МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра фізичного виховання та спорту

Код РПНД –

ЗАТВЕРДЖЕНО
Проректор з науково-педагогічної роботи
_____ Слободян С. О.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Program of the Discipline

„ Практикум з кікбоксінгу”
"Kickboxing workshop"

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

тип дисципліни вибіркова

мова викладання українська

Миколаїв – 2023 р.

Робоча програма навчальної дисципліни *„Практикум з кікбоксінгу”*

є однією із складових комплексної підготовки фахівців галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт, освітня програма Олімпійський та професійний спорт

«4» квітня 2023 року. 14 стр.

Розробник: Шевченко О.А. викладач каф. ФВС.

Проект робочої програми навчальної дисципліни *„Практикум з кікбоксінгу ”* розглянуто на засіданні *кафедри фізичного виховання та спорту*

Протокол № 3 від «6» квітня 2023 р.

Завідувач кафедри *Яцунський О.С.*

Проект робочої програми навчальної дисципліни *„Практикум з кікбоксінгу ”*розглянуто Науково-методичною комісією *Навчально-наукового гуманітарного інституту*

Протокол № 4 від «15» квітня 2023р.

Голова Бобіна О. В.

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни *„Практикум з кікбоксінгу ”* погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу Лабарткава А. В.

Робоча програма навчальної дисципліни *„Практикум з кікбоксінгу ”* затверджено Навчально-методичною радою НУК

Протокол № 9 від «22» квітня 2023 р.

Голова НМР НУК Слободян С. О.

© НУК, 2023

ЗМІСТ

ЗМІСТ 3
ВСТУП 4
1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ 6
2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ 6
3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ 6
4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ 7
5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ 7
6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ, ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ 9
НАВЧАННЯ ТА МЕТОДІВ ЇХ ДЕМОНСТРУВАННЯ 9
7. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ 10
8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ 13
9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ 14

ВСТУП

Анотація

Фізична культура – це частина всієї культури суспільства, засіб зміцнення здоров'я, всебічного розвитку людини, що охоплює фізичні вправи, спорт, туризм, методи загартовування організму.

Проблема залучення дітей та молоді до занять спортом та систематичними фізичними вправами турбує освітян та медиків останні десятиліття. Фахівцями спостерігається вже небезпечне для школярів обмеження рухової активності. Це вимагає пошуку нових форм організації фізкультурно-оздоровчої роботи вітчизняних навчальних закладів, в тому числі у позашкільних навчальних закладах, в яких функціонують гуртки фізкультурно-спортивного напряму. Досвідченість дітей у оздоровчій діяльності, засвоєння особливостей улюбленої спортивної гри стануть підґрунтям виховання щасливої і здорової дитини, яка може в повній мірі використовувати свої можливості, розвиватися як творча особистість, освоїти цінності фізичної культури.

В циклі професійно - орієнтованих дисциплін студентів спеціальності «Спорт» (рівня бакалавра) вивчається дисципліна *„Практикум з кікбоксінгу"*

Кікбоксинг – один із самих молодих бойових видів єдиноборства, який дуже вдало поєднує техніку боксу (техніка роботи руками) і карате (техніка роботи ногами). Завдяки своїй видовищності, відносній простоті та високій ефективності елементів техніки, які реально можна примітити для самооборони, він завоював значні симпатії серед молоді. Кікбоксинг — вид спорту, в якому сполучаються техніка і правила боксу з прийомами східних єдиноборств (удари ногами, підсічки тощо). У широкому сенсі слова під кікбоксингом іноді розуміють різні ударні єдиноборства, правилами яких дозволені удари руками і ногами з використанням в екіпіровці боксерських рукавичок (тайський бокс, саньда, сават тощо). Однак на сьогоднішній день це слово має лише одне значення: вид спорту, у якому спортсмени змагаються між собою за визначеними організацією кікбоксингу правилами. Кікбоксинг виховує саме ті якості, які вкрай необхідні юнакові на початку його шляху становлення як людини, особистості, фахівця.

Концепція навчальної дисципліни *„Практикум з кікбоксінгу"* в наступному. Діючою програмою визначається обсяг та послідовність вивчення курсу боксу для студентів спеціальності «Спорт».

Ключові слова: Фізична культура, розвитку людини, одноборств, технічні прийоми.

Abstract

Physical culture is a part of the whole culture of society, a means of promoting health, comprehensive human development, which includes exercise, sports, tourism, methods of hardening the body.

The problem of involving children and youth in sports and regular exercise has worried educators and physicians in recent decades. Specialists have already observed a dangerous restriction of motor activity for schoolchildren. This requires the search for new forms of organization of physical culture and health work of domestic educational institutions, including in out-of-school educational institutions, in which physical culture and sports clubs operate. Children's experience in health activities, mastering the features of their favorite sports game will be the basis for raising a happy and healthy child who can fully use their abilities, develop as a creative person, learn the values of physical culture.

In the cycle of professionally-oriented disciplines of students majoring in "Sports" (bachelor's level) the discipline "Kickboxing Workshop" is studied.

Kickboxing is one of the youngest martial arts, which very successfully combines the technique of boxing (hand technique) and karate (foot technique). Due to his spectacle, relative simplicity and high efficiency of the elements of technology, which can really be seen for self-defense, he won considerable sympathy among young people.

Kickboxing - a sport that combines the techniques and rules of boxing with the techniques of martial arts (kicks, cuts, etc.). In a broad sense, kickboxing is sometimes understood as various martial arts, the rules of which allow punches and kicks with the use of boxing gloves (Thai boxing, sanda, savat, etc.). However, today this word has only one meaning: a sport in which athletes compete with each other according to the rules set by the organization of kickboxing. Kickboxing brings up exactly those qualities that are extremely necessary for a young man at the beginning of his path of becoming a person, personality, specialist.

The concept of the discipline "Kickboxing Workshop" in the following. The current program determines the scope and sequence of the boxing course for students majoring in "Sports".

Key words: Physical culture, human development, martial arts, techniques.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 5</td><td rowspan="3">Галузь знань
01 Освіта/Педагогіка</td><td colspan="2">Вибіркова</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 2</td><td>1-й</td><td>1-й</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Електронний адрес РПНД на сайті Університету</td><td rowspan="4">Спеціальність
017 Фізична культура і спорт

Освітня програма
«Олімпійський та професійний спорт»</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>9-й</td><td>9-й</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Загальна кількість годин – 150</td><td colspan="2">Лекцій</td></tr>
<tr><td>30 год.</td><td>10 год.</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних – 3;
самостійної роботи студента – 7</td><td rowspan="4">Освітній рівень:
перший (бакалавр)</td><td colspan="2">Семінарські</td></tr>
<tr><td>30 год.</td><td>8 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>90 год.</td><td>132 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю: залік</td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма контролю: комбінована</td></tr>
</table>

2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни *„Практикум з кікбоксінгу ”* є формування професійних, організаційних та методичних знань, вмінь та навичок, які необхідні у діяльності фахівця сфери фізичного виховання. Послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти (бакалавр) засобами кікбоксінгу.

Основними завданнями вивчення дисципліни є:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування систем знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров’я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять кікбоксінгу, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров’я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами для вивчення дисципліни є дисципліни: «Фізичне виховання.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати:

- основи здорового способу життя й роль регулярної рухової активності в підвищенні стійкості організму людини до фізичних і розумових навантажень, окремих захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища;
- основи методики самоконтролю в процесі занять кікбоксінгу, теоретично - методичні основи оздоровчого тренування в режимі навчальної праці студентів;
- історію розвитку боксу в світі і в Україні;
- правила змагань;
- основні прийоми техніки кікбоксінгу;
- основні тактичні дії кікбоксінгу;
- основи загартування організму;
- гігієну розумової праці.

вміти:

- застосовувати загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи в процесі самостійних занять і здійснювати самоконтроль за станом здоров'я;
- здійснювати в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності й у родині знання, уміння й навики, які набуті в процесі навчання кікбоксінгу;
- правильно виконати основні технічні прийоми і тактичні дії кікбоксінгу.

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Модуль 1.

Змістовий модуль 1. Кікбоксинг в системі фізичного виховання на заняттях фізичної культури.

Тема 1 Історія кікбоксингу.

1. Зародження виду спорту. Історичні передумови та витоки появи кікбоксингу.
2. Історія американського кікбоксингу.
3. Історія азіатського (муай-тай) та японського кікбоксингу (К-1) .
4. Видатні бійці та кікбоксинг у кінематографу.

Література: [1] стор. 9 – 14; 60 – 76.

Тема 2. Кікбоксинг у системі фізичного виховання.

1. Кікбоксинг як вид спорту. Кікбоксинг як засіб виховання.
2. Управління розвитком кікбоксингу.
3. Класифікація видів кікбоксингу.

Література: [1] стор. 9 – 14; 60 – 76.

Тема 3 Характеристика рухів кікбоксерів.

1. Кількісні характеристики рухів.
2. Рухові завдання і способи їх вирішення.
3. Особливості біомеханічної структури рухів кікбоксера.

Література: [1] стор. 9 – 14; 60 – 76.

Тема 4. Класифікація рухів у кікбоксингу.

1. Основи класифікації.
2. Класифікації та систематика ударів у кікбоксингу:
   - Удари руками
   - Удари ногами
3. Класифікації та систематика захисних дій у кікбоксингу.

4. Переміщення у кікбоксингі.

Література: [1] стор. 9 – 14; 60 – 76.

Змістовий модуль 2. Техніко-тактична підготовка у кікбоксингу

Тема 5. Техника боксу та методика навчання.

1. Понятия про технічну підготовку кікбоксера.
2. Ісходні положення (стійки).
3. Удари руками.
4. Удари ногами та підсічки.
5. Поєднанія ударів (серії).
6. Захисні дії кікбоксера.
7. Підготовчі та обманні дії (фінти)
8. Переміщення.

Література: [1] стор. 25 – 53.

Тема 6. Тактика кікбоксингу та методика навчання.

1. Основні поняття.
2. Форми бою.
3. Види бою.
4. Способи бою. Засоби бою.
5. Тактика ведення бою.
6. Тактика ведення бою проти кікбоксерів різних манер.

Література: [1] стор. 25 – 53.

Тема 7. Правила змагань з кікбоксингу.

1. Основні правила змагань.
2. Робота судді, секретаря.
3. Документація по проведенню змагань.

Література: [1] стор. 25 – 53.

Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	п	с.р.		л	п	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Змістовий модуль 1. Кікбоксинг в системі фізичного виховання на заняттях фізичної культури.								
Тема 1 Історія кікбоксингу.	16	2	-	14	18	-	-	18
Тема 2. Кікбоксинг у системі фізичного виховання.	17	2	-	15	19	1	-	18
Тема 3 Характеристика рухів кікбоксерів.	16	2	-	14	19	1	-	18
Тема 4. Класифікація рухів у кікбоксингу.	28	2	2	24	19	1	-	18
Разом за змістовим модулем 1	75	8	2	67	75	3	-	72
Змістовий модуль 2. Техніко-тактична підготовка у кікбоксингу								
Тема 5. Техника боксу та методика навчання.	32	10	14	8	22	3	3	16
Тема 6. Тактика кікбоксингу та методика навчання.	28	10	10	8	23	2	3	18
Тема 7. Правила змагань з кікбоксингу	15	2	4	9	21	2	2	18
Разом за змістовим модулем 2	75	22	28	25	75	7	8	52
Разом за курсом	**150**	**15**	**30**	**90**	**150**	**10**	**8**	**132**

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Структура навчального процесу з фізичної культури.	-	-
2	Кікбоксинг на уроках фізичної культури.	-	-
3	Загальна структура процесу навчання в кікбоксингу.	-	-
4	Правила безпеки під гас проведення занять.	2	-
5	Техніка нападу в кікбоксингу та методика навчання.	8	3
6	Техніка захисту в кікбоксингу та методика навчання.	6	1
7	Тактика кікбоксингу та методика навчання..	10	2
8	Правила змагань з кікбоксингу.	4	2
	Разом	**30**	**8**

Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до практичних занять – ***2-4 год./1 заняття***;
- написання рефератів, есе, виконання розрахункових, розрахунково-графічних або графічних робіт, домашньої контрольної роботи, перекладу, аналітичний огляд, аналіз практичних, проблемних ситуацій (обсяг однієї роботі 10-20 аркушів А4) – ***мінімум 15 годин на 1 роботу***;
- підготовка до контрольних заходів – (***15-30) год. на 1 захід***.

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Структура навчального процесу з фізичної культури.	14	18
2	Кікбоксінг на уроках фізичної культури.	14	18
3	Загальна структура процесу навчання в кікбоксингу і.	12	18
4	Правила безпеки під гас проведення занять.	24	18
5	Техніка нападу в кікбоксингу та методика навчання.	8	10
6	Техніка захисту в кікбоксингу та методика навчання.	4	6
7	Тактика кікбоксингу та методика навчання..	10	18
8	Правила змагань з кікбоксингу.	4	18
	Разом	**90**	**132**

6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ, ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ТА МЕТОДІВ ЇХ ДЕМОНСТРУВАННЯ

Методи навчання: способи, якими забезпечується набуття здобувачами відповідних знань через засвоєння програмного матеріалу та активізацію навчального процесу, а саме (обрати необхідне):

- **для всіх видів занять: словесні методи: лекція, бесіда, обговорення матеріалів; робота з літературою; пояснення; дискусія; демонстрування;** для лекційних занять: лекція; ілюстрування; відеометод;
- **для практичних занять**: практична робота – постановка простих тестів на окремі види допінгових речовин; фронтальне опитування; контрольні тестові роботи програмованого типу (перелік запитань і можливі варіанти відповідей);

● інструктаж - ознайомлення зі способами виконання завдань, інструментами, матеріалами, технікою безпеки, показ операцій та організацію робочого місця;

● спостереження - тривале цілеспрямоване сприймання об'єктів чи явищ із фіксацією змін, які в них відбуваються, і виявлення на цій основі внутрішніх зв'язків і залежностей, розкриття сутності явищ;

● методи контролю і самоконтролю:

• **методи контролю** і самоконтролю: підготовка до аудиторних занять (лекцій, семінарських, тощо); самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни; ведення конспектів самопідготовки і підготовка письмових робіт; підготовка до іспиту.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання виступають:

• **поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних занять в усній та письмовій формах за такими видами: опитування; перевірка завдань для самостійної роботи; перевірка матеріалів самопідготовки;

• **підсумковий контроль –** залік; тестові завдання; підготовка та захист реферату; Вміти показати вивчений прийом техніки . Знати аналіз та методику навчання вивченим техніко-тактичним діям.

7. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету. Підсумкова оцінка навчального курсу включає в себе оцінки з поточного контролю. У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати до 100 балів.

Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, участь в дискусіях; виконання завдань та інше).

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на семінарських заняттях та набутих практичних навичок під час виконання завдань практичних робіт. Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання

практичні заняття	**Критерії оцінювання**
2	Відповідь в цілому правильна, достатньо повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу. Вправи виконано технічно правильно, впевнено, відповідно до технічних вимог, емоційно.
1	Відповідь має суттєві помилки, аргументи не сформульовані, використовуються невірна термінологія. Вправи виконано правильно, але з напругою і недостатньою амплітудою, допущені незначні помилки.
0	Студент не дає відповіді, не виконує вправи.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 30 (15 занять по 2 балів).	

	50	45	40	35	31	25
	120/100	100/90	90/60	80/70	70/60	60/50
	180/160	170/150	160/140	150/130	130/110	120/100
	65/55	55/45	50/40	45/35	40/30	35/25

Виконання нормативів	Критерії оцінювання
5	Дотримання правил термінології під час проведення заняття, правильне знаходження вчителя в ході організації уроку і управління діяльністю учнів,ефективне використання часу і окрема видами фізичних вправ. Володіння голосом для подачі команд. Вміти показати вивчений прийом техніки . Вміти показати графічно вивчену тактичну дію. Знати аналіз та методику навчання вивченим техніко-тактичним діям. Виконати контрольні вправи:
4	Дотримання правил термінології під час проведення заняття, правильне знаходження вчителя в ході організації уроку і управління діяльністю учнів,ефективне використання часу і окрема видами фізичних вправ. Володіння голосом для подачі команд. Вміти показати вивчений прийом техніки . Знати аналіз та методику навчання вивченим техніко-тактичним діям.
3	Дотримання правил термінології під час проведення заняття, правильне знаходження вчителя в ході організації уроку і управління діяльністю учнів,ефективне використання часу і окрема видами фізичних вправ. Володіння голосом для подачі команд. Знати аналіз та методику навчання вивченим техніко-тактичним діям.
2	виконання нормативу має суттєві помилки, аргументи несформульовані, використовуються невірна термінологія.
1	Виконання нормативу містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована.
0	Студент не дає відповіді , не виконує норматив.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 20 балів	

Поточний модульний контроль у формі тестування

Правильність виконання, %	100 - 90	80 - 70	60 - 50	40 - 30	20 - 10
Бал	5	4	3	2	1

норма тиви	***Вправи***	Результати та оцінки					
		чоловіки			Жінки		
		5	***4***	***3***	***5***	***4***	***3***
ЗМ 1	Темпова робота на мішку (секунди)	120	100	90	100	90	60
	Стрибки на скакалці за одну хвилину (кількість разів)	180	170	160	160	150	140
ЗМ 2	Піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи руки за головою (кількість разів за одну хвилину)	65	55	50	55	45	40
	Вільний поєдинок 3 р. х 3 хв. 1р. з кікбоксером у лівосторонній стійці 2р. з кікбоксером у правосторонній стійці 3р. ближній бій						
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 20 балів							

Реферат	**Критерії оцінювання**
10	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела. Висновки є чіткими та обґрунтованими. Дотримана

	структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п’яти). Оформлення відповідає вимогам. Обсяг: 10-15 сторінок. При захисті було використано презентацію. Студент вільно володіє матеріалом, наводить приклади, відповідає на питання по темі реферату.
9-8	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела, але їх кількість недостатня. Висновки є не досить обґрунтованими та коректними. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг: 10 - 12 сторінок. При оформленні допущені помилки, що суттєво не впливають на загальне враження від роботи. Студент володіє матеріалом, відповідає на питання по темі реферату, може мати невеличкі утруднення.
7-6	Робота виконана у встановлений термін. Використано застарілі джерела, їх кількість недостатня. Висновки є не досить обґрунтованими та коректними. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг менше 12сторінок. При оформленні допущені помилки, що суттєво не впливають на загальне враження від роботи. Студент не повністю володіє матеріалом, але відповідає на питання по темі реферату.
5-4	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. використано сучасні джерела. Висновки містять неточності та помилки. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п’яти). Оформлення відповідає вимогам. Обсяг: 15-20 сторінок. Студент відповідає на питання по темі реферату.
3-2	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Використано застарілі джерела, їх кількість недостатня. Висновки містять неточності та помилки. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг менше 10 сторінок. При оформленні суттєві помилки. Студент слабко володіє матеріалом, на питання по темі реферату не відповідає.
1-0	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. І майже не відповідає встановленим вимогам
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 20 балів	

Контрольна робота	**Критерії оцінювання**
40-35	Робота розкриває тему, основні питання, висвітлено причинно-наслідкові зв’язки, зроблено висновки. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Оригінальна. Відсутні помилки: граматичні і орфографічні.
30-20	Робота в цілому розкриває тему і основні питання, частково висвітленні причино-наслідкові зв’язки. Висновки не в повному обсязі. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Відсутні значні помилки. є окремі, несуттєві загальні зауваження.
19-10	Робота відповідає вище наведеним критеріям, але має ряд недоліків в розкритті теми, висвітлення причино-наслідкових зв’язків часткове, часткові висновки. Відступ від стандартів оформлення.
9-5	Сутність теми не розкрита. Робота містить суттєві недоліки. Неохайна. Суттєві відступи від стандартів оформлення.
0-4	Текст і зміст роботи не відповідає темі. Робота має неохайний вигляд. Студенти не розуміє питання теми.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 40 балів	

Підсумковий контроль	Критерії оцінювання
30	Відповідь правильна, повна, логічна, науково і практично обґрунтована.
29-20	Студент розуміє зміст і значення питання, володіє понятійно-категоріальним апаратом, розуміє логіку відповіді, можливі окремі фактологічні неточності, відповідь в цілому правильна.
19-10	Студент розуміє окремі елементи питання, має певний термінологічний запас, може сформулювати окремі елементи відповіді, але не має цілісного уявлення про сутність питання і логіки відповіді на питання, відповідь часткового правильно.
9-2	Студент розуміє, в цілому, значення питання, але через відсутність знань не може сформулювати логічну відповідь
0-1	Студент не дає відповідь на поставлені запитання.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 30 балів	

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Участь у практичних заняттях	15х2 балів=30 балів	4х2балів=10 балів
Написания реферату	2х10=20 балів	2х10=20 балів
Поточний модульний контроль (тестування)	2х10 балів=20 балів	–
Контрольна робота (письмово)	–	40 балів
Підсумковий контроль	30 балів	30 балів
Всього	100	100

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

		Денне відділення		Заочне відділення	
		Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
ЗМ1	Т4	Практичне заняття	2	Практичне заняття	2
	ПМК	Тест	10		
ЗМ2	Т5	Практичне заняття	2		
	Т5	Практичне заняття	2		
	Т5	Практичне заняття	2		
	Т5	Практичне заняття	2		
	Т5	Практичне заняття	2		
	Т5	Практичне заняття	2		
	Т5	Практичне заняття	2	Практичне заняття	2
	Т6	Практичне заняття	2		
	Т6	Практичне заняття	2		
	Т6	Практичне заняття	2		
	Т6	Практичне заняття	2		
	Т6	Практичне заняття	2	Практичне заняття	2
	Т7	Практичне заняття	2		
	Т7	Практичне заняття	2	Практичне заняття	2
	ПМК	Тест	10	Тест	
Реферат			20		20
Контрольна робота			-		40
Підсумковий контроль			30		30
Сума			100	**Сума**	100

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Иванов А.Л. Кікбоксинг – Киев: Air Land, 1994
2. Щитов В. Кикбоксинг. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.
3. Клещев В.Н. Кікбоксинг: Підручник для Вузів. Академічий проект 2006
4. Агафонов А.И. Біомеханічний аналіз техніки ударів в кікбоксингу – Волгоград, 2012
5. Становлення кікбоксингу у світі та досягнення українських спортсменів – Київ 2010
6. Дегтярев І.П. Бокс./Підручник для інститутів фізичної підготовки. - М.: Фізкультура і спорт. 1979.
7. Зациорський В.Н. фізичні якості спортсмена.-М.: Фізкультура і спорт.1980. -200с.
8. Романенко М.І. Бокс. К.:Вища школа.1985.
9. Худадов Н.А. Про психологічне забезпечення підготовки боксерів високої кваліфікації. – У кн.: Бокс. Щорічник,1973.
10. Филимонов В.И. Бокс. Педагогическиеосновыобучения и совершенствования. – М..: «ИСАН», 2001, -400с.
11. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка./Монография. – М.: «ИСАН», 2000. – 432с.
12. Калмыков Е.В., Киселев В.А., Клещев В.Н., Хромов Н.Д. Теория и методика бокса. – М.: 2005.
13. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. М.: 2004.
14. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
15. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни. – М.: Профиздат, 1997.
16. Основы теории физической культуры / Под ред. Ф.И. Собянина. – М.: Владос, 2006.
17. Физическая культура студента / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2005.

Додаткова література:

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. - 392 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Том 2, Київ: Олімпійська література, 2012. - 368 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: ученик для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К. . Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
5. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542 с. 13
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. / Б. М. Шиян / - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001 – 272 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (частина 2) / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с. 19. Шинкарук О.А. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: навчальний посібник / О.А. Шинкарук, Е.О Павлюк, Е.М. Свірчуна, В.В. Флерчук. – Хмельницьк: ХНУ, 2011 – 143 с.

Розробник програми О.А. Шевченко