

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

БАКАЛАВР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету ГІСУТ

О.В.Нестеренко/

« 20 » вересня 2022 року

НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

"ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ/
АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА"

(назва навчальної дисципліни)

шифр	назва спеціальності
017	Фізична культура і спорт

Розробник:

Антонюк О.А., старший викладач

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)



(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту

протокол № 2 від "12" вересня 2022 року

Завідувач кафедри



(підпис)

(О.М. Шамич).

(прізвище та ініціали)

Схвалено науково-методичною комісією спеціалізації
(НКМС): "Фізичне виховання і спорт"

Протокол № 1 від "8" вересня 2022 року

Гарант ОПП



(підпис)

(О.А. Озерова).

(прізвище та ініціали)

ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2022-2023 рр.

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання: денна										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин [^]					Кількість індивідуальних робіт						
			аудиторних											
			Всього	Разом	у тому числі			КП	КР	РГ	р			
Л	Лр	Пз												
017	Фізична культура і спорт	<i>0,8</i>	<i>24</i>	<i>16</i>			<i>8</i>					<i>3</i>	<i>1</i>	

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни – сформувати необхідні знання, уміння й навички зі спортивної боротьби, методики навчання спортивній боротьбі, методики тренування та правил проведення змагань зі спортивної боротьби.

Завдання:

- ознайомити студентів з теоретичними основами спортивної боротьби.
- навчити студентів техніці спортивної боротьби.
- сформувати у студентів педагогічні уміння та навички зі спортивної боротьби.
- дати порівняльну характеристику різних видів спортивної боротьби
- сформувати уміння і навички використання традиційних і нових нетрадиційних підходів у фізичному вихованні, факторів здорового способу життя різних статево-вікових груп і рівня фізичної підготовки на прикладі спортивної боротьби, враховуючи осіб з обмеженими можливостями.

Передумови для вивчення дисципліни. Попередніми вивченими дисциплінами, на яких ґрунтується дисципліна "Фізичне виховання і спорт/Спортивні єдиноборства/Боротьба" є теорія і методика фізичного виховання, педагогіка, психологія, фізіологія, анатомія, вступ до спеціальності.

Компетентності студентів, що формуються в результаті засвоєння дисципліни

№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.	Опитування, доповіді, тестування, практична перевірка, метод самоконтролю та самооцінки, залік	Практичні заняття (семінари), консультації.	ІК ЗК 1,6,12 ФК 1,3,13,14
2.	ПРН2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.	самоконтролю та самооцінки, залік		ІК ЗК 1,2,6,7,9,11 ФК 1,2,6,7,10,14

3.	ПРН4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.			ІК ЗК 4,5,9,10,11 ФК 1,6,10,11,14
4.	ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.			ІК ЗК 1,2,4,6,9,12 ФК 1,3,10,14
5.	ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.			ІК ЗК 1,4,8,9,12 ФК 1,2,5,10,12,13
6.	ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.			ІК ЗК 1,7,8,12 ФК 4,7,8,11
7.	ПРН20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.			ІК ЗК 1,2,6,8,12 ФК 10,13,14

Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. *Види спортивної боротьби.*

Семінарське заняття 1. *Класифікація спортивної боротьби. Методика проведення спеціальних фізичних вправ.*

Мета: ознайомити з класифікацією спортивної боротьби та методикою проведення спеціальних фізичних вправ.

Питання для обговорення:

1. Особливості проведення ЗРВ на заняттях зі спортивної боротьби.
2. Застосування СФВ для підготовки організму до основної частини заняття.

Семінарське заняття 2, 3. *Техніка, тактика і методика навчання греко-римської боротьби.*

Мета: ознайомити з технікою, тактикою та методикою навчання греко-римської боротьби.

Питання для обговорення:

1. Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання.
2. Оволодіння технікою боротьби в партері.
3. Методика навчання техніці греко-римської боротьби.

Семінарське заняття 4, 5. *Техніка, тактика і методика навчання вільної боротьби.*

Мета: ознайомити з технікою, тактикою та методикою навчання вільної боротьби.

Питання для обговорення:

1. Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання.

2. Оволодіння технікою боротьби в партері.

3. Методика навчання техніці вільної боротьби.

Семінарське заняття 6. Техніка, тактика і методика навчання жіночої боротьби.

Мета: ознайомити з технікою, тактикою та методикою навчання жіночої боротьби.

Питання для обговорення:

1. Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання.

2. Оволодіння технікою боротьби в партері.

3. Методика навчання техніці жіночої боротьби.

Семінарське заняття 7. Техніка, тактика і методика навчання боротьби дзю-до).

Мета: ознайомити з технікою, тактикою та методикою навчання боротьби дзю-до.

Питання для обговорення:

1. Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання.

2. Оволодіння технікою боротьби в партері.

3. Методика навчання техніці боротьби дзю-до.

Семінарське заняття 8. Техніка, тактика і методика навчання боротьби самбо.

Мета: ознайомити з технікою, тактикою та методикою навчання боротьби самбо.

Питання для обговорення:

1. Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання.

2. Оволодіння технікою боротьби в партері.

3. Методика навчання техніці боротьби самбо.

**Методи контролю та оцінювання знань студентів
Розподіл балів для дисципліни з формою контролю залік**

Поточне оцінювання	Підсумковий тест Контрольна робота	Сума балів
Змістовні модулі		
1		
90	10	100

Рекомендована література:

Основна

1. Пістун А. І. Спортивна боротьба: [навч. посібник] / А. І. Пістун. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с.
2. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – К.: АСБУ, 2012. – 96 с.
3. Алексеев А.Ф. Правила змагань з дзюдо /А. Ф. Алексеев. – Харків, 2013. – 56 с.
4. Товт В.А. Теорія і практика національної системи спорту для всіх / Навчальний посібник / Укладачі: В.А.Товт, В.Я.Сусла. - Ужгород: ПП «Данило С.І.»2017 – С. 103-110.
5. Основи теорії спорту для всіх. Метод. Посібник/Товт В.А., Ляховець Л.О., Ляховець-Булеца К.М., Степчук Н.В.. – Ужгород: "Говерла", 2014. – С. 94-101.
6. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / А.М. Лапутін, М.О. Носко, В.О.Кашуба. – К.: Науковий світ, 2001. – 201 с.
7. Медвідь М.М., Попов С.М. Організація та проведення спортивних змагань: Курс лекцій для студентів факультету фізичного виховання. Запоріжжя: ЗНУ, 2009. 117с.
8. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія. – К.: Вища школа, 2001. – 238 с.
9. Єдина спортивна класифікація України. – Київ, 2006. – С. 7-16; 28-30.

Нормативно-правові документи

1. Закон України Про фізичну культура і спорт. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page>
2. Інструктивно-методичні рекомендації «Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах» (Лист МОН від 02.09.2016 № 1/9-456).
3. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. URL: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249793397>
4. Наказ Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту від 28 березня 2003р. № 805 «Про затвердження Методичних рекомендацій щодо діяльності центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

5. Наказ Міністерства праці та соціальної політики в Україні від 07.08.2003 № 222 «Про умови оплати праці працівників центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»

6. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. – К., 2001.

7. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» (Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016). – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016/print1465286153060829>

8. Положення про центри фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" затвердженого наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 10.11.2011 р. за N1285 (внесено зміни і доповнення 17.12.2012 № 1429).

9. Постанова Кабінету Міністрів України від 13.12.2004 N 1641 (1641-2004-п) "Про затвердження заходів з реалізації Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту у 2005 році" «ПОЛОЖЕННЯ про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України».

10. Стан виконання Плану заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» на 2017 рік в Миколаївській області. URL: <http://nocsport.mk.ua/news/detail/619>

11. Указ Президента України від 28.09.2004 N 1148 (1148/2004) "Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту"

12. Литвиненко О.М., Твеліна А.О. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури : навчально-методичний посібник. Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2016. 130 с.

13. Сергієнко В.М., Полтавцева Т.І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: навчальний посібник для студентів спеціальності "Фізична культура". 2-е вид., перероб. і доп. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2014. 164 с.

14. Фролова Л.С., Глазирін І.Д. Фахова виробнича практика: спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота [навчальний посібник]. Черкаси: Вид. ЧНУ, 2015, 278 с.

Допоміжна

1. Васьков Ю.В. Теорія і методика дидактичних основ фізичного виховання

в загальноосвітніх навчальних закладах: монографія / Ю.В. Васьков. – Х.: Вид-во «Ранок», 2011. – 392 с.

2. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія. /О.Ц. Демінський. – К.: Вища школа, 2001. – 238 с.

3. Енока R.M. Neuromechanical basis of kinesiology / R.M. Enoка. – Cleveland: Human Kinetics, 1994. – 446 p.

4. Petrov Rayko. 100 years of Olympic wrestling. / Rayko Petrov // This history of Olympic wrestling is dedicated to the 100th anniversary of modern Olympic Games. - Budapest: FILA, 1997. - 160 с.

5. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку / Ю.П. Мічуда – К. Олімп. літ. – 2007. – 216 с.

Інформаційні ресурси

1. Андреева О. Характеристика базових категорій фізичної реабілітації. URL:

http://www.nbu.gov.ua/soc_gum/ppmb/texts/2009_9/09anecpr.pdf.

2. Антипкін Ю. Г. Стан здоров'я дітей в умовах дії різних екологічних чинників /Ю.Г.Антипкін [Електронний ресурс]. URL: <http://m-1.com.ua/?aid=438#>.

3. Теорія та методика спортивно-масової фізичної культури. URL: http://sport.mdu.edu.ua/tmfks/?page_id=592