

**Львівський державний університет фізичної культури**

(повне найменування вищого навчального закладу)

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

**РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ**

Теорія і методика спортивних двобоїв

---

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Галузь знань: 01 – Освіта / педагогіка

Спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

факультети фізичної культури і спорту, педагогічної освіти

(назва інституту, факультету, відділення)

курс перший

Робоча програма Теорія і методика спортивних двобоїв для студентів  
( назва навчальної дисципліни )

Галузь знань: 01 – Освіта / педагогіка, спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ року

---

Розробники: ( вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання )  
доцент, к.пед.н. Никитенко А.О., Бусол В.А.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри  
фехтування, боксу та національних одноборств

Протокол від « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_\_\_

---

Завідувач кафедри фехтування, боксу та національних одноборств

\_\_\_\_\_ (Бусол В.А.)  
(підпис), прізвище та ініціали)

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – <b>3</b>	Галузь знань: <u>01 – Освіта / педагогіка</u> (шифр і назва)	За вибором
	Спеціальність: <u>017 – Фізична культура і спорт</u> (шифр і назва)	
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування): <u>немає</u>	<b>Рік підготовки:</b>
Змістових модулів – 4		перший
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>немає</u> (назва)		<b>Семестр</b>
Загальна кількість годин – 90		1-й або 2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 3,5	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <b>Бакалавр</b>	<b>Лекції</b>
		8 год.
		<b>Практичні, методичні</b>
		32 год.
		<b>Самостійна робота</b>
		50
<b>Індивідуальні завдання:</b>		
- год.		
<b>Вид контролю: залік</b>		

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

### Мета:

Ознайомити студентів зі спортивними двобоями як видами спорту та засобами фізичного виховання.

### Завдання:

1. Ознайомитися з історією та сучасним станом розвитку спортивних двобоїв: фехтування, боксу, карате-до, спортивного рукопашу гопак.
2. Знати сучасний стан розвитку спортивних двобоїв в Україні, світі.
3. Оволодіти основами базової техніки і тактики двобоїв.
4. Ознайомитися з правилами суддівства і визначення переможця змагань у спортивних двобоях.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

**Знати:** головні події з історії розвитку спортивних двобоїв, основи типової (стандартної) техніки, тактики ведення двобоїв, способи визначення переможця змагань;

**Вміти:** підбирати і виконувати загальнопідготовчі та спеціальні вправи одноборців, демонструвати стандартну (класичну) техніку прийомів і дій, здійснювати жеребкування учасників змагань і визначати переможця двобою.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Модуль №1. Теоретико-методичні основи спортивних двобоїв як видів спорту та засобів фізичного виховання (фехтування, бокс, карате-до, рукопаш гопак).**

##### **Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи фехтування як виду спорту та засобу фізичного виховання.**

**Тема 1. Фехтування як олімпійський вид спорту і засіб фізичного виховання.** Об'єктивні передумови виникнення фехтування. Холодна зброя та техніка володіння нею в різних історичних періодах. Виникнення та розвиток спортивного фехтування. Види фехтування. Фехтування в програмі Олімпійських ігор. Міжнародні об'єднання фехтувальників та міжнародні змагання. Розвиток фехтування в Україні. Оздоровче та виховне значення фехтування. Фехтування як спортивно-педагогічна і наукова дисципліна.

**Тема 2. Основи техніки, тактики та методики навчання фехтуванню.** Техніка безпеки на заняттях фехтування. Зброя та спорядження фехтувальника. Особливості фехтування на різних видах зброї. Основні положення та пересування у фехтуванні на рапірах: бойова стійка, пересування, тримання зброї, вихідне положення для фехтування, привітання ("салют"), позиції 4,6, переміна позицій на місці і в пересуваннях, показ уколу. Уколи на мішенях з різних дистанцій і позицій. Ознайомлення з методом тренування з партнером. Поняття про дистанцію. Збереження дистанції. Поняття про з'єднання зброї. Переміна позицій і з'єднань. Прості атаки уколом прямо і переводом з різних дистанцій. Захисти 4-й, 6-й з відповідями прямо. Контрзахисти і контрвідповіді. Багатотемпові фехтувальні фрази.

**Тема 3. Організація змагань та суддівство змагальних поєдинків.** Способи проведення змагань. Склад суддівської колегії та її функції. Основи суддівства змагальних поєдинків. Електроспорядження фехтувальника та принцип роботи електрофіксатора уколів. Суддівська термінологія та технологія суддівства в ролі старшого судді поєдинку. Визначення тактичної правоти. Практика проведення змагальних поєдинків та суддівська практика в ролі старшого судді, судді-секретаря, судді-хронометриста.

##### **Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи боксу як виду спорту та засобу фізичного виховання.**

**Тема 1. Історія та сучасний стан розвитку боксу.** Історія розвитку боксу в Стародавньому світі. Англійський призовий бокс. Аматорський і професійний бокс. Бокс на Олімпійських іграх. Бокс в Україні. Класифікація техніки боксу. Послідовність оволодіння технікою боксу. Тактика боксу: основи манери ведення бою. Правила змагань: вікові групи, вагові категорії, обов'язки головного судді змагань, рефері, судді збоку; визначення переможця двобою, змагань.

**Тема 2. Основи техніки, тактики та методики навчання боксу.** Основи техніки безпеки на заняттях боксом. Бойова стійка. Пересування боксера: кроком звичайним, приставним, стрибком.

Прямий удар лівою в голову, тулуб. Прямий удар правою в голову і в тулуб. Захисти від прямих ударів: підставкою рукавиці, ліктя, плеча; відбив вліво, вправо; ухил вліво, вправо; відхід вліво, вправо, кроком назад. Сполучення прямих ударів: двоударні, триударні, чотириударні. Комбінації захистів.

Удари збоку: лівою збоку в голову під одноіменну ногу, правою збоку в голову. Сполучення ударів збоку: двоударні, триударні, чотириударні, Захисти підставкою передпліччя, блокуванням руки, нирком вліво-вправо. Комбінації захистів від ударів збоку.

Удари знизу правою в тулуб у відповідь на атаку прямим лівою в голову. Захист підставкою долоні, ліктя, ухилом назад, кроком назад. Удар знизу лівою в тулуб (в голову) у відповідь на атаку прямим лівою в голову. Сполучення ударів знизу. Комбінації захисних дій.

Комбінації різнотипних ударів у 3-х формах: атакуючій, у відповідь, назустріч. Комбінації захисних дій. Проведення вільних боїв.

**Тема 3. Правила проведення змагань та суддівства боксерських поєдинків.** Способи проведення змагань. Вікові категорії. Склад суддівської колегії та її обов'язки: головний суддя, рефері, суддя збоку. Визначення переможця двобою, змагань. Практика проведення поєдинків.

**Змістовий модуль 3. Теоретико-методичні основи карате-до як виду спорту та засобу фізичного виховання.**

**Тема 1. Загальна характеристика спортивного карате-до.** Зародження та розвиток карате-до на Окінаві. Історія розвитку карате-до у світі. Основні напрями розвитку спортивного карате-до. Виникнення та розвиток міжнародних та національних федерацій WKF. Карате-до на шляху до Олімпійських ігор. Розвиток спортивного карате-до в Україні. Оздоровче та виховне значення карате-до. Послідовність оволодіння технічними прийомами. Основи технічної підготовки у спортивному карате-до. Класифікація технічних прийомів. Карате-до як спортивно-педагогічна і наукова дисципліна.

**Тема 2. Основи базової техніки карате-до.** Основи техніки безпеки на заняттях спортивного карате-до. Основні положення та пересування: бойова стійка, пересування кроком звичайним, приставним, стрибком (човником: вертикальний, горизонтальний, в сторни (вправо-вліво)).

Прямі удари руками в голову, тулуб. Захисти від прямих ударів: підставкою (блоком) передпліччя, ліктя, плеча, відбив вліво, вправо; ухили вліво, вправо; відхід вліво, вправо, кроком назад. Сполучення прямих ударів: двоударні, триударні. Комбінації захистів.

Прямі та колові удари ногами: в голову, тулуб. Захисти від прямих та колових ударів: підставкою передпліччя, ліктя, плеча, відбив вліво, вправо, ухили вліво, вправо, відхід вліво, вправо, кроком назад; захват.

Сполучення прямих та колових ударів: техніка фінтів, Комбінаційна техніка атакуючих та захисних дій. Техніка підсічок та кидків: під одну, дві ноги; вхід

під дві ноги. Захисти від підсічок та кидків: забиранням ноги, відхід стрибком назад.

Комбінації різноманітних ударів у 3 формах: атакуючій, у відповідь, назустріч. Комбінації захисних дій. Проведення вільних поєдинків. Самозахист: від захватів руками, від нанесення ударів палкою, ножем.

**Тема 3. Правила змагань. Визначення переможців у різних видах програми.** Способи проведення змагань. Вікові групи. Вагові категорії. Склад суддівської колегії та її обов'язки: головний суддя, рефері, бокові судді, суддя-секретар та хронометрист. Визначення переможця поєдинку, змагань. Проведення змагань.

#### **Змістовий модуль 4. Теоретико-методичні основи спортивного рукопашу гопак як виду спорту та засобу фізичного виховання.**

**Тема 1. Гопак як вид спорту і засіб фізичного виховання.** Історія розвитку рукопашу гопак в Україні. Бойова традиція у добу Київської Русі та Козаччини. Розвиток національних одноборств у сучасний період. Рукопаш гопак та різновиди інших одноборств в Україні наприкінці ХХ- поч. ХХІ ст. Особливість змагальної практики у гопаку. Особливості техніко-тактичного арсеналу рукопашу гопак. Гопак у системі фізичного виховання України. Використання рукопашу гопак у закладах освіти ( загальноосвітніх, ВНЗ ).

**Тема 2. Основи техніки і тактики рукопашу гопак.** Основи техніки безпеки на заняттях рукопашем гопак. Захисне і тренувальне обладнання, яке використовується під час занять та змагань рукопашу гопак.

Бойова стійка. Пересування у гопаку: вперед, назад, вправо, вліво ( зі зміною ніг ). Прямі стусани кулаком та ліктем у голову і тулуб. Захист від удару кулаком, ліктем: відкроком назад, відбиванням досередини, стопором. Прямі копняки: коліном, стопою. Копняки коліном: діагональні, кругові, вертикальні. Захист від удару коліном: відплиг назад. Захист від копняка стопою ( прямою ): відплиг назад ( правою та лівою ногою ).

Сполучення прямих стусанів: на місці, з кроками вперед. Сполучення стусанів та захистів: на місці, з кроками вперед, назад.

Поєднання стусанів та копняків: стусан передньою лівою рукою – копняк правою ногою; стусан лівою рукою – стусан правою рукою – копняк правою ногою; стусан лівою рукою – стусан правою рукою- копняк лівою ногою. Захисти: відбивання досередини і відплиг.

Копняк збоку ( жнець ). Сполучення прямого стусана лівою рукою та бічного копняка правою ногою; стусан правою – бічний копняк лівою ногою. Техніка захисту : відходи; блокування ноги. Вільні комбінації та 3 прямих удари.

Кидки: через стегно, з захватом двох ніг: з захватом двома руками однієї ноги; з захватом ноги і тулуба шляхом підсікання. Больові прийоми на руку: важіль ліктя через стегно; важіль ліктя ногою; вузол ліктя рукою; вузол ліктя ногою, зворотній вузол ліктя. Больові прийоми на ногу: важіль коліна; защемлення ахілесового сухожилля однією рукою або двома руками. Важіль коліна та защемлення ахілесового сухожилля одночасно. Задушливі прийоми: на шию, на діафрагму.

**Тема 3. Правила проведення змагань та суддівство гопаківських поєдинків.** Способи проведення змагань. Вікові групи. Вагові категорії. Склад суддівської колегії та її функції. Основи суддівства змагальних поєдинків. Визначення переможця двоюбою. Практика проведення поєдинків.

#### 4. Структура навчальної дисципліни (денна форма навчання)

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
лек.		мет.	прак.	сем.	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Модуль 1. Теоретико-методичні основи спортивних двоюбоїв як видів спорту та засобів фізичного виховання (фехтування, бокс, карате-до, спортивний рукопаш гопак)</b>						
<b>Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи фехтування як виду спорту та засобу фізичного виховання</b>						
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Фехтування як олімпійський вид спорту і засіб фізичного виховання.	8	2	-	-	-	6
Тема 2. Основи техніки, тактики та методики навчання фехтуванню.	11	-	-	6	-	5
Тема 3. Організація змагань та суддівство змагальних поєдинків.	5	-	2	-	-	3
Разом за змістовим модулем 1	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>14</b>
<b>Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи боксу як виду спорту та засобу фізичного виховання</b>						
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Історія та сучасний стан розвитку боксу.	8	2	-	-	-	6
Тема 2. Основи техніки, тактики та методики навчання боксу.	9	-	-	6	-	3
Тема 3. Правила проведення змагань та суддівства боксерських поєдинків.	5	-	2	-	-	3
Разом за змістовим модулем 2	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>12</b>
<b>Змістовий модуль 3. Теоретико-методичні основи карате-до як виду спорту та засобу фізичного виховання</b>						
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Загальна характеристика спортивного	8	2	-	-	-	6



<b>карате-до.</b>						
Тема 2. <b>Основи базової техніки карате-до.</b>	9	-	-	6	-	3
Тема 3. <b>Правила змагань. Визначення переможців у різних видах програми.</b>	5	-	2	-	-	3
Разом за змістовим модулем 3	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>12</b>
<b>Змістовий модуль 4. Теоретико-методичні основи спортивного рукопашу гопак як виду спорту та засобу фізичного виховання</b>						
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. <b>Гопак як вид спорту і засіб фізичного виховання.</b>	8	2	-	-	-	6
Тема 2. <b>Основи техніки і тактики рукопашу гопак.</b>	9	-	-	6	-	3
Тема 3. <b>Правила проведення змагань та суддівство гопаківських поєдинків.</b>	5	-	2	-	-	3
Разом за змістовим модулем 4	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>12</b>
Усього годин	90	8	8	24	-	50

#### 5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Фехтування як олімпійський вид спорту і засіб фізичного виховання</b>	2
2.	<b>Історія та сучасний стан розвитку боксу</b>	2
3.	<b>Загальна характеристика спортивного карате-до</b>	2
4.	<b>Гопак як вид спорту і засіб фізичного виховання</b>	2
Разом		8

#### 6. Теми семінарських занять - немає

#### 7. Теми практичних занять

№ з/п	Зміст	Кількість годин
1.	<b>Техніка положень і пересувань у фехтуванні на рапірах: бойова стійка, пересування, тримання зброї, вихідне положення – «салют», позиції 4,6; зміна позицій, уколи на мішенях з різних позицій і дистанцій.</b>	2
2.	<b>Робота в парах: уколи з різних дистанцій з 4 і 6 позицій, збереження дистанції. Атака уколом прямо на виклик (відкриття лінії уколу). Захисти 4 і 6 з</b>	2

	<b>відповідями прямо.</b>	
3.	<b>Удосконалення основних положень і пересувань, простих атак уколом прямо, захистів 4,6 з відповідями прямо. Проста атака уколом переводом, захисти 4 і 6. Контрзахисти і контрвідповіді.</b>	2
4.	<b>Методика навчання боксера-початківця. Бойова стійка (лівостороння, правостороння). Пересування боксера: кроком звичайним, приставним, скоком. Прямий удар лівою в голову, у тулуб. Прямий удар правою у голову, у тулуб. Захисти від прямих ударів: підставкою долоні, ліктя, плеча; відбив вліво, вправо; ухил вліво, вправо; відхід вліво, вправо, кроком назад. Сполучення прямих ударів: двоударні, триударні, чотириударні. Комбінації захистів.</b>	2
5.	<b>Удосконалення групи прямих ударів у 3-х формах (атакуюча, у відповідь, на зустріч). Методика навчання ударів збоку. Підготовчі вправи (обертальні рухи) на місці, при пересуванні вперед під різноіменну ногу, при пересуванні назад під одноіменну ногу. Удар лівою збоку в голову під одноіменну ногу (різноіменну ногу) в 3-х формах ведення бою (атакуюча, у відповідь, назустріч). Захисти підставкою передпліччя, блокуванням руки, нирком вліво (вправо). Удар правою збоку в голову в 3-х формах (атакуюча, у відповідь, на зустріч). Сполучення ударів збоку: двоударні, триударні, чотириударні. Комбінації захистів від ударів збоку.</b>	2
6.	<b>Удосконалення (повторення) групи ударів збоку і захистів. Методика навчання групи ударів знизу. Знизу правою в тулуб у відповідь на атаку прямим лівою в голову. Захист підставкою долоні, ліктя, відхилом назад, кроком назад. Атака ударом знизу правою в тулуб. Знизу лівою в тулуб (в голову) у відповідь на атаку прямим лівою в голову. Сполучення ударів знизу. Комбінації захисних дій.</b>	2
7.	<b>Вивчення базової техніки карате: стійки, пересування в стійках, удари ногами та руками.</b>	2
8.	<b>Вивчення базової техніки карате-до: стійки, пересування в стійках, удари ногами та руками. Ознайомлення з технікою захисту.</b>	2
9.	<b>Вивчення базової техніки карате: прийоми самозахисту та самострахування.</b>	2
10.	<b>Вивчення техніки основних положень і пересувань. Техніка самострахування. Вивчення техніки стусанів руками на прикладі прямого стусана кулаком та</b>	2

	<b>ліктем. Вивчення техніки захисту від прямих стусанів. Вивчення копняків на прикладі прямого копняка.</b>	
11.	<b>Ознайомлення з комбінаторною технікою роботи руками (поєднання стусанів прямих та бокових у поєднанні із захистом відбиваннями та затулами. Ознайомлення з комбінаторною технікою ніг (поєднання прямих та бічних копняків у поєднанні із захистом затул).</b>	2
12.	<b>Вивчення кидкової техніки: кидок через стегно, кидок захватом за ноги, передня підніжка. Ознайомитися з поєднанням ударної та кидкової технік на прикладі прямого стусана та кидка через стегно.</b>	2
Разом		24

### 8. Теми методичних занять

№ з/п	Зміст	Кількість годин
1.	<b>Організація змагань та суддівство змагальних поєдинків з фехтування. Участь у змаганнях на першість групи в якості учасника і судді.</b>	2
2.	<b>Ознайомлення з правилами змагань з боксу. Обов'язки головного судді і рефері змагань. Система жеребкування учасників змагань (олімпійська і напіволімпійська системи). Навчальні поєдинки і практика суддівства.</b>	2
3.	<b>Ознайомлення з правилами змагань спортивного карате-до. Навчальні поєдинки. Практика суддівства.</b>	2
4.	<b>Правила проведення змагань та суддівство гопаківських поєдинків. Участь у змаганнях в якості учасника і судді.</b>	2
Разом		8

### 9. Самостійна робота

№ з/п	Зміст	Кількість годин
1.	<b>Реферат на тему (довільний вибір): «Виникнення та розвиток спортивного фехтування», «Види фехтування», «Відомі фехтувальники-олімпійці», «Розвиток фехтування в Україні».</b>	6
2.	<b>Реферат на тему «Основи техніки, тактики та методики навчання фехтуванню»</b>	5
3.	<b>Реферат на тему «Організація змагань та суддівство змагальних поєдинків»</b>	3

4.	Реферат на тему (довільний вибір): «Життєвий шлях улюбленого боксера (на вибір)», «Техніка боксу», «Тактика боксу», «Психологічна підготовка боксера», «Фізична підготовка боксера».	6
5.	Реферат на тему «Основи техніки, тактики та методики навчання боксу»	3
6.	Реферат на тему «Правила проведення змагань та суддівства боксерських поєдинків»	3
7.	Реферат на тему (довільний вибір): «Історія розвитку карате», «Карате як засіб фізичного виховання», «Характеристика карате WKF як виду спорту», «Правила змагань з карате WKF».	6
8.	Реферат на тему «Основи базової техніки карате-до»	3
9.	Реферат на тему «Правила змагань. Визначення переможців у різних видах програми»	3
10.	Реферат на тему (довільний вибір): «Історія розвитку рукопашу гопак в Україні», «Розвиток національних одноборств у сучасний період», «Рукопаш гопак та різновиди інших одноборств в Україні наприкінці ХХ-поч. ХХІ ст.», «Особливості техніко-тактичного арсеналу рукопашу гопак», «Гопак у системі фізичного виховання України».	6
11.	Реферат на тему «Основи техніки і тактики рукопашу гопак»	3
12.	Реферат на тему «Правила проведення змагань та суддівство гопаківських поєдинків»	3
Разом		50

### 10. Методи навчання

Словесні (лекції, пояснення, бесіди), наочні (ілюстрація, демонстрація), практичні (фронтальний, індивідуальний, суворо-регламентованої вправи).

### 11. Методи контролю

Усне опитування, виконання практичних завдань, самостійних контрольних робіт, теоретичне тестування.

### 12. Розподіл балів, які отримують студенти

Форми контролю для оцінки навчальних досягнень студентів з дисципліни та їх коефіцієнти вагомості (КВ). Загальна оцінка виставляється як середнє арифметичне від суми балів з усіх видів двобоїв (фехтування, боксу, карате-до, рукопашу гопак).

#### Експертні значущості форм контролю (окремо за кожний вид одноборства):

1. Підсумкове теоретичне тестування – 0,20.

2. Оволодіння вміннями техніко-тактичних дій (рівень володіння: вміння й навички у показі та поясненні техніки спеціальних дій у спортивному одноборстві) – 0,30.
3. Відвідування занять з ТіМСД – 0,35
4. Самостійна робота (у формі рефератів, конспектів) – 0,15.

**Модуль №1 (окремо за кожний вид одноборства)****Еталон**

- |                                     |          |
|-------------------------------------|----------|
| 1. Підсумкове теоретичне тестування | 20 балів |
| 2. Оволодіння технікою двобою       | 30 балів |
| 3. Відвідування занять              | 35 балів |
| 4. Самостійна робота                | 15 балів |

**Разом по шкалі ECTS****100 балів**

## 1. Підсумкове теоретичне тестування – максимум 20 балів

Тестування передбачає двадцять (20) питань. За кожну правильну відповідь надається один (1) бал. Не брав участі – 0 балів.

## 2. Оволодіння технікою рухів одноборства – максимум 30 балів

Оцінка	5	4	3	2	1
Кількість балів	30	24	18	12	6

Не брав участі — 0 балів.

## 3. Відвідування занять – максимум 35 балів

Кількість занять	5	4	3	2	1
Кількість балів	35	28	21	14	7

Не брав участі — 0 балів.

## 4. Самостійна робота – максимум 15 балів

За повноцінно оформлену і захищену самостійну роботу зараховується 15 балів. При відсутності плану і списку використаних джерел в самостійній роботі – 12 балів. Погано оформлена і не захищена робота – 9 балів. Не брав участі — 0 балів.

**Отримана студентом загальна середньоарифметична оцінка (з суми балів чотирьох видів двобоїв) відповідає установленій шкалі оцінювання:**

**Шкала оцінювання – національна та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, диференційованого заліку, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	Зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		

35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 13. Методичне забезпечення

1. Мультимедійні презентації, відеозаписи спортивних двобоїв.
2. Екіпірування (спортивна форма та екіпірування, що застосовується у спортивних одноборствах), устаткування та обладнання залів фехтування і одноборств (боксерський ринг, татамі).

### 14. Рекомендована література

#### З фехтування:

##### Основна

1. Фехтование. Учебник для ИФК . - М.: Физкультура и спорт, 1978.
2. Спортивное фехтование: Учебник для вузов физической культуры. – М., 1997.
3. Аркадьев В. Ступени мастерства фехтовальщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1975.- 178 с.
4. Аркадьев В. Тактика в фехтовании. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 184
5. Тишлер Д.А. Фехтование от новичка до чемпиона / Д.А.Тышлер, Г.Д.Тышлер. – М.: Академ. Проект, 2007. – 224 с.
6. Фехтование: учеб. Для ИФК/ Под общ. Ред. В.А.Аркадьева. – М.: ФиС, 1959, - 485 с.

##### Допоміжна

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФИС, 1991. - 543 с.
2. Рибак О.Ю. Конспект выбранных лекций з біомеханіки спорту. - Львів, 1998. - 100 с.
3. Келлер В., Платонов Н. Загальна теорія підготовки спортсменів. – К., 1998.

#### З боксу:

##### Основна

1. Бокс. Энциклопедия. / Составитель Тараторин Н.Н - Москва: Терра Спорт, 1998. - 320 с.
2. Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК. М., 1961.
3. Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ИФК. М., ФИС, 1979.
4. Романенко М.И. Бокс. Учебник для ИФК. К., Вища школа, 1985.
5. Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика. К., 2003.- 220 с.
6. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. С.-П., 2002.
7. Матеріали лекції.

##### Допоміжна

1. Джероян Г.О. Тактична підготовка боксера. М., 1970.
2. Джероян Г.О. Предсоревновательная підготовка боксерів. М., 1972.
3. Катков Г., Ширяев А. Юный боксёр. М., 1982.
4. Кочур А.Г. Тактична майстерність боксера. К., 1977.
5. Макеев Г., Никифоров Ю., Черняк А. Повышение ефективності предсоревновательной підготовки боксерів. М., Ежегодник - 1977.- С. 18-21.
6. Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.
7. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. М., 1968.

### **З карате-до:**

#### **Основна**

1. Барковський В., Смирнов Н. Практическое карате. Ч. 1-11 С.-П., 1991.-150с.
2. Долин А. Попов Г. Кемпо- традиції воїнських искусств.- М., 1990.- 320 с.
3. Федоришин П. Карате-до для всіх.- Т., 1991.- 210 с.
4. Канадзава Х. Карате-до Шотокан.- О., 1994. - 250 с.
5. Биджиев С. Карате-до Шотокан. -С.-П., 1995. - 320 с.
6. Накаяма Х. Лучшее карате. Т. 1-1У . 1997. - 280 с.
7. Накаяма Х. Динамика карате. -М., 1996. - 240 с.
8. Ояма М. Що таке карате.- К., 1995. - 254 с.
9. Ояма М. Це є карате.- О., 1995. - 320 с.
10. Хаберзетцер Р. Карате для чорних поясів. -Т., 1994. - 250 с.
11. Хаберзетцер Р. Карате-до від азів до чорного поясу. -Т., 1994
12. Кук Д.-Ч. Си а карате. М., 1994. - 207 с.

#### **Допоміжна**

1. Дубровский В. Реабилитация в спорте.- М., 1991. - 186 с.
2. Вихман В.-Д. Искусство ката. М.: Советский спорт, 1993 . - 303 с.
3. Юкун Ч. 100 вопросов по у-шу. К.: София, 1996. - 320 с.
4. Гил К., Хван К. Искусство тхеквондо. М.: Советский спорт, 1991.
5. Стригин Н. Санда. Восточные единоборства. - Р., 1991.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФИС, 1991. - 543 с.
7. Рыбак О.Ю. Конспект вибраних лекцій з біомеханіки спорту. - Львів, 1998. - 100 с.

### **З рукопашу гопак:**

#### **Основна**

1. Величкович М. Етапи формування суспільного світогляду // Нові орієнтири. Концепція державотворення у контексті тенденцій розвитку світової цивілізації: Матеріали конф. – Л., 1998. – С. 58-62.
2. Величкович М., Мартинюк Л. Український рукопаш гопак: Навч. посіб. – Л.: Ліга-Прес, 2003. – 152 с.
3. Пилат В. Бойовий Гопак. - Львів: Галицька видавнича спілка, 1999. – 336 с.
4. Правила змагань з козацького двобою. – К., 2001 р. – 54 с.

5. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури (частина I). - Львів: Троян, 1991. - 104 с.

#### **Допоміжна**

1. Дубровский В. Реабилитация в спорте. – М., 1991. – 186 с.
2. Келлер В., Платонов Н. Загальна теорія підготовки спортсменів. – К., 1998.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991. – 548 с.
4. Мухін В. Фізична реабілітація. – К., 1999.
5. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців. – Львів: УСА, 1995. - 254 с.
6. Рибак О.Ю. Конспект вибраних лекцій з біомеханіки спорту. – Львів, 1998. – 100 с.

#### **15. Інформаційні ресурси**

1. Фонд навчальної літератури бібліотеки ЛДУФК.
2. Електронні та паперові примірники текстів лекцій з дисципліни «Теорія і методика спортивних двобоїв».
3. Ресурси інтернет.

#### **16. Контрольні питання**

### **З ФЕХТУВАННЯ**

1. Що таке фехтування?
2. Як і коли виникло спортивне фехтування?
3. Різновиди спортивного фехтування та їх основні відмінності.
4. Фехтування на Олімпійських іграх.
5. Основні досягнення українських фехтувальників на міжнародних змаганнях.
6. Найвідоміші в Україні центри фехтування, тренери, спортсмени.
7. Основні групи бойових дій фехтувальників.
8. Підготовчі дії та їх характеристики.
9. Основні різновиди атак та їх характеристики.
10. Різновиди захистів та їх характеристики.
11. Пересування фехтувальника та їх характеристика.
12. Поняття про дистанцію, види дистанцій.
13. Зброя фехтувальника-рапіриста ( будова ).
14. Спорядження фехтувальника-рапіриста.
15. Основні правила техніки безпеки на заняттях з фехтування.
16. Характеристика фізичних вправ, які застосовуються у заняттях фехтувальників.
17. Основи суддівства фехтувальних поєдинків рапіристів.
18. Суддівська термінологія.
19. Функції старшого судді.
20. Що таке тактичний пріоритет ( правота ).
21. Розміри поля бою та штрафні санкції за вихід за межі поля.



### **З БОКСУ**

1. Кулачні бої у стародавньому світі.
2. Англійський призовий бокс.
3. Олімпійські ігри. Результати участі боксерів України.
4. Чемпіонати світу боксерів-професіоналів. Результати участі боксерів України.
5. Бокс у Галичині. Фактори, що впливають на розвиток боксу.
6. Вплив занять боксом на організм юнаків. Особливості навчально-тренувального процесу і основні напрямки занять з боксерами-юнаками.
7. Профілактика травматизму.
8. Визначення техніки боксу, її класифікація. Термінологія.
9. Типова (стандартна), індивідуальна техніка дій боксерів.
10. Ситуаційні та індивідуальні комбінації ударів.
11. Послідовність навчання прямих ударів.
12. Причини виникнення помилок техніки рухів боксерів.
13. Взаємозв'язок технічної підготовленості боксерів з іншими сторонами їхньої підготовленості.
14. Класифікація техніки боксу.
15. Послідовність навчання й удосконалення техніки прямих ударів.
16. Підготовчі вправи для навчання техніки прямих ударів.
17. Методика навчання поодиноких ударів у голову й тулуб.
18. Захисти від поодиноких прямих ударів у голову й тулуб.
19. Методика навчання двоударних комбінацій з прямих ударів під одноіменну й різноіменну ногу. Особливості оволодіння захистами від двоударних комбінацій.
20. Методика навчання триударних комбінацій з прямих ударів. Захисні дії.
21. Методика навчання чотириударних комбінацій з прямих ударів. Захисні дії.
22. Підготовчі вправи для оволодіння ударами збоку.
23. Методика навчання удару збоку лівою у голову. Захисні дії.
24. Методика навчання удару збоку лівою у тулуб. Захисні дії.
25. Методика навчання удару збоку правою у голову. Захисні дії.
26. Методика навчання удару збоку правою у тулуб. Захисні дії.
27. Методика навчання комбінацій з двох ударів збоку в голову. Захисні дії.
28. Особливості навчання ударів знизу.
29. Методика навчання техніки удару знизу правою в тулуб і голову. Захисні дії.
30. Методика навчання техніки удару знизу лівою в тулуб і голову. Захисні дії.
31. Методика навчання комбінацій ударів знизу правою в тулуб і голову. Захисні дії.
32. Методика навчання різнотипних комбінацій з двох ударів.
33. Характеристика бою на дальній дистанції.
34. Взаємозв'язок тактичної підготовки з іншими сторонами підготовки боксерів.
35. Індивідуальні манери ведення бою та способи протидії їм.

36. Планування бою у залежності від обсягу інформації про суперника.
37. Учасники змагань, їхні обов'язки і права.
38. Вимоги до місць проведення змагань.
39. Системи жеребкування учасників змагань. Графіки змагань.
40. Правила змагань для боксерів різного віку й кваліфікації.
41. Обов'язки судді у ринзі.
42. Визначення переможця рішенням суддів збоку.

### **З КАРАТЕ-ДО**

1. Значення та місце карате-до в сучасній системі фізичного виховання.
2. Характеристика карате-до як бойового мистецтва.
2. Карате-до як вид спортивного одноборства.
3. Основні напрями розвитку спортивного карате-до.
4. Структура та діяльність федерацій карате-до (WKF).
5. Роль і місце ІФК у підготовці спеціалістів карате-до.
6. Зародження та розвиток карате-до на Окінаві.
7. Розвиток карате-до у світі.
8. Зародження та розвиток карате-до в Україні.
9. Основи класифікації технічних прийомів та бойових дій у спортивному карате-до.
10. Класифікація стійок та пересувань.
11. Класифікація техніки ударів руками.
12. Класифікація техніки ударів ногами.
13. Класифікація техніки захисту в карате-до.
14. Класифікація кидкової техніки та підсічок.
15. Загальні основи правил суддівства змагань з карате-до.
16. Особливості морально-етичного виховання у східних одноборствах.
17. Система спортивних змагань у карате-до.
18. Матеріально-технічне забезпечення місць занять карате-до.
19. Матеріально-технічне забезпечення змагань у спортивному карате-до.

### **З РУКОПАШУ ГОПАК**

1. Гопак як ритуальний та військовий танок.
2. Рукопаш гопак як засіб фізичного виховання та вид спорту.
3. Морально-етичні засади українського рукопашу гопак.
4. Біомеханічні закономірності дій в українському рукопаші гопак.
5. Базові принципи руху у рукопаші гопак.
6. Методика навчання бойових положень.
7. Методика навчання і вдосконалення пересувань.
8. Основи техніки ударів руками.
9. Основи ударів ногами.
10. Техніка захисту.
11. Техніка боротьби.
12. Методика навчання і тренування в українському рукопаші гопак.
13. Особливості проведення змагань в українському рукопаші гопак.
14. Застосування ігрових методів у підготовці спортсменів.

15. Вимоги до техніки безпеки під час змагань.
16. Методика навчання пересування кроком.
17. Методика навчання пересування стрибком уперед, назад.
18. Методика застосування прийомів нападу кроком.
19. Методика навчання захистів від ударів руками.
20. Методика навчання захистів від ударів ногами.
21. Комплекс захисних дій в українському рукопаші гопак.

## АНОТАЦІЯ

Теорія і методика спортивних двобоїв: **робоча програма**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів факультетів фізичної культури і спорту та педагогічної освіти), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Бусол В.А., Никитенко А.О. 2018. The theory and methods of sports fighting: the detailed program of discipline. Busol Vasyl, Nykytenko Anatoliy.