

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор НН інституту фізичної
культури _____ Лянной М.О.

« 31 » 08 2023

СИЛАБУС ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ПАНКРАТІОНУ

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична
культура) Освітній рівень: бакалавр

Мова навчання: українська

Погоджено науково-
методичною комісією

НН інституту фізичної культури
« 31 » 08 2023 р.

Голова: Мороз Л.В., к. пед. н.,
доцент _____

Розробник: **Чередніченко Сергій Вікторович** – доцент кафедри теорії та методики фізичної культури.

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри Теорії та методики фізичної культури

Протокол 1 від 31 08 2023 р.

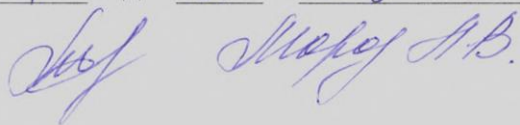
Завідувач кафедри
Олександр Томенко
д. фіз. вих, професор



Ухвалено навчально-методичною комісією

Навчально-наукового інституту фізичної культури

Протокол № 1 від « 31 » 08 2023 р.



Загальна інформація про дисципліну

Назва дисципліни	Підвищення спортивної майстерності
Викладач	Чередніченко Сергій Вікторович
Профайл викладача	https://fc.sspu.edu.ua/kafedra-teorii-ta-metodyky-fizychnoi-kultury
Контактний телефон	+380503074544
E-mail:	sergeycherednichenko1979@gmail.com
Сторінка курсу в Moodle	https://dl.sspu.edu.ua/course/edit.php?category=61&returnto=category
Консультації	Кожна п'ятниця о 15.30, зал одноборств

Анотація до дисципліни

Ця дисципліна передбачає опанування здобувачами вищої освіти основ техніки і тактики панкратіону, особливостей методики проведення змагань та навчально-тренувальних занять з панкратіону. Відповідно до освітньо-професійних програм та навчальних планів, які функціонують у навчально-науковому інституті фізичної культури зі спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура), освітнього ступеня «Бакалавр» та спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього ступеня «Бакалавр» передбачено вивчення навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності».

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати**:

- визначення базових понять предмету «Підвищення спортивної майстерності», технічна майстерність, класифікація техніки, технічний прийом, тактика поєдинку, засоби ведення, форми ведення гри, стратегія, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка;
- історію та розвиток панкратіону в світі;
- історію та розвиток панкратіону в Україні;
- правила змагань з панкратіону;
- класифікацію технічних прийомів у нападі та захисті;
- класифікацію тактичних дій у нападі та захисті.

Мета і завдання дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» передбачає дві цілі: перша – оволодіння здобувачами вищої освіти основами технічних прийомів, тактичними діями в обраному виді спорту, забезпечити мінімум виконання II спортивного розряду, а також набуття необхідних теоретичних знань; друга – виконати програму для присвоєння звання «Суддя з панкратіону I категорії».

Основними завданнями вивчення дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» є:

- знати теоретичний матеріал в обсязі програми;
- виконати практичні нормативи програми;
- опанувати наступними професійно-педагогічними знаннями, уміннями і навичками;
- уміти користуватися основними методами і засобами підготовки спортсменів-панкратіастів;
- уміти проводити спеціальні розминки на заняттях з панкратіону, навчати окремого прийому, простим атакам і захисним діям від них;
- уміти керувати емоційним станом і регулювати його в процесі виступів у змаганнях;
- брати участь у суддівстві змагань у ролі бокового судді, рефері, головного судді;
- скласти диференційований залік.

Вивчення дисципліни повинно базуватись на засвоєнні знань, отриманих під час вивчення попередніх дисциплін, таких як «Теорія та методика фізичного виховання», «Одноборства з методикою викладання», «Вступ до спеціальності» і т.п., інтегруючи найбільш важливу інформацію в процесі професійної підготовки студентів. Студент, у результаті раніше здобутих знань, повинен бути здатним застосовувати набуті знання у практичних ситуаціях.

Формат дисципліни

Вид занять	Загальна кількість годин
	Денна
практичні	102
самостійна робота	18

Ознаки дисципліни

Рік викладання	Курс навчання	Семестр	Кількість кредитів/ годин	Кількість змістовних розділів	Форма контролю	Нормативна/ вибіркова
1-4	1-4	I-VIII	16/480	6	залік	Дисципліна вибору навчального закладу

Результати навчання

Відповідно до освітньо-професійних програм та навчальних планів, які функціонують у навчально-науковому інституті фізичної культури зі спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура), освітнього ступеня «Бакалавр» та спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього ступеня «Бакалавр» передбачено вивчення навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності».

Нижче наведений перелік компетентностей (загальних, фахових) з освітньо-професійних програм підготовки здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура):

- 1 курс освітній ступінь «Бакалавр»: здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності; здатність самостійно проводити заняття в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму; здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність; здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей;

- 2 курс освітній ступінь «Бакалавр»: використання теоретичних знань з історії зі спортивно-педагогічного вдосконалення для виконавської, педагогічної науково-дослідної роботи; використання практичних навичок зі спортивно-педагогічного вдосконалення для виконавської діяльності;
- 3, 4 курси освітній ступінь «Бакалавр»: здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел; здатність до адаптації та дій в новій ситуації; здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети; здатність розробляти та управляти проектами, колективами людей; володіння передовими методиками керівництва учнівськими колективами, навичками виховної роботи.

**Схема курсу
СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	Денна форма			
	Усього	у тому числі		
		лек	пр	сп
1	2	3	4	5
РОЗДІЛ 1. Загально-підготовчий етап				
1. Загальна та спеціальна фізична підготовка у панкратіоні	18		14	4
2. Основи методики навчання і тренування	18		14	4
3. Техніко-тактична підготовка	22		20	2
4. Вдосконалення виконання техніки, тактики панкратіону (базова техніка)	22		20	2
Разом	80		68	12
<i>Форма модульного контролю –тестування</i>				

РОЗДІЛ2. Загально–підготовчий етап				
1. Спеціальна фізична підготовка у панкратіоні	18		14	4
2.Фізіологічна характеристика діяльності у панкратіоні	10		6	4
3.Вдосконалення техніки, тактики панкратіону (атакуючі дії)	30		28	2
4. Правила змагань з панкратіону	22		20	2
Разом	80		68	12
<i>Форма модульного контролю –тестування</i>				
РОЗДІЛ3. Спеціально–підготовчий етап				
1. Спеціально – підготовчі вправи	18		14	4
2.Педагогічний та медико-біологічний контроль у період підготовки до змагань	10		6	4
3.Вдосконалення техніки, тактики панкратіону (спаринг)	52		48	4
Разом	80		68	12
<i>Форма модульного контролю –тестування</i>				
РОЗДІЛ4. Етаппередньоїпідготовки до змагань				
1. Вправи на снарядах (боксерські мішки, лапи)	18		14	4
2.Лікарський контроль, самоконтроль та попередження травматизму	10		6	4
3.Вдосконалення техніки, тактики панкратіону (спаринг)	52		48	4
Разом	80		68	12
<i>Форма модульного контролю –тестування</i>				
РОЗДІЛ5. Етап безпосередньої підготовки до змагань				

1. Підготовка й участь у змаганнях	18		14	4
2.Засоби і методи відновлення	10		6	4
3.Вдосконалення техніки, тактики панкратіону (по видам)	52		48	4
Разом	80		68	12
Форма модульного контролю –тестування				
РОЗДІЛ 6. Інструкторська і суддівська практика				
1. Вдосконалення техніки, тактики панкратіону (прийоми самозахисту)	40		34	6
2.Проведення занять з панкратіону, участь у суддівстві змагань	40		34	6
Разом	80		68	12
Форма модульного контролю –виконання завдання				

Політика дисципліни

Політика навчальної дисципліни визначається системою вимог:

- не повинен запізнюватись на заняття;
- не повинен користуватись мобільним телефоном під час занять;
- повинен приймати активну участь під час практичних занять;
- повинен постійно відвідувати заняття;
- повинен своєчасно виконувати всі заплановані види робіт.

Академічна доброчесність

Дотримуватися політики академічної поведінки та етики. Плагіат (використання у своїх працях чужого твору без посилання на автора) та інші форми нечесної роботи неприпустимі. Так, під час виконання різних завдань є неприпустимими: віддзеркалення коментарів інших здобувачів вищої освіти або, фальсифікація реальних даних, що наводяться у власних роботах студентів – під час написання рефератів, доповідей, індивідуальних завдань з дисципліни.

Система оцінювання та вимоги

Вид контролю – залік.

Практичні заняття складаються з трьох частин: відповідей на питання лекційного курсу або практичної роботи та перевірки самостійної роботи. Бали виставляються відповідно до табл. 1.

Термін здачі та вимоги до самостійної роботи визначається на першому лекційному занятті.

Самостійна робота бакалаврів виконується:

1. У вигляді доповідей.
2. У вигляді рефератів.
3. У вигляді тренінгів.

Самостійна робота бакалаврів, які мали поважні причини (хвороба, збори, змагання, за сімейними обставинами – звільнення через директорат) та несвоєчасно її виконали, оцінюється в балах на загальних умовах, після подання її на перевірку викладачу.

Студенти, які без поважної причини пропустили заняття, не мають права на відпрацювання – послуга була надана без їх участі.

Таблиця 1

Поточний контроль																			С а м. ро б.	Пот оч.	Заг с у ма
Р 1				Р 2				Р 3			Р 4			Р 5			Р 6				400
t1	t2	t3	t4	t1	t2	t3	t4	t1	t2	t3	t1	t2	t3	t1	t2	t3	t1	t2			
14	14	20	20	14	6	28	20	14	6	28	14	6	28	14	6	28	24	24			
4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	72		

Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	Оцінка «відмінно»: <ul style="list-style-type: none"> – знання і розуміння всього програмного матеріалу в повному обсязі; – здібність до аналізу викладеного матеріалу; – послідовне, логічне, обґрунтоване викладання матеріалу; – самостійне, впевнене і правильне застосування знань при виконанні практичних і самостійних робіт; – представлена презентація виконаних завдань.
82 - 89	Оцінка «добре»: <ul style="list-style-type: none"> – знання і розуміння всього програмного матеріалу в цілому; – здібність до аналізу викладеного матеріалу;

	<ul style="list-style-type: none"> – послідовне, логічне, обґрунтоване викладання матеріалу під час усних відповідей; – самостійне застосування знань при виконанні практичних і самостійних робіт; – представлена презентація виконаних завдань.
74 - 81	<p>Оцінка «добре»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знання і розуміння всього програмного матеріалу в цілому; – послідовне, логічно обґрунтоване викладення матеріалу під час усних відповідей, але з незначними помилками; – правильне і без особливих труднощів застосування знань при виконанні практичних і самостійних робіт; – презентації не повністю відтворюють доповідь.
64 - 73	<p>Оцінка «задовільно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знання і розуміння всього програмного матеріалу не в повному обсязі; – викладання матеріалу під час усних відповідей уривками, без наведення прикладів; – правильне, але з незначними труднощами застосування знань при виконанні практичних і самостійних робіт; – представлення доповіді виконаних завдань без презентації.
60 - 63	<p>Оцінка «задовільно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знання і розуміння окремих тем основного програмного матеріалу в обсязі, який дозволяє засвоїти наступний програмний матеріал; – спрощене викладання матеріалу під час усних відповідей; – нечітке та непослідовне застосування окремих знань при виконанні практичних робіт; – представлена доповідь повна, без презентації.
35-59	<p>Оцінка «незадовільно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знання і розуміння окремих питань основного програмного матеріалу в обсязі, який не дозволяє засвоїти наступний програмний матеріал; – невміння робити висновки та узагальнення; – не представлена доповідь виконаних завдань та презентація.
1 - 34	<p>Оцінка «незадовільно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – поверхове знання і розуміння основного програмного матеріалу в обсязі, який не дозволяє засвоювати наступний програмний матеріал; – непослідовне викладання матеріалу з допущенням багатьох

	<p>істотних помилок під час усних відповідей;</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостійна робота не представлена; – не представлена доповідь виконаних завдань.
--	---

Рекомендована література та інформаційні ресурси

1. Данько Г. В. Вольная борьба. – К.: НВП Интерсервис, 2011. – 300 с.
2. Близнюк С.В. Шлях кіокушин карате в Україні /С.В. Близнюк. – Київ: Український пріоритет, 2012. – 432 с.
3. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук [та ін.]; НПУ ім. М.П. Драгоманова. – 3-тє вид., випр. і доп. – Київ: Каравела, 2012. – 400 с.
4. Дидактические материалы по психологии спорта и физического воспитания /сост. В.И. Воронова, Ю.А. Емшанова, О.А. Мельник ; НУФВСУ, Кафедра психологии и педагогики. – Киев: [б. и.], 2014. – 164 с.
5. Земцова И.И. Спортивная физиология: учебное пособие для студентов вузов/ И.И. Земцова. – К.: Олимпийская литература, 2010. – 219 с.
6. Кайда Д.В. Вільна боротьба: навчальний посібник / Д.В. Кайда, О.Є. Комаревич, В.В. Пашкевич; НУВГП. – Рівне: НУВГП, 2012. – 98 с.
7. Конфліктологія: навчальний посібник /Л.М. Герасіна, М П. Требін, В.Д. Воднік [та ін.]; МОНМСУ, НУ "Юридична академія України ім. Ярослава Мудрого". – Харків: Право, 2013. – 128 с.
8. Кунгфу: навчальна програма для ДЮСШ /Л.Я. Солодиліна, М.А. Матулевський; ДСМСУ, Федерація кунгфу України. – Київ: Республіканський науково-методичний кабінет ДСМСУ, 2012. – 80 с.
9. Марзаганов Х.Т. Історія розвитку боротьби самбо і дзюдо: метод. вказівки для студентів всіх спеціальностей / Х.Т. Марзаганов; Івано-Франківський НТУНГ, Кафедра фіз. виховання і спорту. – Івано-Франківськ: Факел, 2007. – 24 с.
10. Марзаганов Х.Т. Історія розвитку спортивної боротьби: метод. вказівки для студентів всіх спеціальностей / Х.Т. Марзаганов; МОНУ, Івано-

Франківський НТУНГ, Кафедра фіз. виховання і спорту. – Івано-Франківськ: Факел, 2004. – 24 с.

11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. /В.Н. Платонов – К.: Олимп. лит., 2015.– Кн.1–680 с., Кн.2 – 752 с.

12. Розвиток фізичних якостей: методичні рекомендації /уклад. Л.А. Фоменко; МОНМСУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці: Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича, 2013. – 44 с.

13. Сергієнко Л.П. Психомоторика: контроль та оцінка розвитку: навч. посіб. для студ. вищ. навч. Закладів фіз. вих. і спорту /Л.П. Сергієнко, Н.Г. Чекмарьова, В.А. Хаджинов. – Харків: Освіта-Виховання-Спорт, 2012. – 272 с.

14. Скібіцька Л.І. Конфліктологія: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів /Л.І. Скібіцька. – 2-ге вид. – Київ: Кондор, 2011.– 384 с.

15. Столяренко О.Б. Психологія особистості: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів /О.Б. Столяренко. – Київ: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.

16. Яремчук Ю. Я. Фізична підготовка у вивченні Шотокан карате-до у вищих навчальних закладах: навчально-методичний посібник /Ю. Я. Яремчук, І. В. Яремчук; МОНУ, Львівський національний університет ім. І. Франка. – Львів: ЛНУ ім. Івана Франка, 2009. – 98 с.