



# Єдиноборства (таеквон-до, карате, кікбоксинг) Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

## Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Галузь знань	<i>Всі</i>
Спеціальність	<i>Всі</i>
Освітня програма	<i>Всі</i>
Статус дисципліни	<i>Вибіркова</i>
Форма навчання	<i>Заочна</i>
Рік підготовки, семестр	<i>2-й курс, осінній / весняний семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>2 кредити (60 год) аудиторні заняття: лекції – 6 годин, практичні – 2 години, самостійна робота – 52 години</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>Залік, домашня контрольна робота</i>
Розклад занять	<i>За розкладом факультетів</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	<a href="http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky">http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky</a>
Розміщення курсу	

## Програма навчальної дисципліни

### 1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання

Основною метою навчальної дисципліни «Єдиноборства (таеквон-до, карате, кікбоксинг)» є формування у здобувачів вищої освіти здатності підтримувати на достатньому рівні стан фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності; розвивати основні життєво необхідні професійно-прикладні рухові навички; формувати мотивацію до занять руховою активністю та спортом як складової здорового способу життя;

Дисципліна «Єдиноборства (таеквон-до, карате, кікбоксинг)» має міждисциплінарний характер. Вона інтегрує, відповідно до свого предмету, знання з медико-біологічних, психолого-педагогічних та інших наук, які сприяють підвищенню рівня фізичного розвитку, функціональному удосконаленню систем організму, набуттю основних життєво важливих рухових навичок, вмінь для подальшої професійної діяльності.

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Єдиноборства (таеквон-до, карате, кікбоксинг)» здобувачі вищої освіти зможуть:

- 1) використовувати засоби **таеквон-до, карате, кікбоксингу** з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, самозахисту, розвитку фізичних якостей, відновлення та збереження здоров'я;
- 2) здійснювати контроль та самоконтроль за функціональним станом організму;
- 3) забезпечувати збереження і зміцнення стану індивідуального здоров'я з метою підтримки належного рівня фізичного стану.

## 2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)

Дисципліна «Єдиноборства (таеквон-до, карате, кікбоксинг)» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є вибірковим компонентом Освітньої програми. Для успішного засвоєння дисципліни здобувачам вищої освіти необхідно належати за станом здоров'я до основної чи підготовчої медичної групи.

## 3. Зміст навчальної дисципліни

### Тематика практичних занять.

- Тема 1. Інформаційне забезпечення проведення занять з **таеквон-до, карате, кікбоксингу**.
- Тема 2. Методика визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості.
- Тема 3. Вдосконалення фізичної підготовленості засобами **таеквон-до, карате, кікбоксингу** (на самостійне вивчення)
- Тема 4. Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ з **таеквон-до, карате, кікбоксингу** (на самостійне вивчення)
- Тема 5. Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості. (на самостійне вивчення)
- Тема 6. Вдосконалення фізичних якостей засобами **таеквон-до, карате, кікбоксингу**
- Тема 7. Тестування рівня фізичної підготовленості (на самостійне вивчення)

## 4. Навчальні матеріали та ресурси

### Базова навчальна література:

#### Навчальні посібники

1. Саламаха, О. Є. Фізичне виховання. Основи прикладної техніки східних бойових мистецтв – карате, таеквон-до. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів [Електронний ресурс]: навчальний посібник для студентів всіх спеціальностей / О. Є. Саламаха ; КПІ ім. Ігоря Сікорського. – Електронні текстові данні (1 файл: 6,32 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 87с.

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/41508>

2. Інноваційні технології фізичного виховання студентів [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів, які вивчають дисципліну «Фізичне виховання» та студентів зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / Г. Л. Бойко [та ін.] ; КПІ ім. Ігоря Сікорського ; за заг. ред. Ю. М. Вихляєва. – Електронні текстові данні (1 файл: 5,72 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. – 543 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27546>

### Додаткова література:

1. Фізичне виховання: Курс лекцій з дисципліни для студентів усіх спеціальностей / Уклад. Вихляєв Ю М., Давиденко В. Ю., Бойко Г. Л., Карпюк І. Ю. – К.: НТУУ “КПІ”, 2007, с. 6 – 13.
2. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи спини) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ;

уклад. О. Ф. Твердохліб, М. Г. Масалкін, Ю. О. Мартинов. – Електронні текстові данні (1 файл: 2,67 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 43 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20607>

3. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи верхніх кінцівок) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; О. Ф.Твердохліб, А. І. Соболенко, М. М. Корюкаєв. – Електронні текстові данні (1 файл: 1,47 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 36 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20606>

4. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навчальний посібник /В.Л. Волков – Київ: Освіта України, 2008. – 256 с.

5. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 1. – 391 с.

6. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 368 с.

7. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. – Київ, 2003. – 44 с.

8. Арефьев В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницьки О.А., 2014. – 368 с.

9. Шиян Б.М. Витривалість і методика її виховання. – Л.: Теорія фізичного виховання, 1996. – 178 с.

#### **Література для самостійного вивчення (теми:3,4,5,7)**

1. Бабак Ю.М. Тхэквондо: методика построения тренировочного процесса в начальных и учебно-тренировочных группах. Методическое пособие в помощь тренерам, учителям физической культуры, студентам, а также спортсменам и их родителям / Ю.М. Бабак, Е.А. Константинова, Ю.А. Волкова, И.Н. Пашков, А.В. Мутьев. - К., 2010. - 88 с.

2. Лигай В.В. Таэквон-до – путь к совершенству. Ташкент, 1994. 156 с.

3. Encyclopedia of Taekwon-do, General CHOI HONG HI, Complete 15 Volume Set. MMIZOO 2-nd edition, January 1, 1987. <http://tkd.ge/pdf/vol01.pdf>

4. Karate as practiced in Japan, Mas Oyama's by Bobby Lowe, 5<sup>th</sup> dan. Published by Arco Publishing, Inc., 1964. Tenth Printing, 1983, PP 215., ISBN 0-668-01140-8, Library of Congress Catalog Card No: 64-10376

5. Taekwon-do "The Art Of Self Defense" – BY Gen. Choi Hong Hi., Daeha Publication Company: SEOUL, KOREA, Copyright: 1965, Printed by Hwasong Printing Company Seoul, Korea, PP 304.

6. Advanced Karate by MASUTATSU OYAMA., Published by Japan Publications, Inc., Tokyo, Sixth printing: January 1977, 256 pp., more than 1,500 gravure illus., ISBN-0-87040-001-0, Library of Congress Catalog Card No: 68-19976

7. Essential KARATE by MAS OYAMA'S., Second Printing, 1979, Sterling Publishing CO., INC. Two Park Avenue, NEW YORK, N.Y. 10016, PP 250, ISBN 0-8069-4120-0, Library of Congress Catalog Card No: 77-79509

8. Tao of Jeet Kune Do: Expanded Edition, by Bruce Lee. Black Belt Communications, Incorporated, printing 2011, PP 250, ISBN-10 0897502027, ISBN-13 9780897502023

### **Навчальний контент**

#### **5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)**

**Тема 1. Інформаційне забезпечення проведення занять з таеквон-до, карате, кікбоксингу.**

**Лекція. Характеристика єдиноборств (таеквон-до, карате, кікбоксинг).**

Організація системи фізичного виховання в КПІ ім. Ігоря Сікорського. Особливості технічної та тактичної підготовки в **єдиноборствах (таеквон-до, карате, кікбоксингу)**. Техніка безпеки на

заняттях з єдиноборств (таеквон-до, карате, кікбоксингу). Вплив занять з єдиноборств (таеквон-до, карате, кікбоксингу) на організм людини.

## **Тема 2. Методика визначення індивідуального фізичного стану.**

### **Лекція. Оцінювання фізичного стану тих, хто займається єдиноборствами.**

Функціональна діагностика систем організму: тестування рівня функціонального стану ССС, дихальної системи та психофізичного стану організму людини. Антропометрія. Оцінка стану опорно-рухового апарату. Тестування рівня розвитку фізичних якостей, технічної підготовленості. Методи самооцінки фізичних станів людини.

## **Тема 6. Вдосконалення фізичних якостей засобами таеквон-до, карате, кікбоксингу.**

### **Лекція. Розвиток та вдосконалення фізичних якостей засобами єдиноборств.**

Методики розвитку фізичних якостей людини: швидкості, сили, координаційних здібностей, гнучкості, витривалості засобами **єдиноборств**. Особливості застосування фізичних навантажень відповідно до рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. Методики відновлення фізичної працездатності.

**Практичне заняття.** Методики визначення індивідуального рівня функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) дихальної та нервової систем організму. Особливості розвитку основних фізичних якостей людини. Оцінка рівня фізичної підготовленості тих, хто займається.

## **Теми домашньої контрольної роботи**

1. Історія розвитку єдиноборств в Україні та світі з давнини по теперішній час.
2. Спортивні та реальні бойові мистецтва їх характеристики та відмінності.
3. Розминка в єдиноборствах та її особливості.
4. Витривалість в єдиноборствах та шляхи її розвитку.
5. Силова підготовка в єдиноборствах та шляхи її розвитку.
6. Травматизм в єдиноборствах та засоби його попередження.
7. Місце фізичної активності у здоровому способі життя.
8. Важливість дотримання принципів здорового харчування.
9. Складові здорового способу життя.
10. Види фізичних вправ та їх вплив на людину.
11. Гіподинамія та її вплив на здоров'я й розвиток хронічних захворювань.
12. Вплив фізичної активності на здоров'я та довголіття.
13. Роль сучасних технологій та пристроїв при веденні здорового способу життя.
14. Вплив зайвої ваги та ожиріння на активність, здоров'я і довголіття людини.
15. Принципи та методи позбавлення надлишкової жирової маси тіла.
16. Принципи та методи збільшення активної м'язової маси тіла.
17. Роль фізичних навантажень у формуванні та розвитку кісток на різних етапах життя людини та особливості зміцнення кісток в єдиноборствах.
18. Вплив різних видів фізичних вправ на серцево-судинну систему людини.
19. Вплив фізичної активності на мозок та нервову систему людини.
20. Фізична активність в профілактиці та лікуванні поширених захворювань.
21. Анаеробні вправи та їх вплив на здоров'я людини.
22. Аеробні вправи та їх вплив на здоров'я людини.
23. Методи самоконтролю та його важливість і необхідність при виконанні фізичних вправ.
24. Витривалість і її види, методики розвитку та значення для здоров'я.
25. Види класифікації м'язових волокон та особливості їх тренування.
26. Значення гігієни у здоровому способі життя та єдиноборствах.
27. Гнучкість та методи її розвитку в єдиноборствах та вплив на здоров'я.

28. Значення рівноваги й складно-координаційних вправ на здоров'я людей різних вікових груп та їх розвиток в єдиноборствах.
29. Види дихальних вправ їх методики і принципи та вплив на здоров'я.
30. Наукове обґрунтування необхідності фізичної активності та навантажень для студентів технічних вузів.
31. Феномен активного відпочинку та ефект Сеченова.
32. Обґрунтування оптимальної кількості занять фізичною активністю на тиждень.
33. Сутність здоров'я людини та його складові на які ми можемо впливати.
34. Вплив фізичних навантажень й занять єдиноборствами на розвиток дисципліни, самодисципліни і морально-вольових якостей людини та їх важливість у житті.

*Вимоги до оформлення ДКР:*

шрифт Times New Roman

розмір шрифту – 14 пт

міжрядковий інтервал - 1,5 інтервали

параметри сторінки - формат А 4, орієнтація - книжна;

верхнє, нижнє поля - 20 мм, лівє поле - 25 мм, правє поле - 15 мм;

відступ 1-ї строки абзацу 1,25 см, інтервал до абзацу та після абзацу 0;

обсяг роботи – 16-20 сторінок тексту (без титульного аркуша, сторінок з планом та літературою);

мова – українська;

*Структура ДКР:*

титульний аркуш,

план роботи,

вступ,

основна частина,

висновки,

список літератури 8-12 джерел (активні посилання по тексту).

## **6. Самостійна робота здобувача вищої освіти**

Підготовка до практичних занять, виконання домашньої контрольної роботи.

Самостійна робота здобувача вищої освіти (52 години) передбачає самостійне вивчення тем курсу, підготовку до аудиторних занять та контрольних заходів.

Розподіл годин СРЗВО: підготовка до практичних занять – 26 годин; підготовка до ДКР – 20 годин; підготовка до заліку – 6 години.

## **Політика та контроль**

### **7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)**

Система вимог, що ставляться перед здобувачем вищої освіти:

Правила поведінки на заняттях: дотримання вимог з техніки безпеки.

Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципу академічної доброчесності.

- політика дедлайнів та перескладань: у студентів є можливість двох перескладань
- інші вимоги, що не суперечать законодавству України та нормативним документам

Університету:

- політика щодо академічної доброчесності: політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти і працівників Університету визначені у кодексі честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

## 8. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)

### 1. Виконання тестових завдань на практичному занятті

На практичному занятті кожне тестове завдання з 20-ти тестів оцінюється в 2 бали.

*Максимальна кількість балів за тестові завдання – 40 балів.*

### 2. Домашня контрольна робота

Виконується реферативна робота за запропонованою тематикою

*Максимальна оцінка – 60 балів.*

Остаточна оцінка опанування здобувачем вищої освіти освітнього компонента оцінюється за результатом його роботи протягом семестру з переведенням його рейтингових балів до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1).

*Остаточний рейтинг здобувача вищої освіти не може перевищувати 100 балів!*

Підсумковий контроль – залік.

Якщо за результатами роботи у семестрі здобувачем вищої освіти було набрано менше ніж 60 балів або він бажає підвищити свій рейтинговий бал, то йому надається можливість виконати *залікову контрольну роботу*, а його попередній рейтинг анулюється.

Залікова контрольна робота проводиться у формі тестування. Здобувачу вищої освіти пропонується інтегральний тест, що містить 50 питань, кожна правильна відповідь оцінюється у 2 бали.

*Максимальна кількість балів за інтегральний тест – 100 балів.*

Отримані здобувачем вищої освіти бали за інтегральний тест переводяться у оцінку за університетською шкалою:

Таблиця 1. Відповідність рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою

Рейтингові бали здобувача вищої освіти	Оцінка за університетською шкалою
95 – 100	Відмінно
85 – 94	Дуже добре
75 – 84	Добре
65 – 74	Задовільно
60 – 64	Достатньо
< 60	Незадовільно

## 9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

Під час проходження навчального матеріалу з навчальної дисципліни передбачено використання сучасних технологій в навчальному процесі.

### Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):

#### Складено:

в.о. завідувача кафедри технологій оздоровлення і спорту, к.п.н., доцент, Бойко Ганна Леонідівна

ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Анікеєнко Лариса Василівна

ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту, Саламаха Олександр Євгенович

**Ухвалено** кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 3 від 18.10.2022 р.)

**Погоджено** Методичною радою університету (протокол № 8 від 02.06.2023 р.)