципліни.
- Експрес-опитування з навчального матеріалу, що виноситься на самостійне опрацювання.
- Підсумковий контроль самостійної роботи студентів.
- Підсумковий теоретичний контроль
- Підсумковий семестровий контроль (залік).

### *Поточний контроль*

Робота на практичних заняттях оцінюються максимально у 60 балів протягом вивчення дисципліни:

#### *Критерії оцінювання знань:*

а) виконання ударів, повернення після закінчення удару, захист від ударів ногами, послідовна, логічна дія, вміле й вивірене формулювання тактичних прийомів, використання підручних засобів – **5,0 балів** («відмінно» за національною шкалою);

б) виконання ударів, повернення після закінчення удару, захист від ударів ногами, послідовна, логічна дія, вміле й вивірене формулювання тактичних прийомів, використання підручних засобів, наявність окремих несуттєвих помилок під час виконання дій – **4,0 бали** («добре» за національною шкалою);



в) виконання ударів, повернення після закінчення удару, захист від ударів ногами, послідовна, логічна дія, вмiле й вивiрене формулювання тактичних прийомiв, використання пiдручних засобiв в основному, виконано вiрно але неповно, наявні значні помилки, неточності у рухах, але суть дiї в основному вiрна, не зважаючи на зазначені вище недолiки – **3,0 бали** («добре» за нацiональною шкалою).

г) активна участь в обговоренні доповiдей, участь у дискусiї – **2,0 бал** («задовiльно» за нацiональною шкалою).

д) робота на практичному занятті за умов наявності та належного ведення конспекту заняття – додатковий **1,0 бал** («задовiльно» за нацiональною шкалою, за кожне заняття).

### ***Пiдсумковий контроль***

Теоретичний контроль проводиться 1 раз наприкінці вивчення дисциплiни у формi складання залiку, та має максимальну вагу - **20 балiв**. Залiк передбачає пiдсумковий контроль знань та вмiнь, який складається з сукупності навичок рiзних видiв одноборств, якi були набуті на практичних заняттях.

#### ***Критерії оцiнювання знань:***

**20-16 балiв** – студент отримує – (86 – 100 % вiрних дiй).

**15-13 балiв** – студент отримує – (66 – 85 % вiрних дiй).

**12-6 балiв** – студент отримує – (50 – 65 % вiрних дiй).

**5-0 балiв** – студент отримує – (менше 50 % вiрних дiй).

### ***Індивiдуальне завдання***

Індивiдуальне завдання оцiнюються максимально у **20 балiв**.

Пiдсумком iндивiдуальної роботи студента є виконання презентацiї на одну з запропонованих викладачем тем для самостiйного опрацювання.

Критерії оцiнювання:

**Змiстовність** представленогo матерiалу – максимум **5 балiв**.

*Креативність* оформлення роботи: використання нестандартних підходів, художні здібності студента, повнота та збалансованість викладення матеріалу, використання усіх можливих засобів інформування (аудіо-, відео-, графіка, анімація, текст), тощо – максимум **5 балів**.

*Рівень володіння* можливостями, закладеними до програми «Microsoft Power Point» – максимум **5 балів**.

*Публічна презентація* доповіді та його захист – максимум **5 балів**.

Рівні оцінювання:

– «відмінно» за національною шкалою – висока креативність, новаторство, термінологічно вірно та повно, збалансовано викладений матеріал, високий рівень використання можливостей програми «Microsoft Power Point», охайне виконання роботи, відмінний доклад та його захист – **5,0 балів**;

– «добре» за національною шкалою – присутній творчий підхід у виконанні роботи, термінологічно вірно викладений матеріал, присутня незбалансованість або його не повне викладення, добрий рівень використання можливостей програми «Microsoft Power Point», охайне виконання роботи, хороший доклад та його захист, охайне виконання роботи – **4,0 бали**;

– «задовільно» за національною шкалою – творчість у викладенні матеріалу відсутня, використовується «стандартний стиль» та зміст викладення матеріалу, незначні орфографічні та граматичні помилки, посередній доклад та його захист, неохайне виконання роботи – **3 бали**;

– «незадовільно» за національною шкалою – використовується «стандартний стиль» та зміст викладення матеріалу, задіяний «плагіат» значні орфографічні, граматичні та стилістичні помилки, поганий доклад та його захист, неохайне виконання роботи – **1-2 бали**.

*Сумарно студент може отримати* протягом двох атестацій та підсумкового контролю:

1) за опанування матеріалу практичних занять за умов активної участі та підготовки до них – до **60 балів**

2) за індивідуальне завдання – до **20 балів**

3) за підсумковий теоретичний контроль (залік) – до **20 балів**

Зміст навчальної дисципліни	Кількість контрольних заходів	Вага за 1 контрольний захід, балів	Максимальна кількість балів
<b>Поточний контроль знань</b>			
Виконання всіх технічних вправ на практичних заняттях	5	10	50
Письмова робота на практичних заняттях	10	1	10
<b>Усього за поточний контроль знань</b>			<b>60</b>
<b>Підсумковий контроль знань</b>			
Індивідуальна робота	1	20	20
Підсумковий теоретичний контроль	1	20	20
<b>Усього підсумковий контроль знань</b>			<b>40</b>
<b>Загалом</b>			<b>100</b>

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

## 9. Рекомендована література

### Основна:

1. Дейвис В. Самозахист. Черкаси: Вид. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 608 с.
2. Калина А.С. Самозахист для жінок. навчальний посібник. Київ: Молодь, 2016. 208 с.
3. Юрцев Н.С. Правові аспекти самозахисту. методична розробка. Київ: Олімпійська література, 2018. 222 с.
4. Кононов Б.Г. Основи самбо. Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервис» , 2017. 150 с.
5. Білий Н.І. Вільна боротьба. навчально-методичний посібник. Київ: Комбі ЛТД, 2014. 156 с.
6. Хачатурян С.С. Греко-римська боротьба. Київ: Олімпійська література, 2015. 212 с.
7. Кнохо С.В. Карате-до. навчальний посібник. Київ: Молодь, 2016. 208 с.
8. Назаров С.Е. Залізний кулак. Київ: Олімпійська література, 2018. 222 с.
9. Ноберт Мертенс. Задушливі прийоми. Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервис» , 2017. 150 с.
10. Клочко І.С. Самозахист на вулиці. Київ: Комбі ЛТД, 2014. 156 с.

### Додаткова:

1. Крупко С.С. Фізична активність молоді. Київ: Олімпійська література, 2015. 212 с.
2. Брайент Дж.Кретти. - Психологія нападника. Київ: Молодь, 2016. 208 с.
3. Самарін І.Н. Перша медична допомога. Київ: Олімпійська література, 2018. 222 с.
4. Номедям С.Ю. Самозахист без зброї. Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервис» , 2017. 150 с.

## Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського, Київ [Електронний ресурс]. Режим доступу: ([www.nbuv.gov.ua/](http://www.nbuv.gov.ua/)).
2. Наукова бібліотека ЗНУ [Електронний ресурс]. Режим доступу: [library.znu.edu.ua/](http://library.znu.edu.ua/).
3. Закон України Про фізичну культуру і спорт від 24.12.1993 № 3808-ХІІ [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
4. Закон України Про фізичну культуру і спорт // Відомості Верховної Ради

України. – 1994. – № 14. – ст. 80 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>.

5. Закон України Про антидопінговий контроль у спорті // Відомості Верховної Ради України. – 2001. – № 23. – ст. 112 [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=2353-14>.

Погоджено \_\_\_\_\_

відділ з навчальної роботи

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

