

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО
Факультет фізичної культури та спорту
Кафедра спорту



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____

О. А. Кузнецова

27 серпня 2019 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
САМБО

Ступінь бакалавра


Галузь знань: 01 Освіта /Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура та спорт

освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту

2019-2020 навчальний рік

Розробник: Чумаченко Олександр Юрійович, доцент кафедри спорту, доктор філософії в галузі біології

 (Чумаченко О.Ю.)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту.

Протокол від « 27 » серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри  (Славітяк О.С.)

«27» серпня 2019 р.

1. Опис навчальної дисципліни САМБО

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		<i>денна форма навчання</i>
Кількість кредитів – 6	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Варіативна
Індивідуальне науково-дослідне завдання доповідь, реферат, презентація	Спеціальність 017 Фізична культура та спорт.	<i>Рік підготовки:</i>
		4-й
<i>Семестр</i>		
8-й		
Загальна кількість годин – 180		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2, самостійної роботи студента – 4	Ступінь бакалавра	<i>Лекції</i>
		6 год.
		<i>Практичні, семінарські</i>
		54 год.
		<i>Лабораторні</i>
		–
		<i>Самостійна робота</i>
		120 год.
Вид контролю		
		залік

Мова навчання – українська.

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання 180 год. : 60 год. – аудиторні заняття, 120 год. – самостійна робота (30% / 70%).

2. Мета, завдання навчальної дисципліни та результати навчання

Метою засвоєння навчальної дисципліни «Самбо» є формування сукупності компетентностей, набуття теоретичних знань і практичних вмінь та навичок з теорії і методики викладання самбо, необхідних для роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних ліцеях, командах ДСТ, вищих та середніх спеціальних навчальних закладах.

Завдання курсу:

Вивчити:

- спеціальні знання з питань боротьби самбо, долікарської медичної допомоги;
- основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з самбо; класифікацію та термінологію; основи організації, проведення та управління змагальною та тренувальною діяльністю;
- основи системи підготовки спортсменів у самбо, спортивного тренування у самбо; перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у самбо;
- здійснювати медико-біологічний і психолого-педагогічний контроль стану організму в процесі проведення занять;

Ознайомити:

- з розвитком функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
- з розвитком фізичних якостей студентів;
- з забезпеченням високого рівня працездатності.
- з умінням формулювати конкретні завдання викладання самбо різним групам населення, в підготовці спортсменів різного віку і кваліфікації;
- умінням оцінювати якість виконання окремих вправ і ефективність занять самбо в цілому;
- застосовувати практичні форми, методи і засоби самбо у взаємодії з суб'єктами освітнього процесу;
- застосовувати у практичній діяльності одержані знання, використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування в підготовці спортсменів до участі в змагальній діяльності.

Передумови для вивчення дисципліни: вивчення наступних дисциплін «Теорія та методика фізичного виховання», «Боротьба та методика викладання», «Теорія та методика викладання обраного виду спорту».

Навчальна дисципліна складається з 6-х кредитів.

Очікувані результати навчання:

ПРН 8. Виконує визначені види рухових дій для занять масовим спортом; дотримується рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності оздоровчої рухової активності протягом тижня; веде здоровий спосіб життя та здає встановлені тести і нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

ПРН 13. Демонструє знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження здоров'я, зокрема, спортивного туризму й орієнтування на місцевості; проводить оцінку рухової активності; складає план кондиційного тренування; розробляє та організовувати фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення.

ПРН 14. Пояснює принципи, мету, завдання, засоби та методи спортивної підготовки, обговорює особливості змагальної діяльності та організацію й проведення спортивних змагань, структуру тренувального процесу, основи відбору і орієнтації спортсменів, основи моделювання та прогнозування у підготовці спортсменів; визначає позатренувальні та позазмагальні засоби стимулювання працездатності та відновлювальних процесів.

Згідно з вимогами ОПП студент оволодіває такими *компетентностями*:

I. Загально предметні:

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 3. Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово).

- ЗК 4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 7. Здатність працювати в команді.
- ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.
- ЗК 9. Навики здійснення безпечної діяльності.

II. Фахові:

- ФК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.
- ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.
- ФК 8. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.
- ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
- ФК 10. Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.
- ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.
- ФК 13. Здатність до ініціативності, відповідальності та навичок до безпечної діяльності відповідно до майбутнього профілю роботи, галузевих норм і правил, а також необхідного рівня індивідуального та колективного рівня безпеки у надзвичайних ситуаціях.

3. Програма навчальної дисципліни

Кредит 1.

- Тема 1. Вступ. Історія розвитку боротьби самбо.
- Тема 2. Рекомендації щодо ведення боротьби самбо.
- Тема 3. Техніка прийомів страхування та самострахування.

Кредит 2.

- Тема 4. Найбільш поширені види пересувань.
- Тема 5. Захвати й виведення з рівноваги. Кидки.
- Тема 6. Прийоми захисту.

Кредит 3.

- Тема 7. Партер. Удушення, стиснення.
- Тема 8. Комбінації атакуючих і контратакуючих зв'язок.
- Тема 9. Особливості виконання прийомів з боротьби самбо.

Кредит 4.

- Тема 10. Класифікація прийомів рукопашного бою без використання зброї.
- Тема 11. Ударні частини тіла. Життєво важливі точки. Анатомо-фізіологічні основи.
- Тема 12. Прийоми нападу.

Кредит 5.

- Тема 13. Техніка нанесення ударів руками.
- Тема 14. Техніка нанесення ударів ногами.
- Тема 15. Практика ведення двобою проти кількох суперників.

Кредит 6.

- Тема 16. Прийоми рукопашного бою проти суперника зі зброєю.
- Тема 17. Фізична підготовка бійця.
- Тема 18. Подолання відчуття страху.
- Тема 19. Вправи для зняття болю. Самоконтроль бійця з рукопашного бою.

4. Структура навчальної дисципліни
Денна форма навчання

Назви кредитів і тем	Кількість годин				
	Денна форма				
	Усього	у тому числі			
л		п	лаб	кон	сп
	180	6	54		120
Кредит 1.					
Тема 1. Вступ. Історія розвитку боротьби самбо.	6	2	2		6
Тема 2. Рекомендації щодо ведення боротьби самбо.	6		4		6
Тема 3. Техніка прийомів страхування та самострахування.	6		4		6
Усього:	30	2	10		18
Кредит 2.					
Тема 4. Найбільш поширені види пересувань.	10	2	2		6
Тема 5. Захвати й виведення з рівноваги. Кидки.	10		4		6
Тема 6. Прийоми захисту.	10		4		6
Усього:	30	2	10		18
Кредит 3.					
Тема 7. Партер. Удушення, стиснення.	9		2		7
Тема 8. Комбінації атакуючих і контратакуючий зв'язок.	9		2		7
Тема 9. Особливості виконання прийомів з боротьби самбо.	12		4		8
Усього:	30		8		22
Кредит 4.					
Тема 10. Класифікація прийомів рукопашного бою без використання зброї.	9		2		7
Тема 11. Ударні частини тіла. Життєво важливі точки. Анатомо-фізіологічні основи.	11		4		7
Тема 12. Прийоми нападу.	10		2		8
Усього:	30		8		22
Кредит 5.					
Тема 13. Техніка нанесення ударів руками.	9		2		7
Тема 14. Техніка нанесення ударів ногами.	11	2	4		5
Тема 15. Практика ведення двобою проти кількох суперників.	10		4		6
Усього:	30	2	10		18
Кредит 6.					
Тема 16. Прийоми рукопашного бою проти суперника зі зброєю.	7		2		5
Тема 17. Фізична підготовка бійця.	8		2		6
Тема 18. Подолання відчуття страху.	7		2		5
Тема 19. Вправи для зняття болю. Самоконтроль бійця з рукопашного бою.	8		2		6
Усього:	30		8		22
Усього годин:	180	6	54		120

**5. Теми лекційних занять
Денна форма навчання**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>Кредит 1.</i>		
1.	Тема 1. Вступ. Історія розвитку боротьби самбо.	2
<i>Кредит 2.</i>		
2.	Тема 4. Найбільш поширені види пересувань.	2
<i>Кредит 5.</i>		
3.	Тема 14. Техніка нанесення ударів ногами.	2
	Разом:	6

**6. Теми практичних занять
Денна форма навчання**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>Кредит 1.</i>		
1.	Тема 1. Вступ. Історія розвитку боротьби самбо.	2
2.	Тема 2. Рекомендації щодо ведення боротьби самбо.	4
3.	Тема 3. Техніка прийомів страхування та самострахування.	4
<i>Кредит 2.</i>		
4.	Тема 4. Найбільш поширені види пересувань.	2
5.	Тема 5. Захвати й виведення з рівноваги. Кидки.	4
6.	Тема 6. Прийоми захисту.	4
<i>Кредит 3.</i>		
7.	Тема 7. Партер. Удушення, стиснення.	2
8.	Тема 8. Комбінації атакуючих і контратакуючих зв'язок.	2
9.	Тема 9. Особливості виконання прийомів з боротьби самбо.	4
<i>Кредит 4.</i>		
10.	Тема 10. Класифікація прийомів рукопашного бою без використання зброї.	2
11.	Тема 11. Ударні частини тіла. Життєво важливі точки. Анатомо-фізіологічні основи.	4
12.	Тема 12. Прийоми нападу.	2
<i>Кредит 5.</i>		
13.	Тема 13. Гострі патологічні стани у спортсменів, що супроводжуються порушеннями відомості. Невідкладна допомога, профілактика.	2
14.	Тема 14. Особливості травм у спортсменок.	4
15.	Тема 15. Техніка нанесення ударів руками.	4
<i>Кредит 6.</i>		
16.	Тема 16. Техніка нанесення ударів ногами.	2
17.	Тема 17. Практика ведення двобою проти кількох суперників.	2
18.	Тема 18. Прийоми рукопашного бою проти суперника зі зброєю.	2
19.	Тема 19. Фізична підготовка бійця.	2
	Разом:	54

7. Теми лабораторних занять - не передбачено

8. Теми самостійної роботи Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>Кредит 1.</i>		
1.	Тема 1. Вступ. Історія розвитку боротьби самбо.	6
2.	Тема 2. Рекомендації щодо ведення боротьби самбо.	6
3.	Тема 3. Класифікація й ознаки спортивних травм.	6
<i>Кредит 2.</i>		
4.	Тема 4. Найбільш поширені види пересувань.	6
5.	Тема 5. Захвати й виведення з рівноваги. Кидки.	6
6.	Тема 6. Прийоми захисту.	6
<i>Кредит 3.</i>		
7.	Тема 7. Партер. Удушення, стиснення.	7
8.	Тема 8. Комбінації атакуючих і контратакуючих зв'язок.	7
9.	Тема 9. Особливості виконання прийомів з боротьби самбо.	8
<i>Кредит 4.</i>		
10.	Тема 10. Класифікація прийомів рукопашного бою без використання зброї.	7
11.	Тема 11. Ударні частини тіла. Життєво важливі точки. Анатомо-фізіологічні основи.	7
12.	Тема 12. Прийоми нападу.	8
<i>Кредит 5.</i>		
13.	Тема 13. Техніка нанесення ударів руками.	7
14.	Тема 14. Техніка нанесення ударів ногами.	5
15.	Тема 15. Практика ведення двобою проти кількох суперників.	6
<i>Кредит 6.</i>		
16.	Тема 16. Прийоми рукопашного бою проти суперника зі зброєю.	5
17.	Тема 17. Фізична підготовка бійця.	6
18.	Тема 18. Подолання відчуття страху.	5
19.	Тема 19. Вправи для зняття болю. Самоконтроль бійця з рукопашного бою.	6
	Разом:	120

9. Індивідуальне науково-дослідне завдання

Індивідуальне науково-дослідне завдання складається з двох напрямів:

I- підготовка та захист контрольної роботи (для студентів ЗФН);

II- підготовка доповідей з висвітленням проблем історії розвитку самбо,

техніки виконання різних видів бросків та методики навчання техніки нанесення ударів ногами (для студентів ДФН).

Підготовка та захист контрольної роботи.

Основне завдання цього виду діяльності - навчити студентів індивідуально систематизовано обробляти та узагальнювати наукову літературу, складати стислу наукову інформацію з проблемних питань дисципліни.

Загальні вимоги до виконання індивідуального завдання:

1) Індивідуальне завдання виконується студентом самостійно у окремому зошиті.

2) Воно складається з вступу, викладення основного матеріалу та висновків.

3) Оцінка індивідуального завдання здійснюється за результатами його перевірки та захисту.

10. Форми роботи та критерії оцінювання

Рейтинговий контроль знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою:

Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ECTS	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
A	90-100	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
B	80-89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65-79		
D	55-64	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
E	50-54		
FX	35-49	2 (незадовільно)	Не зараховано

Форми поточного та підсумкового контролю. Комплексна діагностика знань, умінь і навичок студентів із дисципліни здійснюється на основі результатів проведення поточного й підсумкового контролю знань (КР). Поточне оцінювання (індивідуальне, групове і фронтальне опитування, самостійна робота, самоконтроль). Завданням поточного контролю є систематична перевірка розуміння та засвоєння програмового матеріалу, виконання практичних, лабораторних робіт, умінь самостійно опрацювати тексти, складання конспекту рекомендованої літератури, написання і захист реферату, здатності публічно чи письмово представляти певний матеріал.

Критерії оцінювання відповідей на практичних заняттях:

Студенту виставляється відмінно коли відповідь або завдання відзначається повнотою виконання без допомоги викладача. Студент володіє узагальненими знаннями з предмета, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє застосовувати вивчений матеріал; вирішує складні проблемні завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозування явищ; вміє ставити та розв'язувати проблеми.

Студенту виставляється дуже добро коли відповідь і завдання повні, але з деякими огріхами, виконані без допомоги викладача. Студент вільно володіє вивченим матеріалом, зокрема, застосовує його на практиці; вміє аналізувати і систематизувати наукову та методичну інформацію. Використовує загальновідомі доводи у власній аргументації, здатен до самостійного опрацювання навчального матеріалу, але потребує консультації викладача.

Студенту виставляється добре коли відповідь і завдання відзначаються неповнотою виконання без допомоги викладача. Студент може зіставити, узагальнити, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; знання є достатньо повними; вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних педагогічних ситуаціях. Відповідь його повна, логічна, обґрунтована, але з деякими огріхами. Здатен на реакцію відповіді іншого студента, опрацювати матеріал самостійно.

Студенту виставляється достатньо коли відповідь і завдання відзначаються наявністю фрагментарності виконання за консультацією викладача або під його керівництвом. Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів; з допомогою викладача виконує елементарні завдання; контролює свою відповідь з декількох простих речень; здатний усно відтворити окремі частини теми; має фрагментарні уявлення про роботу з науково-методичним джерелом, відсутні сформовані умінь та навички.

Студенту виставляється мінімальний задовільно коли відповідь і завдання відзначаються високою фрагментарністю виконання під керівництвом викладача. Теоретичний зміст курсу засвоєно частково, необхідні практичні умінь роботи не сформовані, більшість передбачених навчальною програмою навчальних завдань не виконано.

Оцінка за виконання індивідуального науково-дослідного завдання, завдань самостійної роботи виставляється з урахуванням таких параметрів:

- визначення ступеня засвоєння матеріалу;
- визначення якості виконання роботи;

- уміння обґрунтувати проблемне питання;
- уміння на практиці реалізувати засвоєний матеріал.

Кількість балів у кінці **семестру** повинна складати від 300 до 600 балів (за 6 кредити), тобто сума балів за виконання усіх завдань.

Відповідний розподіл балів, які отримують студенти за 6 крд.

Поточне оцінювання та самостійна робота						накопичувальні бали	
T1	T2	T3	T4	T5	T6		
33	33	34	33	33	34		
T7	T8	T9	T10	T11	T12		
33	33	34	33	33	34		
T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	600/100*
33	33	34	25	25	25	25	

* Примітка. Коефіцієнт для іспиту - 0,6. Іспит оцінюється в 40 б. Іспиту по плану немає.

11. Засоби дігностики

Засобами діагностики та методами демонстрування результатів навчання є: завдання до практичних занять, завдання для самостійної та індивідуальної роботи (зокрема есе, реферати), презентації результатів досліджень, тестові завдання, контрольні роботи.

12. Методи навчання

Усний виклад матеріалу: наукова розповідь, спрямована на аналіз фактичного матеріалу; пояснення – вербальний метод навчання, за допомогою якого розкривається сутність певного явища, закону, процесу; проблемне навчання, робота з підручником та додатковими джерелами, спостереження над усним мовленням, спостереження над мовним матеріалом, порівняльний аналіз, виразне читання текстів; ілюстрація – метод навчання, який передбачає показ предметів і процесів у їх символічному зображенні (малюнки, схеми, графіки та ін.).

13. Рекомендована література

Базова

1. Зиамбетов, В.Ю. Самооборона, ее правовые основы и методика ее применения: конспект лекций: учебное пособие / В.Ю. Зиамбетов; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. - 106 с.: ил. - Библиогр.: с. 102-103. - ISBN 978-5-7410-1257-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364906> (01.12.2016).
2. Кокурин, А.В. Подготовка борцов греко-римского стиля с учетом анатомо-физиологических особенностей организма: учебное пособие / А.В. Кокурин, А.А. Щанкин. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 97 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4906-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362767> (10.10.2016).
3. Махов, С.Ю. Правовые основы самообороны: учебное пособие / С.Ю. Махов; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел: МАБИВ, 2014. - 126 с.: табл., схем. - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428626> (01.12.2016).

4. Прикладная физическая подготовка и основы самообороны [Текст] : учеб. пособие : рек. УМО по образованию в обл. подгот. кадров в качестве учеб. пособия для вузов / Г. А. Колодницкий [и др.]. - Новосибирск : АРТА, 2011

Допоміжна

1. Алексеев, Р. Учимся падать правильно [Текст] / Алексеев, Р. // Здоровье детей. - 2009. - №15. - С.22-24. - С. 2014.
2. Бхагван Шри Раджнеш Медитация: искусство внутреннего экстаза – Делі, 2015.
3. Вельмякин В.Н. Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск. – Рязань, 2015.
4. Волков В.П. Курс самозащиты без оружия. – М., 1940.
5. Выходят на арену силачи..." [Текст] // Энциклопедия для детей. Т.20: Спорт. - М. - С.369-385. - С. М., 2014.
6. Греко-римская борьба [Текст] : учеб. для высш. учеб. заведений физ. культуры / Ю. П. Замятин [и др.] ; ред.: А. Г. Семенов, М. В. Прохорова. - Москва : Олимпия Пресс, 2015.
7. Греко-римская борьба [Текст] : учеб. для студентов СПО / ред. Ю. А. Шулика. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014.
8. Гупало, Е. Древние боевые искусства и новые виды спорта [Текст] / Гупало,Е. // Энциклопедия для детей. Т.20:Спорт. - М. - С.402-413. - С. М.,2002.
9. Дехтярьов І.П. Бокс. – М., 2014.
10. Дмитриев Р.М.Использование стандартных ситуаций в дзюдо / Дмитриев Р.М. // Теория и практика физ.культуры. - 2015. - N2.-С.32-33. - С. 1999.
11. Дзюдо. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] : программа / А. О. Акопян [и др.]. - Москва : Советский спорт, 2014.
12. Дзюдо [Текст] : учеб. прогр. для учреждений дополнит. образования / Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма ; авт.-сост. И. Д. Свинцев [и др.]. - Москва : Советский спорт, 2016.

14. Інформаційні ресурси

1. Издательский Дом Первое сентября [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <http://1september.ru/>
2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. - Режим доступа :<http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/>
3. Научный портал «ТЕОРИЯ.РУ» [Электронный ресурс]. - Режим доступа :<http://www.teoriya.ru/>
4. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
1. Федеральный портал Российское образование [Электронный ресурс]. - Режим доступа:http://www.edu.ru/index.php?page_id=242