

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва дисципліни (курсу)	Одноборства
Кредити ЄКТС, години	3 кредити ЄКТС, 90 годин, 30 – аудиторних: 2 години – лекції, 28 годин - лабораторні
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Семестр	Третій
Кафедра	Теорії та практики фізичної культури і спорту
Цільова аудиторія	Здобувачі вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»
Мова викладання	Українська
Методи викладання	Словесний, практичний, наочний, робота з навчально-методичною літературою, відеометоди (дистанційні, мультимедійні, веб-орієнтовані тощо), самостійна робота, індивідуальна науково-дослідна робота здобувачів вищої освіти.
Форми організації занять	Лекція, презентація, дискусія, бесіда, інтегративне поєднання з іншими дисциплінами, групова робота.
Актуальність дисципліни	Вивчення даної дисципліни передбачає розв'язання низки завдань фундаментальної професійної підготовки фахівців першого рівня вищої освіти, зокрема історію виникнення і розвитку одноборств, класифікацію і загальну характеристику видів одноборств; теоретичні основи техніки базових прийомів одноборств; теорію і методику навчання основ техніки базових прийомів одноборств; спеціальні вправи, які забезпечують виховання фізичних якостей необхідних в даних видах спорту; принципи тренувань в одноборствах; основні засоби тренувань одноборств; методи підготовки одноборств; особливості занять одноборствами з дітьми шкільного віку (сенситивні періоди); сучасні системи підготовки одноборств; види підготовки в одноборствах (технічна, тактична, фізична, спеціальна фізична, морально-вольова, теоретична); правила техніки безпеки при проведенні занять з одноборств; гігієнічні навички, самоконтроль.
Мета	Забезпечення здобувачів вищої освіти знаннями основних теоретичних і методичних положень з одноборств як засобу фізичного виховання.
Завдання	Ознайомити здобувачів вищої освіти з теоретичними положеннями викладання одноборств, організації та методики проведення занять і з одноборств. Навчити творчо використовувати отримані знання з одноборств при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань. Сприяти активізації пізнавальної діяльності студентів, формувати вміння самостійно поповнювати знання, організовувати дозвілля учнівської молоді, впроваджувати вправи одноборств в різні форми занять школярів.
Загальні компетентності	<ol style="list-style-type: none"> 1. Здатність діяти етично, соціально відповідально та свідомо. 2. Здатність працювати в команді та автономно. 3. Здатність до пошуку інформації, її аналізу та критичного оцінювання. 4. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях. 5. Здатність використовувати інформаційно-комунікаційні

	<p>технології.</p> <p>6. Здатність до самовдосконалення та саморозвитку.</p> <p>11. Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.</p>
<p>Фахові компетентності</p>	<p>1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.</p> <p>2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.</p> <p>3. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання.</p> <p>4. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання.</p> <p>5. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.</p> <p>6. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки.</p> <p>7. Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності.</p> <p>8. Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей.</p> <p>9. Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму.</p> <p>10. Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність.</p> <p>11. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.</p> <p>14. Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.</p> <p>16. Здатність здійснювати реабілітаційні заходи з метою відновлення функцій організму, досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондиції осіб різного віку (зокрема. школярів спеціальних медичних груп) з порушенням різної нозології.</p>
<p>Зміст курсу</p>	<p>Історія виникнення і розвитку одноборств. Класифікація і загальна характеристика одноборств. Базові прийоми техніки одноборств. Самостраховка при падіннях. Стійки і переміщення. Захвати і звільнення від них. Підсічки. Кидки. Методика навчання техніки ударів і блоків руками. Методика навчання техніки ударів ногами.</p>

Політика курсу	<p>Для заохочення здобувачам розроблено систему нарахування додаткових балів (спортивні досягнення, поєднання навчальної роботи з професійною діяльністю, активна участь у спортивному житті ЗВО та ін.). Здобувачі вищої освіти, які без поважних причин не вчасно виконують завдання втрачають право отримати оцінку вище 82 балів, а з поважних причин (хвороба, виїзд на спортивні змагання, навчально-табірний збір) – підтверджується відповідними документами та своєчасним повідомленням викладача у зручній для них формі (наприклад, в усній формі особисто викладачу, зателефонувавши на мобільний телефон, відправивши повідомлення на Viber, Telegram або на електронну пошту). Ми завжди зможемо прийняти альтернативні заходи для виконання завдань. У разі потреби є можливість часткового проходження курсу дистанційно (ознайомлення зі структурою курсу, робочою програмою, опрацювання лекцій, виконання тестових завдань на платформі «Майстер тест» або «Socrative»). За попередньою домовленістю з викладачем будуть проводитись консультації за допомогою програм ZOOM або Meet.</p>
Вид контролю	Залік.
Викладач	<p>Доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту Семенович Сергій Васильович моб. тел.. +38 097 121 7079 e-mail: sergiy.semenovych@rshu.edu.ua</p>