

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

**«Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту
(спортивні єдиноборства)»**

галузь знань A Освіта

спеціальність A7 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни обов'язкова

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Сорокін Ю. С., старший викладач кафедри фізичного
виховання та спорту

Затверджено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту
Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

Краматорськ-Тернопіль
2025 р.

План-конспект заняття № 1
ПСМ (Спортивні єдиноборства)

Навчальний тиждень 1

Місце проведення: спортивний зал № 4

Задачі та зміст заняття:

1. Інструктаж з техніки безпеки
2. Прийом контрольних нормативів.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> 1. Побудова, повідомлення завдань, опитування про самопочуття, огляд зовнішнього вигляду.	10 '	Контроль ЧСС <90 уд / хв
2	<u>Основна частина</u> 1. Інструктаж з техніки безпеки. 2. Прийом контрольних нормативів 2.1 Тест Руф'є. 2.2 Проба Штанге. 2.3 Проба Генчі. 2.4 Берпі на час з підрахунком кількості 2.5 Лодочка (із положення стійки) переходимо на руки та робимо прогин тулуба уперед і прокатуємось усім тілом по татамі)	65 ' 5 30 10 10 10	Перед виконанням тесту Руф'є займаються знаходяться в спокої 5 м. У положенні сидячи підрахувати пульс за 15 " (P1), Потім протягом 45 " виконати 30 присідань. Відразу після присідань підрахувати пульс за перші 15 " (P2), І останні 15 " (P3). Індекс Руф'є дорівнює 4х (P1) + (P2) + (P3) х 200. Після 5-ти хв. відпочинку в положенні сидячи, зробити 2-3 глибоких вдиху і видиху, потім глибокий вдих і затримати дихання, затиснувши пальцями ніс. За секундоміром фіксується час затримки дихання. Після 5-ти хв. відпочинку в положенні сидячи, зробити 2-3 глибоких вдиху і видиху, потім глибокий вдих і затримати дихання, затиснувши пальцями ніс. За секундоміром фіксується час затримки дихання. Груповий метод організації занять. Стежити за самопочуттям студентів. Прийом нормативів фіксувати в протоколі. Стежити за вимогами та умовами виконання вправ.
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 2 ' 3 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

Сорокін Ю.С.

План-конспект заняття № 2
ПСМ (Спортивні єдиноборства)

Тема: Підготовка контрольних нормативів та розвиток гнучкості.

Навчальний тиждень 1

Місце проведення: спортивний зал №5

Задачі та зміст заняття: 1. Прийом контрольних нормативів рухової підготовленості.

2. Сприяти розвитку гнучкості.

№ п /п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Вивчення правильного переміщення по татамі. Провила виведення супротивника з рівноваги. Забігання довкола голови.	20 ' 1 6 8 4	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Прийом контрольних нормативів рухової підготовленості студентів. - Жим штанги лежачи 60% від власної ваги, на кількість. - Швидкісне накидування двох партнерів. 2. Сприяти розвитку гнучкості: - ходьба на гімнастичному мостику - шпагат: поперечний та поздовжній	60 ' 20 25 15	Прийом нормативів фіксувати в протоколі. Стежити за технікою виконання жиму та кидків. Поступове збільшення амплітуди.
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	У русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

Сорокін Ю.С.

План-конспект заняття № 3-4
ПСМ (Спортивні єдиноборства)

Тема: Вивчення комбінацій та контр кидків та розвиток швидкісно-силових здібностей.
Навчальний тиждень 2

Місце проведення: спортивний зал № 4

Задачі та зміст заняття: 1. Навчання техніці та тактиці з боротьби дзюдо:

- вивчення комбінацій із двох, трьох чи навіть чотирьох кидків;
- вивчення основних контр кидків.

2. Сприяти розвитку швидкісних здібностей.

№ п /п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом із різноманітними борцівськими вправами. Акробатика.	15 ' 1 6 8	Вимірювання пульсу ЧСС = 120 уд / хв правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1.1 Вивчення комбінацій із двох, трьох чи навіть чотирьох кидків, Приклади: - Зачеп однойменний + бокова підсічка + задня підніжка; - Бокова підсічка у темп кроків + спина з колін або одного коліна 1.2 Вивчення основних контр кидків: - Посадка від кидків через стегно та різнойменного зачепу; 2. Сприяти розвитку швидкісно- силових здібностей: - застрибування на тумбу із 5-10 кг дисками - підтягування із додатковою вагою(із диском на паску)	60 ' 30 ' 20' 10'	Групової форми організації навчання (парна робота) Стежити за правильністю набору захвату, повною амплітудою виконання кидків, постановою рук у фінальній частині комбінації, падінням партнера Стежити за виконанням захисту від кидка та миттєвою контратакою. Підбір висоти тумби та додаткової ваги у індивідуальному порядку із урахування анатомічних особливостей. Стежити за кутом згинання колінного суглоба при застрибуванні на тумбу і постановою стоп при зістрибуванні.
3	<u>Заключна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	У русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

Сорокін Ю.С.

*План-конспект заняття № 5-6
ПСМ (Спортивні єдиноборства)*

Відпрацювання коронних кидків в комбінації та вправи на розвиток спритності.

Навчальний тиждень 3

Місце проведення: спортивний зал № 5

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактики борця дзюдоїста чи самбіста:

- Відпрацювання коронних кидків
- Створення комбінацій до коронних кидків

2. Сприяти розвитку спритності.

№ п /п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом із різноманітними борцівськими вправами. Спеціалізована акробатика для дзюдоїстів: ходьба крокодилом (переміщення у планці із віджиманням на кожен крок)	20' 1 9 10	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ. Вивчення нових акробатичних вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок дзюдоїста: 1.1 Відпрацювання коронних кидків. Кожен студент відпрацьовує власний варіант кидка із різноманітних захватів: - із класичного захвату - із одностороннього захвату - із захвату «гадаулі» - із верхнім захватом куртки 1.2 Створення комбінацій до коронних кидків, для початку лише один варіант, наприклад: - зачеп різнойменний + підсічка із внутрішньої сторони; - задня підніжка + кидок «коса» у падінні. 2. Сприяти розвитку спритності: - вправи із метболом 1кг;	55 ' 20 ' 20' 15 '	Групова форма організації навчання (парна робота) Стежити за правильністю технічного виконання кидка. Набір захвати за кімоно, вибір початкової стійки. Підбір комбінацій із урахуванням різноманітних варіантів суперників та їх особливостей. Розвивати координаційні здібності за допомогою вправ на схоплення м'яча при підйомі з положення лежачи.
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	У русі і на місці ЧСС 90 уд / хв. Виділення кращих та вказівки на помилки(індивідуально)

Сорокін Ю.С.

План-конспект заняття № 7-8
ПСМ (Спортивні єдиноборства).
Партер та вправи на спритність

Навчальний тиждень 4

Місце проведення: спортивний зал № 4

Задачі та зміст заняття: 1.Вдосконалення техніки та тактики борця дзюдоїста чи самбіста у партері:

- Утримання збоку, відпрацювання у дві сторони;
- Утримання поперек, відпрацювання у дві сторони;
- Вихід з утримання поперек та перехід на ущемлення руки (больовий на лікоть).

2. Сприяти розвитку спритності.

№ п /п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом із різноманітними борцівськими вправами. Спеціалізована акробатика для дзюдоїстів: вивчення перемету з голови та з рук.	15 ' 5 10	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Роз'яснити техніку виконання вправи.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення техніки партеру: 1.1. Утримання збоку, відпрацювання у дві сторони перевероту суперника із низького партеру та утримати; 1.2 Утримання поперек, відпрацювання у дві сторони перевероту суперника із середнього партеру та утримати; 1.3.Вихід з утримання поперек та перехід на ущемлення руки (больовий на лікоть). 2. Сприяти розвитку спритності. - швидкісні підвороти на «учкомі». - біг на місці із прискоренням.	60 ' 15 15 15 15	Групової форми організації навчання (парна робота) Перевірка захватів, правильність використання ричагів. Перевірка правильності виконання перевероту із протидією на 50% партнера. Пояснення щодо больових точок людини та їх використання. Чередування прискореного бігу 20сек. Із учкомі 20сек. , по 6 підходів кожний.
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	У русі і на місці ЧСС 120 уд / хв. Виділення кращих та вказівки на помилки(індивідуально)

Сорокін Ю.С.

План-конспект заняття № 9-10

ПСМ (Спортивні єдиноборства).

Робота над захватами та вправи на розвиток швидкісно-силових здібностей.

Навчальний тиждень 5

Місце проведення: спортивний зал № 5

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця:

- Відпрацювання однойменного захвату;
- Підбір кидків з однойменного захвату у індивідуальному порядку.

2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.

№ п /п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом із різноманітними борцівськими вправами. Спеціалізована акробатика для дзюдоїстів.	25' 2 8 15	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Технічна підготовка: 1.1. Відпрацювання однойменного захвату, з імітацією можливих кидків в обидві сторони. 1.2. Підбір кидків з однойменного захвату у індивідуальному порядку, за анатомічними особливостями. 2. Сприяти розвитку швидкісно- силових здібностей. - стрибки із підйманням колін до області грудей. - робота на координаційній доріжці.	50 ' 10' 20' 20'	Групової форми організації навчання (парна робота) Стежити за правильністю набору захвату та амплітудою підвороту на учкомі. Бажано відпрацювання кидків у падінні із партнером. Правила дзюдо щодо одностороннього захвату та пояснення обмежень. Стежити за технічними вимогами виконання вправ. На доріжці стежити за виконанням імітації: утримання збоку, учкомі на кидок зачеп та задня підніжка
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	У русі і на місці ЧСС 90 уд / хв. Виділення кращих та вказівки на помилки (індивідуально)

Сорокін Ю.С.

План-конспект заняття № 11-12

ПСМ (Спортивні єдиноборства).

Вивчення та відпрацювання передньої підніжки та комбінацій до неї, виконання вправ на швидкість.

Навчальний тиждень 6

Місце проведення: спортивний зал № 4

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця:

- відпрацювання кидку передня підніжка в обидві сторони;
- швидкісне накидування партнера кидком передня підніжка;
- підбір комбінації із двох або трьох кидків із передньою підніжкою.

2. Сприяти розвитку швидкості.

№ п /п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом із різноманітними борцівськими вправами та учкомі. Спеціалізована акробатика для дзюдоїстів: - ходьба на гімнастичному мостику; - пересування у планці(крокодилом)	30 ' 1 10 19	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця: 1.1 Вивчення кидку передня підніжка в обидві сторони; 1.2 Швидкісне накидування партнера кидком передня підніжка; 1.3 Підбір комбінації із двох або трьох кидків із передньою підніжкою. 2. Сприяти розвитку швидкості: - скакалка 6 х 60с. відпочин. 30с. - накидування манекена 6 х 30с., відпочинок 30с. - швидкісний біг на місці із борцівською резиною 6 х 20с., відпочинок 20с.	50 ' 10 10 10 20	Групова форма організації навчання (парна робота) Контролювання кількості виконаних кидків за 1 хв. та їх якісного виконання. Індивідуальний підбір захватів та кидків для формування комбінації. Ведення підрахунку кількості.
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	У русі і на місці ЧСС 90 уд / хв.. Виділення кращих та вказівки на помилки(індивідуально)

Сорокін Ю.С.

*План-конспект заняття № 13-14
ПСМ (Спортивні єдиноборства).
Роз'яснення змін у правилах дзюдо.*

Навчальний тиждень 7

Місце проведення: спортивний зал № 4

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення технічних навичок у змагальних сутичках :
 - проведення тренувальних сутичок із суддівством;
 - вивчення щорічних змін у правилах дзюдо;
 - вивчення щорічних змін у правилах самбо, у спортивному та бойовому розділах.
2. Сприяти розвитку спритності.

№ п /п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом. Спеціалізована акробатика для дзюдоїстів.	25' 2 8 15	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення технічних навичок у змагальних сутичках : 1.1 Проведення тренувальних сутичок із суддівством; 1.2 Вивчення щорічних змін у правилах дзюдо; 1.3 Вивчення щорічних змін у правилах самбо, у спортивному та бойовому розділах. 2. Сприяти розвитку спритності - швидкісні підвороти на «учкомі». - біг на місці із прискоренням.	60 ' 30 10 10 10	Групової форми організації навчання (парна робота) Коректування ситуацій у сутичках Роз'яснення нових правил та вимог, розгляд змагальних сутичок. Роз'яснення нових позицій у правилах що до оцінки технічних дій.
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	У русі і на місці ЧСС 90 уд / хв.. Виділення кращих та вказівки на помилки (індивідуально)

Сорокін Ю.С.

*План-конспект заняття № 15
ПСМ (Спортивні єдиноборства).*

Суддівська практика та вправи на розвиток гнучкості.

Місце проведення: спортивний зал № 4

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення технічних навичок у змагальних сутичках :
 - суддівська практика проведення сутичок;
 - вивчення команд та жестів центрального арбітра;
 - розгляд складних ситуацій при прийнятті рішень по результатам сутички.
2. Сприяти розвитку гнучкості.

№ п /п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом із різноманітними борцівськими вправами. Спеціалізована акробатика для дзюдоїстів.	20' 2 8 10	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ.
2	<u>Основна частина</u> Задачі та зміст заняття: 1. Вдосконалення технічних навичок у змагальних сутичках : 1.1 Суддівська практика проведення сутичок; 1.2 Вивчення команд та жестів центрального арбітра; 1.3 Розгляд складних ситуацій при прийнятті рішень по результатам сутички. 2. Сприяти розвитку гнучкості: - ходьба на гімнастичному мостику - шпагат: поперечний та поздовжній - забігання довкола голови	60 ' 15 ' 15 ' 10 10 10	Групової форми організації навчання (парна робота) Проведення сутичок у якості судді на килимі. Роз'яснення нових правил та вимог, розгляд змагальних сутичок. Роз'яснення нових позицій у правилах що до оцінки технічних дій.
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	У русі і на місці ЧСС 90 уд / хв. Виділення кращих та вказівки на помилки(індивідуально)

Сорокін Ю.С.

План-конспект заняття № 16
ПСМ (Спортивні єдиноборства)
Нормативи та вправи на гнучкість.

Навчальний тиждень 8

Місце проведення: спортивний зал № 4

Задачі та зміст заняття:

1. Прийом нормативів «Модуль спеціальна фізична підготовка».
2. Сприяти розвитку гнучкості.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом із різноманітними борцівськими вправами та учкомі. Спеціалізована акробатика для дзюдоїстів: - ходьба на гімнастичному мостику; - «рандат» через партнера	30 ' 1 10 19	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ. Лівим, правим боком, із прискоренням, зі зміною напрямку, с хресним кроком. Самостраховка, колесо, перемет, парна акробатика: тачечки , мішечки.
2	<u>Основна частина</u> 1. Прийом нормативів «Модуль спеціальна фізична підготовка»: 1.1 Біг на 100 м., сек. 1.2 Швидкісне накидування за 1 хв. борцівського манекена. 2. Сприяти розвитку гнучкості: - із допомогою партнера розтягуємо: руки, спину, ноги. - вставання на борцівський міст зі стійки.	60 ' 25 ' 20 15'	Фронтальний спосіб організації групи. Правильність виконання вправ Стежити за виконанням вправ з максимальною амплітудою
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	У русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

Сорокін Ю.С.

План-конспект заняття № 17-18

ПСМ (Спортивні єдиноборства).

Вивчення двох різновидностей зачепів та використання їх як контр кидка..

Навчальний тиждень 9

Місце проведення: спортивний зал № 5

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця:

- вивчення та удосконалення однойменного зачепу;
- вивчення та удосконалення зачепу зсередини (різнойменного);
- зачеп із середини як атакуючий та контр-кидок.

2. Сприяти розвитку спритності.

№ п /п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом із різноманітними борцівськими вправами. Спеціалізована акробатика для дзюдоїстів: ходьба крокодилом	20' 1 9 10	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ. Лівим, правим боком, із прискоренням, зі зміною напрямку, с хресним кроком. Самостраховка, колесо, перемет, парна акробатика: тачечки , мішечки.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця: 1.1 Вивчення та удосконалення однойменного зачепу; 1.2 Вивчення та удосконалення зачепу зсередини (різнойменного); 1.3 Зачеп із середини як атакуючий та контр-кидок. 2. Сприяти розвитку спритності: - швидкісні підвороти на резині; - біг на місці із резиною	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20	Групової форми організації навчання (парна робота) Стежити за правильністю набору захвату та за технічною правильністю виконання зачепу. Стежити за технічними вимогами виконання підворотів на кидки.
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	У русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

Сорокін Ю.С.

План-конспект заняття № 19-20

ПСМ (Спортивні єдиноборства).

Суддівська практика. Виконання комплексу з кросфіт.

Навчальний тиждень 10

Місце проведення: спортивний зал № 5

Задачі та зміст заняття:

1. Навчання техніці та тактиці проведення сутичок:

- розгляд заборонених технічних дій;

- розгляд заборонених дій які оцінюються арбітром на килимі (суддею) з послідуємим попередженням чи зауваженням.

2. Сприяти розвитку швидкості.

№ п /п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом із різноманітними борцівськими вправами та учкомі. Спеціалізована акробатика для дзюдоїстів.	25 ' 1 9 15	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ. Лівим, правим боком, із прискоренням, зі зміною напрямку, с хресним кроком. Самостраховка, колесо, перемет, парна акробатика: тачечки , мішечки.
2	<u>Основна частина</u> 1. Навчання техніці та тактиці проведення сутичок: 1.1 Розгляд заборонених технічних дій; 1.2 Розглядання заборонених дій які оцінюються арбітром на килимі (суддею) з послідуємим попередженням чи зауваженням. 2. Сприяти розвитку швидкості: - виконання борцівського комплексу з вправами із кросфіт.	60 ' 15 ' 15 30'	Групова форма організації навчання (парна робота) Проведення сутичках у якості судді на килимі. Роз'яснення нових позицій у правилах що до оцінки технічних дій. Роз'яснення нових правил та вимог, розгляд змагальних сутичок. Стежити за виконанням вправ з максимальною швидкістю.
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	У русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

Сорокін Ю.С.

План-конспект заняття № 21-22

ПСМ (Спортивні єдиноборства).

Відпрацювання кидків: підсад гомілкою та бокова підсічка.

Навчальний тиждень 11

Місце проведення: спортивний зал № 4

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця:

- вивчення кидку підсад гомілкою в обидві сторони із захватом спини;
- вивчення кидку бокова підсічка в обидві сторони із класичним захватом.

2. Сприяти розвитку витривалості.

№ п /п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом із різноманітними борцівськими вправами та учкомі. Спеціалізована акробатика для дзюдоїстів.	21 ' 1 10 10	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ. Лівим, правим боком, із прискоренням, зі зміною напрямку, с хресним кроком. Самостраховка, колесо, перемет, парна акробатика: тачечки , мішечки.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця: 1.1 Вивчення кидку підсад гомілкою в обидві сторони із захватом спини та виведенням із рівноваги. 1.2 Вивчення кидку бокова підсічка в обидві сторони із класичним захватом: - підводящі вправи - переміщення 2. Сприяти розвитку витривалості. Комплекс: - 1хв. робота на резині, підвороти - 30с. швидкісні віджимання - 1хв. робота на резині, переміщення із підсічкою - 30с. човниковий біг - 1хв. робота на резині, вправа лижник - 30с.робота із кімоно. Таких 4 круги із відпочинком 90с.	60 ' 15 ' 25 ' 20	Групової форма організації навчання (парна робота) Стежити за правильністю набору захвату та за технічною правильністю підсаду гомілкою. Стежити за технічними виконанням підсічки. Вивчення поетапного виконання. Слідкувати за правильністю переміщення. Слідкувати за при триманням темпу та точністю роботи рук та ніг.
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	У русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

Сорокін Ю.С.

План-конспект заняття № 23-24

ПСМ (Спортивні єдиноборства).

Вивчення двох варіантів підсічки та виконання вправ на спритність.

Навчальний тиждень 12

Місце проведення: спортивний зал № 5

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця:

- вивчення кидку підсічка з середини в обидві сторони із класичним захватом
- вивчення кидку бокова підсічка в обидві сторони із виведенням із рівноваги;
- створення комбінації із двох підсічок (підсічки з середини та бокової підсічки).

2. Сприяти розвитку спритності.

№ п /п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом із різноманітними борцівськими вправами. Акробатика.	15 ' 1 6 8	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ. Лівим, правим боком, із прискоренням, зі зміною напрямку, с хресним кроком. Самостраховка, колесо, перемет, парна акробатика: тачечки , мішечки.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця: 1.1 Вивчення кидку підсічка з середини в обидві сторони із класичним захватом. 1.2 Вивчення кидку бокова підсічка в обидві сторони із виведенням із рівноваги. 1.3 Створення комбінації із двох підсічок (підсічки з середини та бокової підсічки). 2. Сприяти розвитку спритності: - ігри дзюдо. - учкомі на швидкість 30с. і 20с.відпочинок, усього 5 підходів.	60 ' 15 ' 15 ' 15 15	Групова форма організації навчання (парна робота) Узгоджена робота рук, ніг. Стежити за технічними вимогами виконання кидку. Виведення з рівноваги.
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	У русі і на місці ЧСС 90 уд / хв Виділення кращих та вказівки на помилки(індивідуально)

Сорокін Ю.С.

План-конспект заняття № 25-26

ПСМ (Спортивні єдиноборства).

Вивчення кидку передня підніжка із різноманітними захватами, використання її у комбінації. Вправи на гнучкість.

Навчальний тиждень 13

Місце проведення: спортивний зал № 5

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця:

- вивчення кидку передня підніжка з класичним захватом в обидві сторони;
- вивчення кидку передня підніжка із одностороннім захватом в обидві сторони;
- створення комбінації із зачепу з середини та бокової підсічки.

2. Сприяти розвитку гнучкості.

№ п /п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом із різноманітними борцівськими вправами. Акробатика.	15 ' 1 6 8	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ. Лівим, правим боком, із прискоренням, зі зміною напрямку, с хресним кроком. Самостраховка, колесо, перемет, парна акробатика: тачечки , мішечки.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця: 1.1 Вивчення кидку передня підніжка з класичним захватом в обидві сторони. 1.2 Вивчення кидку передня підніжка із одностороннім захватом в обидві сторони. 1.3 Створення комбінації із зачепу з середини та бокової підсічки. 2. Сприяти розвитку гнучкості: - робота у парах на розтяжку спини рук та ніг.	60 ' 15 15 15 15	Групова форма організації навчання (парна робота) Контроль за початковою стійкою, правильністю набору захвату. Виконання підходящих вправ самостійно та із партнером. Індивідуальний пошук додаткового кидка. Стежити за вимогами виконання вправ.
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	У русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

Сорокін Ю.С.

План-конспект заняття № 27-28

ПСМ (Спортивні єдиноборства).

Відпрацювання у партері переворотів на утримання із сторони голови.

Навчальний тиждень 14

Місце проведення: спортивний зал № 5

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця у партері:

вивчення перевороту суперника із наступним утримання із сторони голови; утримання із сторони голови з положення середнього партеру; ущемленням ліктя з низького партеру.

2. Сприяти розвитку гнучкості.

№ п /п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом із різноманітними борцівськими вправами: захлест голінню, різновидності ходьби Акробатика.	25 ' 1 8 16	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Стежити правильним виконанням вправ. Лівим, правим боком, із прискоренням, зі зміною напрямку.
2	<u>Основна частина</u> Задачі та зміст заняття: 1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця у партері: 1.1. Вивчення перевороту суперника із наступним утримання із сторони голови з положення низького партеру; 1.2 Вивчення перевороту суперника із наступним утримання із сторони голови з положення середнього партеру; 1.3 Вивчення перевороту суперника із наступним ущемленням Ахіллового сухожилля з низького партеру. 2. Сприяти розвитку гнучкості: - поперечний та прокольний шпагати - вставання на гімнастичний міст	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 15 15	Групово форма організації навчання (парна робота) Виконується по черзі управу та ліву сторони. Додатково відпрацьовується із опором з боку партнера, для відтворення реальності у змагальній боротьбі. Ознайомлення із анатомічними особливостями людського тіла. Кожний по 2 хв. з інтервалом 15сек. 4 Підходи по 40 сек. З інтервалом 20сек.
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення	5	У русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

Сорокін Ю.С.

План-конспект заняття № 29
ПСМ (Спортивні єдиноборства).
Нормативи та вправи на гнучкість.

Навчальний тиждень 15

Місце проведення: спортивний зал № 4

Задачі та зміст заняття:

1. Прийом нормативів «Модуль техніко-тактична підготовка».
2. Сприяти розвитку гнучкості

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом із різноманітними борцівськими вправами: захлест голінню, різновидності ходьби Акробатика.	25 ' 1 8 16	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Лівим, правим боком, із прискоренням, зі зміною напрямку. Стежити правильним виконанням вправ. Самостраховка, колесо, рандат, парна акробатика: кувирок, кульбіт, чехарда через партнера, який знаходиться у положенні високого партеру.
2	<u>Основна частина</u> 1. Прийом нормативів «Модуль техніко-тактична підготовка»: 1.1 Чоловіки : підтягування у висі на поперечині, кількість разів. Жінки : Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів. 1.2 Берпі за 30 секунд кількість разів. 2. Сприяти розвитку гнучкості: - робота із масажним ролером.	50 ' 15 ' 15 ' 15 5	Фронтальний спосіб організації групи. Виконання підводящі вправ, для підвищення результатів тестування. Домогтися правильності виконання вправ. Оцінку результатів див. таблицю робочої програми з Дзюдо. Розкатка спини та ніг.
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	У русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

Сорокін Ю.С.

План-конспект заняття № 30
ПСМ (Спортивні єдиноборства)
СФП та ОФП.

Навчальний тиждень 15

Місце проведення: спортивний зал № 5

Задачі та зміст заняття:

1. Прийом нормативів «Модуль СФП», «Модуль ОФП».
2. Сприяти розвитку гнучкості.

№ п /п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом із різноманітними борцівськими вправами: захлест голінню, різновидності ходьби Акробатика.	20 ' 1 8 11	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Лівим, правим боком, із прискоренням, зі зміною напрямку. Самостраховка, колесо, рандат, парна акробатика.
2	<u>Основна частина</u> 1. Прийом нормативів «Модуль СФП», «Модуль ОФП»: 1.1. Жим штанги лежачи 60% власної ваги, на кількість раз. 1.2 Забігання навколо голови (в праву та ліву сторони), кількість разів. 1.3 Швидкісне накидування за 1 хв. двох партнерів. 2. Сприяти розвитку гнучкості: - поперечний та поздовжній шпагат. - ходьба на гімнастичному мостику.	55 ' 20 ' 15 20 10	Фронтальний спосіб організації групи. Виконання підводящі вправ, для підвищення результатів тестування. Домогтися правильності виконання вправ. Контроль за дотриманням швидкісного темпу. Оцінку результатів дивись таблицю робочої програми з Дзюдо. Шпагати по 1 хв. кожний ходьба на гімнастичному мостику по 3 доріжки.
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	У русі і на місці ЧСС 90 уд / хв. Виділення кращих та вказівки на помилки(індивідуально)

Сорокін Ю.С.

План-конспект заняття № 1-2
ПСМ (Спортивні єдиноборства)

Вивчення кидка «Ножиці» та комплекс на підвищення швидкісно-силових здібностей.
Навчальний тиждень 1
Місце проведення: спортивний зал № 5
Задачі та зміст заняття:

1. Навчання техніці та тактиці проведення сутичок:
 - вивчення кидку «Ножиці»;
 - перехід від кидка ножиці до больового у партері на колінний сугав;
 - відпрацювання виведення із рівноваги партнера із підведенням його до кидку «Ножиці».
2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.

№ п /п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом із різноманітними борцівськими вправами: захлест голінню, різновидності ходьби Акробатика.	20 ' 1 8 11	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Лівим, правим боком, із прискоренням, зі зміною напрямку. Самостраховка, колесо, рандат, парна акробатика.
2	<u>Основна частина</u> 1. Навчання техніці та тактиці проведення сутичок: 1.1 Вивчення самбітського кидку «Ножиці»; 1.2 Перехід від кидка ножиці до больового у партері на колінний сугав; 1.3 Відпрацювання виведення із рівноваги партнера із підведенням його до кидку «Ножиці». 2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей 2.1 Комплекс із кросфіт: - Гребля із пустим грифом - Штовхання 2-х гантель від плечей - Махи гирею - Біг на місці із резиною - Підтягування із бурпією	55 ' 10-15 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20	Групова форма організації навчання (парна робота) Виконання підходящих вправ до кидка «Ножиці» Розгляд больового прийому із урахування анатомічних особливостей тіла. Слідкувати за правильністю виконання техніки кидка. Робота 30сек. на перехід 10сек. 4-и підходи з інтервалом 1хв.
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

Сорокін Ю.С.

*План-конспект заняття № 3-4
ПСМ (Спортивні єдиноборства)*

Робота у стійці над захватами та виконання вправ на розвиток швидкості.

Навчальний тиждень 2

Місце проведення: спортивний зал № 4

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця у стійці:

- зрив захватів супротивника;
- перехід з правостороннього захвату до лівостороннього та навпаки;
- відпрацювання кидків на випередження супротивника.

2. Сприяти розвитку швидкості.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом із різноманітними борцівськими вправами: захлест голінню, різновидності ходьби Акробатика.	20 ' 1 8 11	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Лівим, правим боком, із прискоренням, зі зміною напрямку. Самостраховка, колесо, рандат, парна акробатика.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця у стійці: 1.1 Зрив захватів супротивника; 1.2 Перехід з правостороннього захвату до лівостороннього та навпаки; 1.3 Відпрацювання кидків на випередження супротивника. 2. Сприяти розвитку швидкісних здібностей: - ігри дзюдо. - учкомі на швидкість 30с. і 20с.відпочинок, усього 5 підходів.	60 ' 10-15 ' 10 10 15 15	Групова форма організації навчання (парна робота) Виконання підводящі вправ, для підвищення результатів тестування. Домогтися правильності виконання вправ. Контроль за дотриманням швидкісного темпу. Оцінку результатів дивись таблицю робочої програми з Дзюдо.
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв. Виділення кращих та вказівки на помилки(індивідуально)

Сорокін Ю.С.

План-конспект заняття № 5-6
ПСМ (Спортивні єдиноборства)
Партер та комплекс на витривалість.

Навчальний тиждень 3

Місце проведення: спортивний зал № 5

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця у партері:

- вивчення больового прийому – важіль ліктя;
- вивчення больового прийому – важіль ліктя із перегинанням через живіт;
- контратакуючи дії при виконанні больового прийому – важіль ліктя.

2. Сприяти розвитку витривалості.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом із різноманітними борцівськими вправами: захлест голінню, різновидності ходьби Акробатика.	20 ' 1 8 11	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Лівим, правим боком, із прискоренням, зі зміною напрямку. Самостраховка, колесо, рандат, парна акробатика.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця у партері: 1.1 Вивчення больового прийому – важіль ліктя; 1.2 Вивчення больового прийому – важіль ліктя із перегинанням через живіт; 1.3 Контратакуючи дії при виконанні больового прийому – важіль ліктя. 2. Сприяти розвитку витривалості Комплекс: - 1хв. робота на резині, підвороти - 30с. швидкісні віджимання - 1хв. робота на резині, переміщення із підсічкою - 30с. човниковий біг - 1хв. робота на резині, вправа лижник - 30с. робота із кімоно.	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20	Групової форми організації навчання (парна робота) Правильність виконання вправ. Стежити за правильністю набору захвату та за технічною правильністю виконання кидка. Стежити за технічним виконання вправ. Таких 4 круги із відпочинком 90сек.
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

Сорокін Ю.С.

План-конспект заняття № 7-8
ПСМ (Спортивні єдиноборства)

Кидок через себе із партнером та відпрацювання з манекеном.

Навчальний тиждень 4

Місце проведення: спортивний зал № 4

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця:

- ігри на розвиток спритності;
- відпрацювання кидку через груди (прогином);
- швидкісне накидування манекена кидком через груди (прогином)
- 2. Сприяти розвитку спритності.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом із різноманітними борцівськими вправами: захлест голінню, різновидності ходьби Акробатика.	20 ' 1 8 11	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Лівим, правим боком, із прискоренням, зі зміною напрямку. Самостраховка, колесо, рандат, парна акробатика.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця: 1.1 Ігри на розвиток спритності; 1.2 Відпрацювання кидку через груди (прогином); 1.3 Швидкісне накидування манекена кидком через груди (прогином) - 2. Сприяти розвитку спритності. - ігри дзюдо. - учкомі на швидкість 30с. і 20с.відпочинок, усього 5 підходів.	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20	Групової форми організації навчання (парна робота) Виконання підходящих вправ. Правильність виконання вправ. Контролювання кількості виконаних кидків за 1 хв. та їх якісного виконання. Слідкувати за правильністю переміщення та темпом виконання учкомі.
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв. Виділення кращих та вказівки на помилки (індивідуально)

Сорокін Ю.С.

План-конспект заняття № 9-10
ПСМ (Спортивні єдиноборства)
Партер, больові та удушливі прийоми.

Навчальний тиждень 5

Місце проведення: спортивний зал № 5

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця:

- вивчення задушливих прийомів
- вивчення захисту від задушливих прийомів;
- вивчення больових прийомів (уцімлення ліктя) в комбінації із задушливими прийомами.

2. Сприяти розвитку сили.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом із різноманітними борцівськими вправами: захлест голінню, різновидності ходьби Акробатика.	20 ' 1 8 11	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Лівим, правим боком, із прискоренням, зі зміною напрямку. Самостраховка, колесо, рандат, парна акробатика.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця: 1.1 Вивчення задушливих прийомів 1.2 Вивчення захисту від задушливих прийомів; 1.3 Вивчення больових прийомів (уцімлення ліктя) в комбінації із задушливими прийомами. 2. Сприяти розвитку сили: - стрибки із підйманням колін до області грудей. - робота на координаційній доріжці.	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 10-15 ' 15 15	Групової форми організації навчання (парна робота) Правильність виконання вправ. Стежити за правильністю набору захвату та за технічною правильністю виконання Точність та швидкість виконання вправ.
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв. Виділення кращих та вказівки на помилки(індивідуально)

Сорокін Ю.С.

*План-конспект заняття № 11-12.
ПСМ (Спортивні єдиноборства)
Комбінації із передньою підніжкою.*

Навчальний тиждень 6

Місце проведення: спортивний зал № 4

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця:
 - відпрацювання кидку передня підніжка в обидві сторони;
 - швидкісне накидування партнера кидком передня підніжка;
 - підбір комбінації із двох або трьох кидків із передньою підніжкою.
2. Сприяти розвитку швидкості.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом із різноманітними борцівськими вправами: захлест голінню, різновидності ходьби Акробатика.	20 ' 1 8 11	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Лівим, правим боком, із прискоренням, зі зміною напрямку. Самостраховка, колесо, рандат, парна акробатика.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця: 1.1 Відпрацювання кидку передня підніжка в обидві сторони; 1.2 Швидкісне накидування партнера кидком передня підніжка; 1.3 Підбір комбінації із двох або трьох кидків із передньою підніжкою. 2. Сприяти розвитку швидкості: - скакалка 6 х 60с. відпочин. 30с. - накидування манекена 6 х 30с., відпочинок 30с. - швидкісний біг на місці із борцівською резиною 6 х 20с., відпочинок 20с.	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 10-15 ' 15 20	Групова форма організації навчання (парна робота) Стежити за правильністю набору захвату та за технічною правильністю виконання передньої підніжки. Контролювання кількості виконаних кидків за 1 хв. та їх якісного виконання. Слідкувати за правильністю переміщення та виведення партнера з рівноваги. Правильність виконання вправ. .
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв. Виділення кращих та вказівки на помилки(індивідуально)

Сорокін Ю.С.

*План-конспект заняття № 13-14.
ПСМ (Спортивні єдиноборства)
СФП та робота із резиновим джгутом.*

Навчальний тиждень 7

Місце проведення: спортивний зал № 5

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця:

- СФП з використанням борцівської резини (гумового джгута);
- відпрацювання передньої підніжки із гумовим джгутом в обидві сторони;
- відпрацювання виведення з рівноваги з допомогою резинового джгута.

2. Сприяти розвитку витривалості.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом із різноманітними борцівськими вправами: захлест голінню, різновидності ходьби Акробатика.	20 ' 1 8 11	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Лівим, правим боком, із прискоренням, зі зміною напрямку, с хресним кроком. Самостраховка, колесо, перемет, парна акробатика: тачечки , мішечки.
2	<u>Основна частина</u> 1.1 СФП з використанням борцівської резини (гумового джгута); 1.2 Відпрацювання передньої підніжки із гумовим джгутом в обидві сторони; 1.3 Відпрацювання виведення з рівноваги з допомогою резинового джгута. 2. Сприяти розвитку витривалості: Комплекс: -1хв. робота на резині, підвороти - 30с. швидкісні віджимання - 1хв. робота на резині, переміщення із підсічкою -30с. човниковий біг Таких 4 круги із відпочинком 90с.	60 ' 10-15 ' 10 10 10-15 10	Фронтальна форма організації навчання (парна робота) Правильність виконання вправ. Точність та швидкість виконання вправ Стежити за виконання вправ.
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв. Виділення кращих та вказівки на помилки(індивідуально)

Сорокін Ю.С.

План-конспект заняття № 15-16

ПСМ (Спортивні єдиноборства)

Вдпрацювання двох різновидностей зацепу та вправи на розвиток витривалості.

Навчальний тиждень 8

Місце проведення: спортивний зал № 4

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця:

- вивчення та удосконалення різнойменного (зсередини) зацепу;
- швидкісне накидування зацепом зсередини (різнойменного);
- зацеп із середини як контр-кидок.

2. Сприяти розвитку витривалості.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом із різноманітними борцівськими вправами: захлест голінню, різновидності ходьби Акробатика.	20 ' 1 8 11	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Лівим, правим боком, із прискоренням, зі зміною напрямку, с хресним кроком. Самостраховка, колесо, перемет, парна акробатика: тачечки , мішечки.
2	<u>Основна частина</u> Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця: 1.1 Вивчення та удосконалення різнойменного (зсередини) зацепу; 1.2 Швидкісне накидування зацепом зсередини (різнойменного); 1.3 Зачеп із середини як контр-кидок. 2. Сприяти розвитку витривалості: Комплекс: - 1хв. робота на резині, підвороти - 30с. швидкісні віджимання - 1хв. робота на резині, переміщення із підсічкою - 30с. човниковий біг - 1хв. робота на резині, вправа лижник - 30с.робота із кімоно.	60 ' 25-30 ' 10-15 ' 10-15 ' 10	Групова форма організації навчання (парна робота) Домогтися правильності виконання вправ. Поступове збільшення амплітуди рухів, правильне виведення партнера з рівноваги. Таких 4 круги із відпочинком 90сек. Перевірка максимального темпу роботи.
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

Сорокін ю.С.

План-конспект заняття № 17-18
ПСМ (Спортивні єдиноборства)
Нормативи 2 Модуля.

Навчальний тиждень 9

Місце проведення: спортивний зал № 5

Задачі та зміст заняття:

1. Прийом нормативів Модуль 2 ОФП

2. Сприяти розвитку гнучкості.

1. Прийом нормативів Модуль 2 СФП; ТТП

2. Сприяти розвитку гнучкості.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом із різноманітними борцівськими вправами: захлест голінню, різновидності ходьби Акробатика.	20 ' 1 8 11	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Лівим, правим боком, із прискоренням, зі зміною напрямку, с хресним кроком. Самостраховка, колесо, перемет, парна акробатика: тачечки , мішечки.
2	<u>Основна частина</u> 1.Прийом нормативів Модуль 2 ОФП; ТТП. 1.1 Швидкісне накидування за 1 хв. борцівського манекена. 1.2 Швидкісне накидування за 1 хв. двох партнерів. 1.3 Біг на 100 м., сек. 2.Сприяти розвитку гнучкості: - поперечний та поздовжній шпагат. - ходьба на гімнастичному мостику.	60 ' 15-20 10-15 ' 10-15 ' 10	Групова та фронтальна форма організації навчання (парна робота) Контролювання кількості виконаних кидків за 1 хв. та їх якісного виконання. Точність та швидкість виконання кидка через стегно в обрану сторону. Оцінку результатів см. доповненнях робочої програми з Дзюдо. Поступове збільшення амплітуди рухів.
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв. Виділення кращих та вказівки на помилки(індивідуально)

Сорокін Ю.С.

План-конспект заняття № 1-2
ПСМ (Спортивні єдиноборства)
Кросфіт та робота на резині.

Навчальний тиждень 1

Місце проведення: спортивний зал № 5

Задачі та зміст заняття:

1. Навчання техніці та тактиці боротьби :

- комплексний кросфіт по станціям;
- відпрацювання кидка через спину на резиновому джгуті;
- стрейчинг спини, рук та ніг.

2. Сприяти розвитку силових здібностей.

№ п /п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом із різноманітними борцівськими вправами: захлест голінню, різновидності ходьби Акробатика.	20 ' 1 8 11	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Лівим, правим боком, із прискоренням, зі зміною напрямку, с хресним кроком. Самостраховка, колесо, перемет, парна акробатика: тачечки , мішечки.
2	<u>Основна частина</u> 1. Навчання техніці та тактиці боротьби : 1.1 Комплексний кросфіт по станціям; 1.2 Відпрацювання кидка через спину на резиновому джгуті; 1.3 Стрейчинг спини, рук та ніг. 2. Сприяти розвитку силових здібностей: - стрибки із підйманням колін до області грудей. - робота на координаційній доріжці	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20	Групової форми організації навчання (парна робота) Підбір специфічних вправ для дзюдоїста. Стежити за правильним виконанням вправ. Поступово збільшити амплітуду роботи суглобів. Учікомі та підводящі вправи на координаційній доріжці.
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв. Виділення кращих та вказівки на помилки(індивідуально)

Сорокін Ю.С.

План-конспект заняття № 3-4
ПСМ (Спортивні єдиноборства)

Ігри дзоїстів та ігри з м'ячем, вправи на розвиток швидкості.

Навчальний тиждень 2

Місце проведення: спортивний зал № 5

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактика борця:

- вправи на виведення з рівноваги;
- рухливі ігри з м'ячем;
- відпрацювання набору захвату «гадаулі»

2. Сприяти розвитку швидкості.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом із різноманітними борцівськими вправами: захлест голінню, різновидності ходьби Акробатика.	20 ' 1 8 11	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Лівим, правим боком, із прискоренням, зі зміною напрямку, с хресним кроком. Самостраховка, колесо, перемет, парна акробатика: тачечки, мішечки.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення техніки та тактика борця: 1.1 Вправи на виведення з рівноваги; 1.2 Рухливі ігри з м'ячем; 1.3 Відпрацювання набору захвату «гадаулі». 2. Сприяти розвитку швидкості: - скакалка 6 х 60с. відпочин. 30с. - накидування манекена 6 х 30с., відпочинок 30с. - швидкісний біг на місці із борцівською резиною 6 х 20с., відпочинок 20с.	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20 10-15 '	Групової форми організації навчання (парна робота) Підводячі вправи та ігри на виведення партнера з рівноваги. Підбір ігор на покращення координації та спритності. Правильність стійки та набору захватів із підбором кидка. Правильність виконання вправ.
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв. Виділення кращих та вказівки на помилки(індивідуально)

Сорокін Ю.С.

План-конспект заняття № 5-6
ПСМ (Спортивні єдиноборства)
ЗФП та кросова підготовка.

Навчальний тиждень 3

Місце проведення: спортивний зал № 5

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактика борця:

- біг на витривалість;

- ЗФП із залізом;

- повзання по канату із додатковою вагою.

2. Сприяти розвитку витривалості.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом із різноманітними борцівськими вправами: захлест голінню, різновидності ходьби Акробатика.	20 ' 1 8 11	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Лівим, правим боком, із прискоренням, зі зміною напрямку, с хресним кроком. Самостраховка, колесо, перемет, парна акробатика: тачечки , мішечки.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення техніки та тактика борця: 1.1 Біг на витривалість; 1.2 ЗФП із залізом; 1.3 Повзання по канату із додатковою вагою. 2. Сприяти розвитку витривалості: Комплекс: - 1хв. робота на резині, підвороти - 30с. швидкісні віджимання - 1хв. робота на резині, переміщення із підсічкою - 30с. човниковий біг - 1хв. робота на резині, вправа лижник - 30с.робота із кімоно.	60 ' 25 ' 15 ' 10 10-15	Фронтальний спосіб організації групи. Правильність виконання вправ. Стежити за правильністю виконання вправ та темпом. Таких 4 круги із відпочинком 90сек. Можна додатково використовувати обтягувачі по 2-3 кг на ноги.
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв. Виділення кращих та вказівки на помилки(індивідуально)

Сорокін Ю.С.

План-конспект заняття № 7-8
ПСМ (Спортивні єдиноборства)

СФП та нові елементи в акробатиці, виконання вправ на розвиток спритності.

Навчальний тиждень 4

Місце проведення: спортивний зал № 5

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактика борця:

- вивчення нових акробатичних вправ;
- СФП із скакалкою та м'ячем для кросфіт;
- підтягування на кімоно за допомогою перекладини.

2. Сприяти розвитку спритності.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом із різноманітними борцівськими вправами: захлест голінню, різновидності ходьби Акробатика.	20 ' 1 8 11	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Лівим, правим боком, із прискоренням, зі зміною напрямку, с хресним кроком. Самостраховка, колесо, перемет, парна акробатика: тачечки, мішечки.
2	<u>Основна частина</u> Задачі та зміст заняття: 1. Вдосконалення техніки та тактика борця: 1.1 Вивчення нових акробатичних вправ; 1.2 СФП із скакалкою та м'ячем для кросфіту; 1.3 Підтягування на кімоно за допомогою перекладини. 2. Сприяти розвитку спритності: - ігри дзюдо. - учкомі на швидкість.	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20 10-15 '	Фронтальний спосіб організації групи. Правильність виконання вправ. Виконання комплексу із використанням спеціальних вправ для дзюдоїстів. Стежити за виконання вправ. Робота 30сек. і 20сек. відпочинок, таких 7 кругів з інтервалом 30 сек.
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв. Виділення кращих та вказівки на помилки (індивідуально)

Сорокін Ю.С.

План-конспект заняття № 9-10
ПСМ (Спортивні єдиноборства)
ОФП та СФП за допомогою кросфіт комплексів.

Навчальний тиждень 5

Місце проведення: спортивний зал № 4

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактика борця:

- вижимання штанги від грудної клітки на максимальну кількість;
- робота з гантелями та гирями (комплекс);
- стрейчинг загальний.

2. Сприяти розвитку сили.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом із різноманітними борцівськими вправами: захлест голінню, різновидності ходьби Акробатика.	20 ' 1 8 11	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Лівим, правим боком, із прискоренням, зі зміною напрямку, с хресним кроком. Самостраховка, колесо, перемет, парна акробатика: тачечки , мішечки.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення техніки та тактика борця: 1.1 Вижимання штанги від грудної клітки на максимальну кількість; 1.2 Робота з гантелями та гирями (комплекс); 1.3 Стрейчинг загальний. 2. Сприяти розвитку сили: Комплекс із кросфіт: - Гребля із пустим грифом - Штовхання 2-х гантель від плечей - Махи гирею - Біг на місці із резиною - Підтягування із бурпією	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20	Фронтальний спосіб організації групи. Правильність виконання вправ. Комплекс на розвиток силових якостей із максимальною вагою. 3 підходи з відпочинком 2 хв. Виконання різноманітних варіантів розтягування рук, ніг та спини. Точність та швидкість виконання вправ.
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв. Виділення кращих та вказівки на помилки(індивідуально)

Сорокін Ю.С.

*План-конспект заняття № 11-12.
ПСМ (Спортивні єдиноборства)
Відточення техніки виконання різновидів зачепу.*

Навчальний тиждень 6

Місце проведення: спортивний зал № 5

Задачі та зміст заняття:

1. 1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця:

- вивчення та удосконалення різнойменного (зсередини) зачепу;
- швидкісне накидування зачепом ззовні (однойменним);
- зачеп із середини в комбінації із зачепом ззовні.

2. Сприяти розвитку швидкості.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом із різноманітними борцівськими вправами: захлест голінню, різновидів ходьби Акробатика.	20 ' 1 8 11	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Лівим, правим боком, із прискоренням, зі зміною напрямку, с хресним кроком. Самостраховка, колесо, перемет, парна акробатика: тачечки , мішечки.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця: 1.1 Вивчення та удосконалення різнойменного (зсередини) зачепу; 1.2 Швидкісне накидування зачепом ззовні (однойменним); 1.3 Зачеп із середини в комбінації із зачепом ззовні. 2. Сприяти розвитку швидкості: - скакалка 6 х 60с. відпочин. 30с. - накидування манекена 6 х 30с., відпочинок 30с. - швидкісний біг на місці із борцівською резиною 6 х 20с., відпочинок 20сек.	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20 10	Групової форми організації навчання (парна робота) Правильність виконання вправ та переміщення із партнером. Контролювання кількості виконаних кидків за 1 хв. та їх якісного виконання. Стежити за правильністю набору захвату та за технічною правильністю виконання зачепу. Таких 4 круги із відпочинком 40сек.
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв. Виділення кращих та вказівки на помилки(індивідуально)

Сорокін Ю.С.

План-конспект заняття № 13-14.

ПСМ (Спортивні єдиноборства)

СФП з резиною та виконання комплексу на витривалість.

Навчальний тиждень 7

Місце проведення: спортивний зал № 5

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця:

- СФП з використанням борцівської резини (гумового джгута);
- відпрацювання підхвату із гумовим джгутом в обидві сторони;
- відпрацювання виведення з рівноваги з допомогою резинового джгута.

2. Сприяти розвитку витривалості.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом . Акробатика.	20 ' 1 8 11	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Лівим, правим боком, із прискоренням, зі зміною напрямку, с хресним кроком.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення технічних та тактичних навичок борця: 1.1 СФП з використанням борцівської резини (гумового джгута); 1.2 Відпрацювання підхвату із гумовим джгутом в обидві сторони; 1.3 Відпрацювання виведення з рівноваги з допомогою резинового джгута. 2. Сприяти розвитку витривалості: Комплекс: -1хв. робота на резині, підвороти - 30с. складочки на прес - 1хв. робота на резині, переміщення із підсічкою -30с. застрибування на тумбу - 1хв. робота на резині, тяги із за голови - 30с. швидкісне накидування.	60 ' 10-15 ' 10-15 ' 10-15 ' 15-20	Групово форма організації навчання (парна робота) Правильність виконання вправ. Відпрацювання підходящих вправ. Стежити за виконання вправ, швидкістю переміщення та точністю роботи рук. Таких 3 круги із відпочинком 90сек. Можна виконувати із обтягувачем на ногах.
3	<u>Заклучна частина</u> 1.Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв

Сорокін Ю.С.

План-конспект заняття № 15-16
ПСМ (Спортивні єдиноборства)
Відточення техніки виконання підсічки ззовні та підхвату під дві ноги.

Навчальний тиждень 8

Місце проведення: спортивний зал № 4

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалення техніки та тактика борця:
 - відпрацювання кидку підхват під дві ноги;
 - комбінування підхвату із підсічкою ззовні;
 - вивчення захисту та контр кидка від підхвату під дві ноги.
2. Сприяти розвитку витривалості.

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом. Акробатика.	20 ' 1 8 11	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Лівим, правим боком, із прискоренням, зі зміною напрямку, с хресним кроком. Самостраховка, колесо, перемет, парна акробатика: тачечки , мішечки.
2	<u>Основна частина</u> 1. Вдосконалення техніки та тактика борця: 1.1 Відпрацювання кидку підхват під дві ноги; 1.2 Комбінування підхвату із підсічкою ззовні; 1.3 Вивчення захисту та контр кидка від підхвату під дві ноги. 2. Сприяти розвитку витривалості: Комплекс: - 1хв. робота на резині, підвороти - 30с. швидкісні віджимання - 1хв. робота на резині, переміщення із підсічкою - 30с. човниковий біг - 1хв. робота на резині, вправа лижник - 30с.робота із кімоно.	60 ' 25 ' 10-15 ' 10 ' 15	Групової форми організації навчання (парна робота) Домогтися правильності виконання вправ. Стежити за правильністю набору захвату та за технічною правильністю виконання комбінації. Поступове вивчення захисту із послідуною контр атакою. Таких 3 круги із відпочинком 70сек. Можна виконувати із обтягувачем на ногах.
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв. Виділення кращих та вказівки на помилки(індивідуально)

Сорокін Ю.С.

План-конспект заняття № 17-18
ПСМ (Спортивні єдиноборства)
Модуль ОФП; СФП; ТТП

Навчальний тиждень 9

Місце проведення: спортивний зал №4

Задачі та зміст заняття:

1. Прийом нормативів «Модуль **ОФП; СФП; ТТП**»
2. Сприяти розвитку гнучкості.
3. «Модуль 3 ІНДЗ»

№ п / п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u> Побудова, повідомлення завдань, відомості про самопочуття. Розминка бігом із різноманітними борцівськими вправами: захлест голінню, різновидів ходьби Акробатика.	20 ' 1 8 11	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд / хв Лівим, правим боком, із прискоренням, зі зміною напрямку, с хресним кроком. Самостраховка, колесо, перемет, парна акробатика: тачечки , мішечки.
2	<u>Основна частина</u> 1.Прийом нормативів «Модуль ОФП; СФП; ТТП»: 1.1 Забігання навколо голови (в праву та ліву сторони), кількість разів. 1.2 Швидкісне накидування за 1 хв. двох партнерів. 2.Сприяти розвитку гнучкості: - поперечний та поздовжній шпагат. - ходьба на гімнастичному мостику. 3. «Модуль 3 ІНДЗ»: 3.1 Індивідуально - навчально дослідна робота з теорії і методики обраного виду спорту.	60 ' 25-30 ' 10-15 ' 10-15 '	Групова та фронтальна форми організації навчання (парна робота) Домогтися правильності виконання вправ із максимальною швидкістю та амплітудою рухів. Контролювання кількості та якості виконаних кидків за 1 хв. та правильність набору захватів. Поступове збільшення амплітуди рухів. Розгляд теоретичної підготовки та методичної підготовки.
3	<u>Заклучна частина</u> 1. Вправи на відновлення 2. Побудова, підведення підсумків.	5 ' 3 ' 2 '	В русі і на місці ЧСС 90 уд / хв. Виділення кращих та вказівки на помилки(індивідуально)

Сорокін Ю.С.

Міністерство освіти і науки України

Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

(повне найменування вищого навчального закладу)

фізичного виховання і спорту

(кафедра)

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ

«Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту

(спортивні єдиноборства»

для студентів 1 – 4 курсу спеціальності

А7 Фізична культура і спорт

Розробник: Сорокін Ю.С.

Затверджено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту,

Протокол №17 від 06.05.2025р.

2025р.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ

Передбачається використання модульно-рейтингової системи оцінювання знань. Складання модуля передбачає виконання студентом комплексу модульних вимог (табл. 1): оцінювання контрольних нормативів фізичної підготовленості (табл. 2, 3), передбачених семестровим графіком навчального процесу студентів фізичної культури і спорту.

Таблиця 1

Структура модульних вимог з фізичної та теоретичної підготовленості студентів

Модуль 1. ЗФП;СФП; ТТП				
Триместр	Навч. тиждень	Найменування змістового модуля	Контрольні тести і нормативи	
			Чоловіки	Жінки
I, III, V, VII	8	ЗФП	1. Берпі за 30 секунд кількість разів. 2. Підтягування у висі на поперечині, кількість разів.	1. Берпі за 30 секунд кількість разів. 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів.
	15			
		15	СФП	1. Лодочка
	15	Спеціалізація	Жим штанги лежачи 60% власної ваги, на кількість раз.	
Модуль 2. ЗФП; СФП; ТТП				
II-а, IV-а, VI-а, VIII-а	9	СФП	1. Забігання навколо голови (в праву та ліву сторони), кількість разів.	
	9	Спеціалізація	1. Швидкісне накидування за1 хв. двох партнерів.	
II-б, IV-б, VI-б, VIII-б	9	ЗФП	1. Біг на 100 м., сек.	
	9	Спеціалізація	1. Швидкісне накидування за1 хв. борцівського манекена.	
Модуль 3. ІНДЗ (дзюдо)				
II-б	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка.	Індивідуально - навчально дослідна робота з теорії і методики обраного виду спорту (дзюдо)	
IV-б	9			
VI-б	9			
VIII-б	9			

Таблиця 2

Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів зі Спортивних єдиноборств (чоловіки)

Бали		Модуль 1				Модуль 2			
		Берпі за 30 секунд кількість разів.	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів.	Лодочка за 30 секунд кількість разів.	Жим штанги лежачи 60% власної ваги, на кількість раз.	Забігання навколо голови (в праву та ліву сторони), кількість разів.	Швидкісне накидування за 1 хв. двох партнерів.	Біг на 100 м., сек	Швидкісне накидування за 1 хв. борцівського манекена.
A	100	18	16	16	18	14/14	25	13.2	15
	99								
	98							13.3	
	97								
	96							13.4	
	95	17	15	15			23		
	94							13.5	
	93								
	92							13.6	
	91								
B	90	16	14	14	17	13/13	21	13.7	14
	89								
	88							13.8	
	87								
	86							13.9	
	85	15	13	13			19		
	84							14.0	
	83								
	82							14.1	
	81	14	12	12	16	12/12	17		13
C	80							14.2	
	79								
	78							14.3	
	77								
	76							14.4	
	75	13	11	11	15	11/11	15		12
D	74							14.5	
	73								
	72							14.6	
	71								
	70	12	10	10	14	10/10	14	14.7	
	69								
	68							14.8	
	67								
	66							14.9	
E	65	11	9	9	13	9/9	13		11
	64							15.0	
	63								
	62							15.1	
	61								
	60	10	8	8	12	8/8	12	15.2	
	59								
	58							15.3	
	57								
	56							15.4	
FX	55	9	7	7	11	7/7	11	15.5	10
	50	8	6	6	10	6/6	10	15.7	6
	45	7	5	5	9	5/5	9	15.9	
	40	6	4	4	8	4/4	8	16.1	
X	30	5	3	3	7	3/3	7	16.3	5
	20	4	2	2	6	2/2	6	16.5	

Таблиця 3

**Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості
студентів зі Спортивних єдиноборств (жінки)**

Бали		Модуль 1				Модуль 2			
		Берпі за 30 секунд кількість разів.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів.	Лодочка за 30 секунд кількість разів	Жим штанги лежачи 60% власної ваги, на кількість раз.	Забігання навколо голови (в праву та ліву сторони), кількість разів.	Швидкісне накидування за 1 хв. двох партнерів	Біг на 100 м., сек	Швидкісне накидування за 1 хв. борцівського манекена.
A	100	18	26	16	15	14/14	23	16.8	14
	99								
	98							16.9	
	97								
	96							17.0	
	95	17	25	15			22		
	94							17.1	
	93								
	92							17.2	
	91								
B	90	16	24	14	14	13/13	21	17.3	13
	89		23					17.4	
	88								
	87							17.5	
	86		22						
	85	15		13			20	17.6	
	84								
	83		21					17.7	
	82								
	81	14	20	12	13	12/12	19	17.8	12
C	80		19					17.9	
	79		18						
	78		17					18.0	
	77		16						
	76		15					18.1	
	75	13	14	11	12	11/11	18		11
	74		13					18.2	
D	73								
	72							18.3	
	71		12						
	70	12		10	11	10/10	17	18.4	
	69		11						
	68								
	67		10					18.5	
	66								
	65	11	9	9	10	9/9	16	18.6	10
	64		8					18.7	
E	63								
	62								
	61							18.8	
	60	10	7	8	9	8/8	15		
	59								
	58							18.9	
	57								
	56								
	55	9	6	7	8	7/7	14	19.0	9
FX	50	8	5	6	7	6/6	13	19.2	8
	45	7	4	5	6	5/5	12	19.4	
	40	6	3	4	5	4/4	11	19.5	
X	30	5	2	3	4	3/3	10	19.7	
	20	4	1	2	3	2/2	9	19.9	

6.1 Контрольні заходи (дистанційного навчання)

Контроль знань студентів здійснюється в системі MOODLE DDMA за рейтинговою накопичувальною(100-бальною) системою. Оцінювання знань здобувачів з навчальної дисципліни «ПСМ з обраного виду спорту (баскетбол)» формується з двох складових.

Перша складова. Оцінюється поточна успішність (ПУ). Тестування проводиться протягом семестру. Варіант тестової контрольної роботи являє собою згенерований системою перелік завдань із 20 тестових запитань, що призначаються системою випадковим чином у пропорційній кількості за кожною темою курсу. Правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 5 балів, мінімально допустима кількість правильних відповідей на тестові запитання становить 11 (в сумі min 55 балів). Таким чином, мінімально позитивна кількість балів за виконання тестової контрольної роботи становить 55 балів, максимальна – 100 балів. Умови налаштування тестової контрольної роботи: – кількість можливих спроб – 2; – обмеження часу – 60 хвилин; метод оцінювання – краща оцінка.

Здобувач, який склав усі контрольні точки і набрав 55 і більше балів з кожного контролю на початок сесії, має право отримати підсумкову оцінку без складання заліку.

Друга складова – складання тестової залікової роботи. Варіант залікової контрольної роботи являє собою згенерований системою перелік завдань із 20 запитань по 5 балів, що призначаються системою випадковим чином у пропорційній кількості за кожною темою курсу. Залікова контрольна робота вважається зарахованою, якщо досягнуті результати її складання становлять не менш 55% правильних відповідей (тобто не менш 55 балів зі 100 максимально можливих в межах наданого системою варіанту).

Умови налаштування залікової контрольної роботи. Кількість дозволених спроб – 3 із зарахуванням результату «першої спроби» при цьому, якщо студент впевнений, що він вдало склав залік з першого разу, то йому не потрібно здійснювати інші спроби. Обмеження часу протягом здійснюваної спроби – 2 астрономічні години (120 хв.).

Якщо студент до початку сесії має оцінки з модульних та інших контрольних робіт менше 55 балів, але склав під час сесії на позитивний бал залікову роботу, в цьому разі проставляється фактична позитивна оцінка за складання залікової роботи.

Підсумкова залікова оцінка здійснюється за національною шкалою і шкалою ECTS (табл. 6.1.1).

Таблиця 6.1.1

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Рейтингова оцінка (у балах)	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за Національною шкалою	Визначення
90-100	A	відмінно	відмінно – відмінне виконання з невеликою кількістю неточностей
81-89	B	добре	дуже добре – вище середнього рівня з кількома несуттєвими помилками
75-80	C		добре – у цілому правильно виконана робота з незначною кількістю помилок
65-74	D	задовільно	задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків
55-64	E		достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії
30-54	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як отримати позитивну оцінку
0-29	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом	незадовільно – необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу

ТЕМАТИКА ІНДЗ

з дисципліни «Підвищення спортивної майстерності
з обраного виду спорту (спортивні єдиноборства)»
рівень вищої освіти «бакалавр» для студентів
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»
на базі ПЗСО; ОКР «Молодший бакалавр» (3 роки)

1. Історія розвитку Дзюдо в Україні.
 2. Участь українських Дзюдоїстів у міжнародних змаганнях.
 3. Характеристика Дзюдо як виду спорту, його місце та значення в системі фізичного виховання
 4. Дзюдо – олімпійський вид спорту.
 5. Ігри в Дзюдо, в системі фізичного виховання ЗОШ.
 6. Сучасний Дзюдо в системі фізичного ДЮСШ.
 7. Фізична підготовка у Дзюдо.
 8. Планування, контролю й організації навчально-тренувальних занять з Дзюдо ЗОШ.
 9. Класифікація технічних прийомів у Дзюдо.
 10. Аналіз техніки, методика навчання боротьби у партері.
 11. Аналіз техніки, методика навчання боротьби у стійці.
 12. Аналіз техніки, методика навчання, розвиток дзюдоїста по «кю».
 13. Планування, контролю й організації навчально-тренувальних занять з Дзюдо у вищому навчальному закладі.
 14. Планування, контролю й організації навчально-тренувальних занять з Дзюдо у ДЮСШ.
 15. Методика навчання тактичним ведення боротьби у стійці.
 16. Методика навчання тактичним діям у партері.
 17. Застосування тренажерів та резини для навчання і тренування у Дзюдо.
 18. Морфофункціональні критерії відбору у спортивну секцію з Дзюдо.
 19. Структура фізичної підготовленості спортсменів різної кваліфікації у Дзюдо.
 20. Методика навчання і вдосконалення технічних навичок у Дзюдо.
 21. Організація та проведення змагань з Дзюдо.
- Максимальна оцінка за захист ІНДЗ складає 100 балів (див.табл.4).

Таблиця 4

Система оцінки ІНДЗ з курсу «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (спортивні єдиноборства)»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повністю характеризують тему дослідження	10	1	без оцінки
2	В ІНДЗ сформульована проблема, визначені об'єкти і предмети дослідження	10	1 – 2	без оцінки
3	В ІНДЗ визначені мета і завдання дослідження	15	1 – 2	без оцінки
4	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	10	2	без оцінки
5	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	10	1	без оцінки
6	Аналітичний огляд літератури повністю висвітлює проблеми у фізичному вихованні	20	1 – 3	без оцінки
7	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
8	У роботі використано літературу видану	2000—2025	1985—1999	1960—1984
9	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	10	1 – 5	без оцінки
10	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	10	1	без оцінки
11	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	5	1	без оцінки
12	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	100		

Підсумкова оцінка складається з середнього значення суми балів отриманих після оцінювання контрольних нормативів фізичної і спеціальної підготовленості M_1 ; M_2 та захисту письмової контрольної роботи M_3 . Розраховується за формулою:

$$R = (M_1 + M_2)/0,6 + (ІНДЗ)/0,4$$

де (M_1) – підсумковий бал за перший модуль;

(M_2) – підсумковий бал за другий модуль;

(ІНДЗ) – підсумковий бал за індивідуально-навчально дослідна робота

В залежності від суми набраних балів виставляється залікова оцінка за національною шкалою ECTS (табл. 5).

Таблиця 5

Система оцінки знань з курсу «Фізичне виховання»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Рогач В.І., Войтович Я.В., Виноградов В.В., Наухатько О.К., Руденко М.М., Ребрина А.А. Комплект навчальних програм з фізичної культури « Самбо» для загальноосвітніх навчальних закладів: навч. програма /Київ: Букрек 2017рік – 172с.
2. Руденко М.М., Кошляк М.А., Дуброва С.В., Коломієць Г.А., Дерев'янка В.В. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти: методичний посібник /Київ–Чернівці 2020 рік– 13 с.,74–80 с.
3. Положення про порядок атестаційної діяльності з присвоєння кваліфікаційних ступенів КЮ і ДАН в дзюдо від 2004 року./Київ: ТОВ «Основа».
4. Паламарчук Ю.Г. Прояв якісних параметрів рухової діяльності у дзюдоїстів 18-20років з різними соматотипами / Фізична культура , спорт та здоров'я нації: наук. праць. Випуск 11. Вінниця 2011 року.

5 Інформаційні ресурси

1. https://eprints.kname.edu.ua/13494/1/печ._вар._2009_Методичка_боротьба_.pdf
2. <https://www.facebook.com/sambonfsu/>