

Міністерство освіти і науки України
Національний технічний університет
«Дніпровська політехніка»

Кафедра фізичного виховання та спорту

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

завідувач кафедри

Вілянський В.М. _____

«29»__травня__2019 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗА ВИБОРОМ
«КРАВ МАГА (ЯК ОСНОВА САМОЗАХИСТУ)»**

Галузь знань	для всіх галузей знань
Спеціальність	для всіх спеціальностей
Освітній рівень.....	Бакалавр
Освітньо-професійна програма	для всіх ОПП
Спеціалізація	для всіх спеціалізацій
Статус	нормативна (обов'язкова)
Загальний обсяг	3 кредити ЄКТС (90 годин)
Форма підсумкового контролю	Диференційований залік
Термін викладання	3 курс
Мова викладання	українська

Викладачі: викладачі кафедри фізичного виховання та спорту

Пролонговано: на 20__/20__ н.р. _____ (_____) «__»__ 20__ р.
(підпис, ПІБ, дата)

на 20__/20__ н.р. _____ (_____) «__»__ 20__ р.
(підпис, ПІБ, дата)

Дніпро
НТУ «ДП»
2019

Робоча програма навчальної дисципліни за вибором «Крав Мага (як основа самозахисту)» для студентів усіх напрямів підготовки / Нац. техн. ун-т. «Дніпровська політехніка», каф. фізичного виховання та спорту – Д.: НТУ «ДП», 2018. – 13 с.

Розробники – Вілянський В.М., Кравченко К.Г.

Робоча програма регламентує:

- мету дисципліни;
- дисциплінарні результати навчання, сформовані на основі трансформації очікуваних результатів навчання освітньої програми;
- обсяг і розподіл за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять;
- програму дисципліни (тематичний план за видами навчальних занять);
- алгоритм оцінювання рівня досягнення дисциплінарних результатів навчання (шкали, засоби, процедури та критерії оцінювання);
- інструменти, обладнання та програмне забезпечення;
- рекомендовані джерела інформації.

Робоча програма призначена для реалізації компетентнісного підходу під час планування освітнього процесу, викладання дисципліни, підготовки студентів до контрольних заходів, контролю провадження освітньої діяльності, внутрішнього та зовнішнього контролю забезпечення якості вищої освіти, акредитації освітніх програм у межах спеціальності.

Робоча програма буде в пригоді для формування змісту підвищення кваліфікації науково-педагогічних працівників кафедр університету.

ЗМІСТ

1 МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	5
2 ОЧІКУВАНІ ДИСЦИПЛІНАРНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ.....	5
3 ОБСЯГ І РОЗПОДІЛ ЗА ФОРМАМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ТА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ	5
4 РОЗДІЛИ ДИСЦИПЛІНИ ЗА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ.....	6
6 ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ.....	6
6.1 Шкали.....	6
6.2 Засоби та процедури	7
6.3 Критерії.....	9
7 ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ	10
8 РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ.....	10
8.2. ДОДАТКОВА	11
8.3. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ	12

Вступ

В умовах сьогоднішньої складної соціально-економічної та криміногенної ситуації значна частина населення нашої країни, особливо молоді, потребує певних знань та навичок, необхідних для того, щоб не стати жертвами насильства, пограбувань, побиття, тощо. Вміння виживати в цих складних умовах сьогодення потрібні більшості студентів, майбутніх спеціалістів та керівників різних підрозділів.

Питання єдиноборств та самозахисту хвилюють сьогодні все більшу аудиторію. І в цьому немає нічого дивного, адже це не тільки спорт, а й хороша можливість отримати необхідні навички, які дозволять захистити себе і своїх близьких на вулиці та в інших місцях. Саме для вирішення цих питань кафедра фізичного виховання та спорту пропонує свій курс самозахисту на базі бойового мистецтва Крав Мага (як основа самозахисту).

1 МЕТА ТА ЗАДАЧІ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основною метою дисципліни за вибором «Крав Мага (як основа самозахисту)» є:

- формування розуміння студентами ролі систем самозахисту в розвитку особистості і підготовці до самостійної життєдіяльності в складних умовах, а також професійної діяльності, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення і самовиховання.

Основні задачі проходження курсу :

- зміцнення та відновлення здоров'я, забезпечення високого рівня фізичного стану працездатності протягом усього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок для занять основними техніками самозахисту;
- забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки;

2 ОЧІКУВАНІ ДИСЦИПЛІНАРНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Шифр ПРН	Дисциплінарні результати навчання (ДРН)	
	шифр ДРН	зміст
всі напрями	всі напрями	<ul style="list-style-type: none">- використовувати знання та навички програми Крав Мага (як основа самозахисту) та інших систем самозахисту з метою збереження власного життя та здоров'я, а також життя і здоров'я своїх близьких;- забезпечити необхідний рівень професійно значущих фізичних здібностей;- використовувати засоби фізичної культури і спорту в режимі праці та відпочинку;- використовувати засоби фізичної культури та системи самозахисту і єдиноборств для профілактики захворювань, оволодіння уміннями самоконтролю в процесі життєдіяльності;- використовувати у соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та у сім'ї знання, уміння і навички, набуті в процесі навчання в університеті.

3 ОБСЯГ І РОЗПОДІЛ ЗА ФОРМАМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ТА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Вид навчальних занять	Обсяг, години	Розподіл за формами навчання, години					
		денна		вечірня		заочна	
		аудиторні заняття	самостійна робота	аудиторні заняття	самостійна робота	аудиторні заняття	самостійна робота
лекційні	-	-	-	-	-	-	-
практичні	90	30	60	-	-	-	-
лабораторні	-	-	-	-	-	-	-

семінари	-	-	-	-	-	-	-
РАЗОМ	90	30	60	-	-	-	-

4 РОЗДІЛИ ДИСЦИПЛІНИ ЗА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Шифри ДРН	Види та тематика навчальних занять	Обсяг складових, години
всі напрями	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техніка безпеки, основи страхівки і самострахівки. 2. Основи ударної техніки рук. Основи захисту від ударів руками 3. Основи ударної техніки ніг. Основи захисту від ударів ногами 4. Основні техніки звільнення від захватів 5. Техніка самозахисту в партері 6. Самозахист проти агресії з ножем 7. Техніка використання підручних засобів 8. Практичні навички основ тактичної медицини 9. Психотехніки при самозахисті 	90
	РАЗОМ	90

6 ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Сертифікація досягнень студентів здійснюється за допомогою прозорих процедур, що ґрунтуються на об'єктивних критеріях відповідно до «Положення про оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти», а також «Положення про бально-рейтингову систему оцінювання успішності студентів з дисципліни «Фізична культура та спорт» (розроблена та затверджена кафедрою).

Досягнутий рівень компетентностей відносно очікуваних, що ідентифікований під час контрольних заходів, відображає реальний результат навчання студента за дисципліною.

6.1 Шкали

Оцінювання навчальних досягнень студентів НТУ «ДП» здійснюється за рейтинговою (100-бальною) та інституційною шкалами. Остання необхідна (за офіційною відсутністю національної шкали) для конвертації (переведення) оцінок мобільних студентів.

Шкали оцінювання навчальних досягнень студентів НТУ «ДП»

Рейтингова	Інституційна
90...100	відмінно / Excellent
74...89	добре / Good
60...73	задовільно / Satisfactory
0...59	незадовільно / Fail

Кредити навчальної дисципліни зараховується, якщо студент отримав підсумкову оцінку не менше 60-ти балів. Нижча оцінка вважається академічною заборгованістю, що підлягає ліквідації.

6.2 Засоби та процедури

Зміст засобів діагностики спрямовано на контроль рівня сформованості знань, умінь, комунікації, автономності та відповідальності студента за вимогами НРК до 7-го кваліфікаційного рівня під час демонстрації регламентованих робочою програмою результатів навчання.

Студент на контрольних заходах має виконувати завдання, орієнтовані виключно на демонстрацію дисциплінарних результатів навчання (розділ 2).

Засоби діагностики, що надаються студентам на контрольних заходах у вигляді завдань для поточного та підсумкового контролю, формуються шляхом конкретизації вихідних даних та способу демонстрації дисциплінарних результатів навчання.

Засоби діагностики (контрольні завдання) для поточного та підсумкового контролю дисципліни затверджуються кафедрою. Під час підсумкового контролю може застосовуватись кредитно-рейтингова система оцінювання студентів, розроблена кафедрою фізичного виховання та спорту.

Види засобів діагностики та процедур оцінювання для поточного та підсумкового контролю дисципліни подано нижче.

Засоби діагностики та процедури оцінювання

ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ			ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ	
навчальне заняття	засоби діагностики	процедури	засоби діагностики	процедури
практичні	контрольні нормативи загальної фізичної та спеціальної підготовки	виконання завдань під час практичних занять	контрольні нормативи загальної фізичної та спеціальної підготовки	визначення середньозваженого результату поточних контролів
		виконання завдань під час самостійної роботи		

Практичні заняття оцінюються якістю виконання контрольного або індивідуального завдання технік самозахисту на базі Крав Маги.

Якщо зміст певного виду занять підпорядковано декільком дескрипторам, то інтегральне значення оцінки може визначатися з урахуванням вагових коефіцієнтів, що встановлюються викладачем.

За наявності рівня результатів поточних контролів з усіх видів навчальних занять не менше 60 балів, підсумковий контроль здійснюється без участі студента шляхом визначення середньозваженого значення поточних оцінок.

6.3 Критерії

Контрольні нормативи для студентів 3 курсу

Результатом оцінювання є експертна інтегральна оцінка виконання технік

№ п/п	Назва контрольного нормативу	Оцінка				
		«10»	«8»	«6»	«4»	«2»
1. Контрольні нормативи з оцінювання сили, витривалості. При оцінюванні може враховуватись підвищення фізичних показників порівняно з попередніми						
1	Згинання-розгинання рук в упорі лежачі (разів) ч/ж	40/35	35/30	30/25	25/20	20/15
2	Підйом у сід з положення лежачі (разів за хвилину), ч/ж	50/47	46/42	40/37	35/33	30/28
3	Підтягування на перекладині (разів, ч/ж)	15/3	13/2	11/1,5	9/1	7/0,5
4	Стрибки через скакалку (разів за 1 хв.)	110	105	100	90	80
2. Контрольні нормативи зі спеціалізації						
1	Техніка страховки з падінням вперед, назад, у бік, (кількість помилок)	0	1	2	3	4
2	- Техніка виконання ударів руками (кулаком, ребром долоні, ліктем) по лапам, (кількість помилок). - Техніка захисту від прямого і бокового ударів руками та контратака рукою (по одному варіанту, виконується у парах), (кількість помилок).	0	1	2	3	4
3	- Техніка виконання ударів ногами вперед, назад та вбік по маківарі (кількість помилок) - Техніка захисту від прямого удару ногою та контратака рукою (виконання у парах), (кількість помилок)	0	1	2	3	4
4	Техніка звільнення від захватів (три варіанти на вибір), (кількість помилок)	0	1	2	3	4
5	Техніка виконання больового та задушуючого прийомів у партері (по одному на вибір), (кількість помилок)	0	1	2	3	4
6	Техніка захисту з використанням підручних засобів: палка, ручка (виконання у парах), (кількість помилок)	0	1	2	3	4
7	Техніка захисту від загрози ножем (два варіанти на вибір, виконання у парах), (кількість помилок)	0	1	2	3	4
8	Техніка накладання пов'язок, кровоспинних джгутів.	0	1	2	3	4
9	Техніка захисту від ударів палкою (два варіанти на вибір, виконання у парах), (кількість помилок)	0	1	2	3	4

7 ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Технічні засоби навчання та спортивне обладнання.
Дистанційна платформа Moodle.

8 РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Накаяма М. Лучшее каратэ. Полный обзор [в 11-ти т.] / Масатоши Накаяма. – М.: Ладомир, АСТ, 1998. – Т. I – 142 с.
2. Накаяма М. Лучшее каратэ. Основы [в 11-ти т.] / Масатоши Накаяма. – М.: Ладомир, АСТ, 1998. – Т. II – 142 с.
3. Накаяма М. Лучшее каратэ. Кумитэ I [в 11-ти т.] / Масатоши Накаяма. – М.: Ладомир, АСТ, 1998. – Т. III – 142 с.
4. Накаяма М. Лучшее каратэ. Кумитэ II [в 11-ти т.] / Масатоши Накаяма. – М.: Ладомир, АСТ, 1998. – Т. IV – 141 с.
5. Нишияма Х., Браун Р. Каратэ, или искусство борьбы «пустой руки» / Х. Нишияма, Р. Браун – Харьков: МП Рубикон, 1994.
6. Галан В. Каратэ-до для продвинутых учеников и инструкторов / Валерий Галан – Черновцы: Золоті літаври, 1998.
7. Шулика Ю.А. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]; худож.-оформ. А. Киричѐк. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.: ил. – (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте).
8. Вестбрук А. Айкидо и динамическая сфера. (Пер. с английского) / Адель Вестбрук, Оскар Ратти – К.: «София», 1997. – 368 с.
9. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо: учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов / Г.П. Пархомович – Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993
10. Гвоздѐв С.А. Джиу-джитсу: справочное пособие. – 4-е изд. – Минск: «Современное слово», 2000. – 208 с.
11. Буланов Л.А. Оздоровление при помощи восточных практик (+DVD) / Буланов Л.А. – СПб.: Питер, 2011. – 320 с.: ил.

12. Гого В.Б. Тайная сила или путь к успеху / Гого В.Б. – РЭСМА, 2007. – 228 с.
13. Дзюдо: боевая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю.А. Шулика [и др.]: под общ. ред. Ю.А. Шулики, Я. К. Коблева; худож. оформ. А.Киричек. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с.: ил.
14. Жусун У. «Искусство войны Сунь-цзы» и искусство исцеления / У Жусун. Ван Хунту, Хуан Ин [Пер. с кит. А. Егорова]. – М.: ООО Издательский дом «София»; СПб: ООО Издательство «Северо-Запад», 2004. – 336 с., ил.
15. Отаки Т. Техника дзюдо / Тадао Отаки, Донн Ф. Дрэггер [Пер. с англ. Е. Гупало]. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 592 с.: ил.
16. Пименов В.В. 10000 советов. Самозащита и оборона / В.В. Пименов. – Мн.: Современный литератор, 2000. – 496 с.
17. Шлахтер В. Боевая машина. Наука побеждать / Вадим Шлахтер. – М.: АСТ; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 280, [8] с. ил.
18. Шулика Ю.А. Борьба дзюдо: первые уроки / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, А.А. Маслов; худож. оформ. А. Киричек. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 160 с.: ил.
19. Ямасита Я. Боевой дух дзюдо: Уникальная техника мастера / Ясухино Ямасита [Пер. с англ. Е. Гупало]. – М.: ФАИР_ПРЕСС, 2003. – 192 с.: ил.

8.2. ДОДАТКОВА

20. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья [Текст] / Н. М. Амосов. – Донецк : Сталкер, 2002. – 590 с.
21. Древинг Е. Ф. Травматология: Методика занятий лечебной физкультурой. – М. : Познавательная книга плюс, 2002. – 224с.
22. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура / В. И. Дубровский: учебник для студ. вузов. – 3-е изд., испр. и доп.– М. : гуманит. изд. центр "Владос", 2004. – 624 с.
23. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека [Текст] / Е. А. Пирогова – К. : Здоров'я, 1989. – 168 с.

24. Раевский Р. Т. ППФП и психофизическая подготовка студентов машиностроительных специальностей [Текст] : учеб. пособ. для вузов Р. Т. Раевский, В. И. Фнленков. – Краматорськ, 2003. – 100 с.
25. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посібн. / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К. : КНЕУ, 2005. – 104с.
26. Григус І. М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи : навч. посібн. / І. М. Григус. – Львів : Новий Світ – 2000, 2012. – 169 с.
27. В. В. Миронов. – Л. : ВДКИФК, 1987. – 202 с. 29. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підручник / М. О. Носко, О. О. Данілов, В. М. Маслов. – К. : Слово, 2011. – 261 с.

8.3. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

28. Силовые виды спорта. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://iron-man.moy.su/load/ehlektronnye_knigi/atletizm_dlja_vsekh/1-1-0-14.