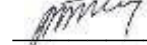


Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

 О. Г. Гринь

« » 2025 р.

Гарант освітньої програми:

к.н.ф.в.с., доцент

 С. О. Черненко

« » 2025 р.

Розглянуто і схвалено

на засіданні кафедри

фізичного виховання і

спорту

Протокол № 17 від 06.05.2025р.

В.о.завідувач кафедри

 С.О. Черненко

« » 2025 р

Робоча програма навчальної дисципліни

«Практикум зі спортивних єдиноборств»

галузь знань	А Освіта
спеціальність	А7 Фізична культура і спорт
ОПП	«Фізична культура і спорт»
Освітній рівень	перший (бакалаврський)
Факультет	інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Брюханова Т.С. викладач кафедри фізичного виховання і
спорту

Краматорськ – Тернопіль
2025 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Денна на базі ПЗСО		Денна на базі ПЗСО
Кількість кредитів	А Освіта	Вибіркова
5,0		
Загальна кількість годин		
150		
Модулів-1	А7 Фізична культура і спорт	Рік підготовки
Змістових модулів -2		3
Індивідуальне навчально -дослідне завдання – виконання реферату		Семестр
		6а
	Лекції	
Тижневих годин для <u>денної</u> форми навчання: аудиторних 6 самостійної роботи студента – 10,5	перший (бакалаврський)	-
		Практичні
		54 год
		Самостійна робота
		96 год
		Вид контролю
		Залік

Примітка.

Навчальні заняття для студентів 3 курсу в відділення спортивного виховання, практикум спортивні єдиноборства, організовуються в обсязі 6-х годин обов'язкових занять на тиждень.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить – 6/10,5.

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Навчальна дисципліна «Практикум зі спортивних єдиноборств» входить у систему професійно-орієнтованих предметів з підготовки фахівців спеціальності "Фізична культура і спорт", забезпечує вдосконалення спортивної майстерності студентів та підвищує рівень професійно-педагогічної підготовки.

Метою викладання навчальної дисципліни

«Практикум зі спортивних єдиноборств» є забезпечення студентів необхідними теоретичними знаннями і практичними навичками для проведення занять з єдиноборств, а також формування у студентів професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, що забезпечують теоретичну та практичну підготовку, тренерів та інструкторів зі спортивних єдиноборств .

Завдання курсу:

- сформувати основні педагогічні здібності які необхідні для проведення тренувальних занять;
- навчити дотримуватись встановлених норм і правил безпечного проведення занять з єдиноборств;
- дати порівняльну характеристику різних видів спортивної боротьби, сформувати уміння організовувати і проводити навчання та тренування зі спортивних єдиноборств;
- сформувати професійно-педагогічні вміння з метою вирішення завдань початкового навчання боротьби, оздоровлення, а також організації та проведення змагань зі спортивних єдиноборств, навчити складати програми для тренування різної фізичної підготовленості спортсмена.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні знати:

- історію виникнення, розвитку та сучасний стан спортивних єдиноборств у світі та в Україні;
- класифікацію технічних прийомів та дій у захисті та нападі, тактику змагальних сутичок;
- основи методики початкового навчання та вдосконалення техніки змагальних прийомів та тактики;
- послідовність вивчення та вдосконалення прийомів та тактики спортивної боротьби;
- особливості та методику розвитку і вдосконалення рухових якостей борців;
- правила безпеки під час проведення занять зі спортивної боротьби;
- форми та методи контролю та самоконтролю;
- особливості проведення тренувальних занять зі спортивної боротьби з учнями (спортсменами) у відповідності до їхніх вікових і кваліфікаційних особливостей;
- методику планування етапів підготовки борців;

- вимоги до інтенсивності та величини навантажень на тренувальних заняттях зі спортивної боротьби;
- організацію та методику проведення змагань зі спортивної боротьби.

Студент повинен **вміти**:

- аналізувати практичний досвід вітчизняних та закордонних фахівців з питань побудови тренувального процесу зі спортивних єдиноборств;
- методично і грамотно демонструвати техніку вправ та тактику ведення боротьби;
- визначати неточності при виконанні технічних елементів;
- здійснювати планування етапів підготовки борців;
- застосовувати професійну термінологію;
- організовувати та проводити як окремі частини навчальних і тренувальних занять, так і все заняття в цілому;
- методично, грамотно і послідовно навчати техніці та тактиці зі спортивної боротьби;
- проводити аналіз і розбір проведених занять;
- планувати та розробляти навчально тренувальні програми;
- організовувати змагання та обслуговувати їх в якості суді;
- володіти прийомами відновлення організму після тренувального навантаження;
- методично правильно здійснювати управління спортсменом під час змагань в якості тренера.

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра. Вивчення курсу «Практикум зі спортивних єдиноборств» тісно пов'язано та базується на знаннях дисциплін: Теорія і методика фізичного виховання, Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств, Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту. Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітнього компоненту «Виробнича практика за профілем майбутньої роботи».

Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни відповідно до освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» для першого рівня вищої освіти за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт:

Загальні компетентності:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність бути критичним і самокритичним;

–здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері
- фізичної культури і спорту;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання (ПРН):

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом;
- застосовувати набуті теоретичні знання для розв’язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Для виконання залікових вимог необхідно засвоїти теоретичні відомості, оволодіти відповідними уміннями і навичками, скласти контрольні випробування. Виконання програми здійснюється на базі ПЗСО в формі практичних занять (54 години) у 6а семестрі.

Статус навчальної дисципліни: вибіркова.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції									
Практ. роботи	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Сам. робота	10	12	10	10	12	10	10	10	12
Інд. зан.									
Консультації									
Модулі	М								
Змістовий модуль	Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2			
Контроль по модулю					к				к

4. Теми лекційних занять не передбачені

5 Теми практичних занять

Мета проведення практичних занять – забезпечити формування у здобувачів системи знань та навичок, які необхідні в професійній діяльності спеціаліста з організації проведення спортивних єдиноборств, а саме методики навчання спортивній боротьбі, методики тренування та правил проведення змагань зі спортивної боротьби.

Внаслідок практичних занять студенти повинні **знати**:

- історію виникнення, розвитку та сучасний стан спортивних єдиноборств у світі та в Україні;
- класифікацію технічних прийомів та дій у захисті та нападі, тактику змагальних сутичок;
- основи методики початкового навчання та вдосконалення техніки змагальних прийомів та тактики;
- послідовність вивчення та вдосконалення прийомів та тактики спортивної боротьби;
- особливості та методику розвитку і вдосконалення рухових якостей борців;
- правила безпеки під час проведення занять зі спортивної боротьби;
- форми та методи контролю та самоконтролю;
- особливості проведення тренувальних занять зі спортивної боротьби з учнями (спортсменами) у відповідності до їхніх вікових і кваліфікаційних особливостей;
- методику планування етапів підготовки борців;
- вимоги до інтенсивності та величини навантажень на тренувальних

- заняттях зі спортивної боротьби;
- організацію та методику проведення змагань зі спортивної боротьби.

Студент повинен **вміти**:

- аналізувати практичний досвід вітчизняних та закордонних фахівців з питань побудови тренувального процесу зі спортивних єдиноборств;
- методично грамотно демонструвати техніку вправ та тактику ведення боротьби;
- визначати неточності при виконанні технічних елементів;
- здійснювати планування етапів підготовки борців;
- застосовувати професійну термінологію;
- організовувати та проводити як окремі частини навчальних і тренувальних занять, так і все заняття в цілому;
- методично грамотно і послідовно навчати техніці та тактиці зі спортивної боротьби;
- проводити аналіз і розбір проведених занять;
- планувати та розробляти навчально тренувальні програми;
- організовувати змагання та обслуговувати їх в якості суді;
- володіти прийомами відновлення організму після тренувального навантаження;
- методично правильно здійснювати управління спортсменом під час змагань в якості тренера.

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи сучасної системи тренування борців.

Практичні заняття № 1-2 Історія зародження та розвитку різних видів спортивної боротьби.

Мета заняття: дізнатись як розвивалась спортивна боротьба в історії людства виникнення та етапи розвитку спортивних видів боротьби, види спортивної боротьби у програмах олімпіад, національні та міжнародні федерації зі спортивних видів боротьби.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів як розвивалась спортивна боротьба в історії людства.
2. Ознайомити студентів які види спортивної боротьби беруть участь в програмах олімпіади.
3. Ознайомитись з основними федераціями спортивних видів єдиноборств.

Література: [1,4,5- 1,8,].

Практичні заняття № 3 Техніка безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять зі спортивної боротьби.

Мета заняття: дізнатись як розвивалась спортивна боротьба в історії людства виникнення та етапи розвитку спортивних видів боротьби, види спортивної боротьби у програмах олімпіад, національні та міжнародні

федерації зі спортивних видів боротьби.

Задачі та зміст заняття:

1. Техніка безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять та змагань зі спортивної боротьби.
2. Вимоги техніки безпеки в спортивних видах боротьби. Контроль за станом місця для занять, обладнання та інвентарю. Організація страховки та допомоги під час розучування та виконання вправ, навчання самостраховці.
3. Особиста гігієна, режим дня, харчування спортсмена.

Література: [1,2-7,8,9].

Практичні заняття № 4-5 Класифікація видів боротьби.

Мета заняття: дізнатись які існують види боротьби, та на які групи поділяються.

Задачі та зміст заняття:

1. Дізнатись які види боротьби відносяться до цих груп. Боротьба у стійці без дій ногами без захватів нижче пояса. Боротьба у стійці з діями ногами без захоплень нижче пояса. Боротьба у стійці з діями ногами та захватами нижче пояса. Боротьба у стійці та партері без дій ногами та захоплень нижче пояса. Боротьба у стійці та партері з діями ногами та захватами нижче пояса. Боротьба у стійці та партері з діями ногами, захопленнями нижче пояса та больовими прийомами.
2. Зробити висновки, які види боротьби є актуальними на цей час.
3. Скласти і виконати комплекс з ЗФП.

Література: [1,4-8,10].

Практичні заняття № 6 Організація та структура навчально-тренувального процесу борців.

Мета заняття: дізнатись які види підготовки застосовують під час навчання.

Задачі та зміст заняття:

1. Базова та спортивна підготовка борця.
2. Вивчити основні методи і засоби навчання базовим вправам у спортивних видах боротьби.
3. Скласти і виконати комплекс з ЗФП.

Література: [1,2,6-8,10,].

Практичні заняття № 7 Методи й засоби навчання базовим вправам у спортивних видах боротьби.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними принципами, методичними та практичними аспектами технічної та фізичної підготовки.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними принципами тренування борців.

2. Вивчити основні методи підготовки борців.
3. Вивчити основні засоби підготовки борців.
4. Скласти і виконати комплекс з ЗФП.

Література: [1,3,4-1,3,7].

Практичне заняття № 8. Структура тренувального процесу.

Мета заняття: Ознайомити студентів зі структурою тренувального процесу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз макроцикла, мезоцикла, мікроцикла
2. Скласти і виконати комплекс з ЗФП

Література: [1,3,4-1,3,7].

Практичне заняття № 9. Надання реферату з обраної теми.

Мета заняття: Сформулювати вміння аналізувати науково- методичну літературу, методичні рекомендації провідних фахівців України та закордонних країн.

Задачі та зміст заняття:

1. Оцінювання реферату з обраної теми.

Література: [1,3,4,8-1,3,7].

Практичні заняття № 10 Розвиток силових якостей та швидкісних здібностей в спортивних видах боротьби.

Мета заняття: ознайомити із техніками щодо розвитку силових якостей та швидкісних здібностей в спортивних видах боротьби.

Задачі та зміст заняття:

1. Поняття про силу, режими роботи м'язів та види силових якостей.
2. Види швидкісних здібностей і фактори, що їх визначають.
3. Скласти і виконати комплекс з ЗФП.

Література: [1,3,4-1,3,7].

Практичні заняття № 11 Розвиток гнучкості, витривалості та спритності в спортивних видах боротьби.

Мета заняття: ознайомити із техніками щодо розвитку гнучкості, витривалості та спритності в спортивних видах боротьби.

Задачі та зміст заняття:

1. Види і значення гнучкості та фактори, що визначають її рівень.
2. Методика оцінки витривалості.
3. Методика розвитку спритності єдиноборців.
4. Скласти і виконати комплекс з ЗФП

Література: [1,3,4,8-1,3,7].

Практичні заняття № 12 Технічна та психологічна підготовка борців та її удосконалення.

Мета заняття: ознайомити із технічною та психологічною підготовкою борців та її удосконалення.

Задачі та зміст заняття:

1. Базові та додаткові прийоми і дії в структурі технічної підготовленості.
2. Загальна психологічна підготовка та психологічна підготовка до змагань.
3. Скласти і виконати комплекс з ЗФП

Література: [1,3,4,8-1,3,7].

Практичне заняття № 13 Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності.

Мета заняття: Ознайомити з засобами відновлення.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методами відновлення.
2. Ознайомити студентів з засобами відновлення борців шляхом оптимізації роботи нервово-м'язової системи.
3. Здійснити аналіз фізичних і психологічних навантажень для подальшого прискорення процесу відновлення.

Література: [1,3,4,8-1,3,7].

Практичне заняття № 14 Контроль та самоконтроль борця.

Мета заняття: Ознайомити з видами контролю.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з видами контролю (лікарський, педагогічний контроль)
2. Ознайомитись з методами самоконтролю.
3. Самоконтроль та його роль при заняттях фізичними вправами.

Література: [1,3,4-1,3,7].

Практичне заняття № 15. Поточна тестова контрольна робота.

Мета заняття: проведення контролю знань змістовного модуля «Теоретико-методичні основи сучасної системи тренування борців».

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати поточну тестову контрольну роботу для оцінки знань за результатами засвоєння змістового модуля «Теоретико-методичні основи сучасної системи тренування борців».

Література: [О:1,2,3,4, Д:1,7].

Змістовий модуль 2. Основи навчання техніко- тактичним діям борців

Практичне заняття № 16 Особливості проведення розминки у боротьбі. Практичне індивідуальне завдання з підготовки План-конспекту,

тренувального заняття.

Мета заняття: Ознайомити здобувачів освіти з видами розминки.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з завданням загальної та спеціальної розминки.
2. Навчитися складати підготовчу частину заняття (загальної та спеціальної розминки).
3. Практичне виконання загальної і спеціальної розминки.
4. Підготовка індивідуального завдання до написання план-конспекту, тренувального заняття.

Література: [6, 9].

Практичне заняття № 17 Акробатичні вправи та їх роль для проведення навчально-тренувального заняття.

Мета заняття: Ознайомити та навчити, здобувачів освіти основним акробатичним елементам.

Задачі та зміст заняття

1. Ознайомити студентів з акробатичними вправами (перекати, перекиди, перевороти без фази польоту, перевороти з фазою польоту).
2. Послідовне навчання техніки акробатичних елементів з використання підводячих вправ (перекати, перекиди, перевороти без фази польоту, перевороти з фазою польоту).
3. Практичне виконання акробатичних вправ.

Література: [1,3,4,8-1,3,7].

Практичне заняття № 18 Оволодіння та методика навчання, борцовському мосту.

Мета заняття: Ознайомити з технікою та методикою навчання борцовському мосту.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити та навчити студентів техніки виконання борцовського мосту.
2. Спеціальні вправи для оволодіння техніки борцовського мосту (стоячи, перебуваючи в положенні партеру, з упору головою в килим, стоячи на мосту і т.д).
3. Практичне виконання акробатичних вправ.

Література: [1,3,4,8-1,3,7].

Практичне заняття № 19 Освоєння елементів техніки боротьби.

Мета заняття: Ознайомити та навчити, техніки боротьби.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити та навчити студентів техніки виконання та застосування стійки (висока, середня, низька).
2. Послідовне навчання техніки.

3. Практичне виконання акробатичних вправ.

Література: [1,3,4,8-1,3,7].

Практичне заняття № 20 Освоєння техніки захоплення в боротьбі.

Мета заняття: Ознайомити та навчити, техніки захоплення.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити та навчити студентів техніки захоплення (двосторонні, двосторонні- навхрест, односторонні).
2. Спеціальні вправи для оволодіння техніки захоплення. Послідовне навчання техніки захоплення.
3. Практичне виконання елемента захоплення.

Література: [1,3,4,8-1,3,7].

Практичне заняття № 21 Освоєння техніки кидання в боротьбі.

Мета заняття: Ознайомити та навчити, техніки кидання.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити та навчити студентів техніки кидання, (кидок вертушкою, кидки підворотом, кидок через спину захопленням руки під плече, кидок через спину захопленням руки та тулуба, кидок через спину захопленням руки зверху та шиї, кидок через спину із захопленням руки через плече з колін, кидок захопленням руки та однойменної ноги зсередини, кидок «Млин збиванням».).
2. Ознайомити та навчити студентів техніки кидка прогином (кидок прогин захопленням тулуба з рукою, кидок прогином із кроком).
3. Практичне виконання елементів кидання.

Література: [1,3,4,8-1,3,7].

Практичне заняття № 22 Освоєння техніки збивання і перекладів в боротьбі.

Мета заняття: Ознайомити та навчити, техніки збивання і перекладів.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити та навчити студентів техніки збивання, перекладів (переклад ривком з однойменної взаємної стійки, збивання захопленням ніг та зацепом різнойменної ноги зовні, переклад нирком захопленням шиї та тулуба).
2. Ознайомити здобувачів освіти з основними помилками при виконанні прийомів.
3. Ознайомити здобувачів освіти з контрприйомами (кидок підворотом захопленням руки та іншого плеча зверху, кидок підворотом захопленням руки під плече, кидок підворотом захопленням зап'ястя).
4. Практичне виконання прийому збивання.

Література: [1,2,4,7,8, -1,2,6].

Практичне заняття № 23 Прийоми у стійці, пов'язані із

захопленням ніг та рук.

Мета заняття: Ознайомити та навчити, прийомам у стійці, пов'язаних із захопленням ніг та рук.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити та навчити студентів прийомам у стійці (задня підніжка, кидок ривком за дві ноги, кидок ривком за п'яту).
2. Практичне виконання прийому у стійці, пов'язані із захопленням ніг та рук.

Література: [1,2,4,7,8, -1,2,6].

Практичне заняття № 24 Освоєння техніки прийомів, що проводяться у партері, зачепи.

Мета заняття: Ознайомити та навчити техніки прийомів, що проводяться у партері, зачепи, зачіп зсередини.

Задачі та зміст заняття:

- 1 Ознайомити та навчити студентів техніки прийомів, що проводяться у партері (переворот захопленням дальньої руки ззаду-збоку, переворот захопленням шиї та руки знизу, переворот забігання захопленням руки на ключ, переворот забігання з ключем і захопленням передпліччя іншої руки зсередини, переворот забігання захопленням шиї з-під плечей (від себе і до себе), переворот переходом із захопленням різнойменного зап'ястя ззаду-збоку, переворот переходом захопленням шиї з-під далекого плеча, переворот прогинаючись ключем та захопленням підборіддя (плеча), переворот захопленням тулуба спереду).
2. Навчити студентів техніки зачепів.
3. Практичне виконання прийомів.

Література: [1,2,4,7,8, -1,2,6].

Практичне заняття № 25 Освоєння техніки накатів. Ігри як один із методів навчання та вдосконалення технічних дій у боротьбі.

Мета заняття: Ознайомити та навчити, техніки накатів. Ознайомити студентів з використання ігрового методу у спортивному тренуванні.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити та навчити студентів техніки накатів (накат захопленням тулуба, накати-перевороти супротивника у його голови, переворот, обертаючись захопленням шиї та тулуба знизу, кидок прогином захопленням тулуба спереду).
2. Практичне виконання прийому техніки накатів.
3. Ознайомити студентів з іграми для розвитку спритності та швидкості (бій півників, бій качок, посилювання, боротьба однією ногою, боротьба за захоплення ноги).
4. Практичне виконання різних видів ігор.

Література: [1,2,4,7,8, -1,2,6].

Практичне заняття № 26 Організація та проведення змагань зі спортивної боротьби. Правила змагань. Суддівство.

Мета заняття: Ознайомити студентів з організацією та правилами проведення змагань.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з правилами змагань.
2. Ознайомити студентів з положенням та програмою проведення змагань.
3. Ознайомити студентів з обов'язками суддів.

Література: [1,2,4,7,8, -1,2,6].

Практичне заняття № 27. Надання індивідуального завдання з підготовки написання регламенту змагань зі спортивних єдиноборств, різних рангів. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовки

Мета заняття: Сформувати вміння здобувачів освіти скласти регламент змагань, різних рангів.

Задачі та зміст заняття:

1. Оцінювання регламенту
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовки.

Література: [1,3,4,8-1,3,7].

6. Контрольні заходи

Загальне оцінювання знань та вмінь студентів за семестрами наведено у таблиці 6.1. Під час перевірки знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний (підготовка реферату, виконання поточної тестової контрольної роботи, виконання практичного індивідуального завдання з розробки модельних тренувальних завдань, написання регламенту змагань з вільної або з греко-римської боротьби) та підсумковий (залік). Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів (блоків).

Таблиця 6.1.

Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

Контрольні заходи		Підсумкова (100-бальна ECTS шкала)
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	
Теми 1-16	Теми 1-16	

Підготовка реферату з обраної теми, кількість балів	Поточний тестовий контроль, кількість балів	Практичне індивідуальне завдання з підготовки План-конспекту, тренувального заняття (кількість балів)	Практичне індивідуальне завдання з підготовки написання регламенту змагань зі спортивних єдиноборств, різних рангів (кількість балів)	Виконання контрольних нормативів з технічної підготовки (Забігання навколо голови 10 разів, с. Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с. Утримання положення «захист від накату» ,с), кількість секунд	
20	30	10	10	30	100

Першою складовою є виконання реферату з обраної теми.

Тематика рефератів

1. Історія розвитку вільної боротьби на території України.
2. Історія розвитку греко-римської боротьби на території України.
3. Участь українських борців на міжнародних змаганнях.
4. Характеристика греко-римської боротьби як виду спорту, її місце та значення в системі фізичного виховання.
5. Видатні борці Донецької області.
6. Травматизм і його профілактика на заняттях з єдиноборств.
7. Спортивні травми у борців, наслідки та відновлення.
8. Виступ борців на Олімпійських іграх в Атланті в 1996 році.
9. Участь українських борців на олімпійських іграх.
10. Провести аналіз результативності виступів борців на Олімпійських іграх у Парижі 2024 року.
11. Класифікація видів боротьби.
12. Фізична підготовка у борців.
13. Спортивна підготовка у борців.
14. Акробатичні вправи як один із засобів координаційної підготовки борців.
15. Швидкісно-силова підготовка у спортивних єдиноборствах.
16. Роль гри у розвитку навичок та умінь у спортивних єдиноборствах.
17. Значення занять із обтяженнями під час занять боротьбою.
18. Страхівка і самострахівка в спортивних єдиноборствах.

19. Види спортивних єдиноборств, та кратка характеристика.
20. Обов'язки головного судді змагань із боротьби.
21. Базові техніко-тактичні дії у видах спортивних єдиноборств.

Критерії оцінювання рефератів (табл.6.2).

Таблиця 6.2

Оцінювання реферату

Кількість балів	Критерії оцінювання
-15-20 балів	Обсяг роботи 15 або більше друкованих (рукописних) сторінок; проблема, яка в ньому розглядається, викладена повно, послідовно, логічно; список використаної наукової літератури нараховує 5-6 джерел, відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії.
10-14 балів	Обсяг роботи 7-10 сторінок; тема реферату викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 3-4 джерел, відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.
6-9 балів	Обсяг реферату є недостатнім для викладення обраної проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.
1-5 балів	Тема реферату нерозкрита, у бібліографічному списку менше 2 наукових джерел, і він подається не за сучасними правилами.
0 балів	студент не надав реферату.

Другою складовою є виконання письмової тестової контрольної роботи. Передбачається складається з 30 тестових запитань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 1 бал, максимальна кількість – 30 балів.

Третьою складовою є виконання практичного індивідуального завдання. Практичне індивідуальне завдання з написання план-конспекту тренувального заняття. Оцінка виконання індивідуального практичного завдання варіюється в межах від 0 до 10 балів.

Критерії оцінювання ІНДЗ (таблиця 6.3).

Таблиця 6.3 Оцінювання ІНДЗ

Кількість балів	Критерії оцінювання
10 балів	Виконане завдання має самостійний та творчий характер, якому притаманна внутрішня послідовність, логічність і завершеність. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Задачі визначені правильно. Вправи склалися з врахуванням спеціалізованості, скерованості, координаційної складності. Правильно зазначені: методи організації учнів, типові помилки під час виконання

Кількість балів	Критерії оцінювання
	технічного прийому, алгоритм виконання вправ, схеми виконання вправ, фази виконання вправ, дозування навантаження, амплітуда виконання рухів, темп виконання вправи.
9-8 балів	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Задачі визначені правильно. Вправи склались з врахуванням спеціалізованості, скерованості, координаційної складності. Допущені незначні помилки у методах організації учнів, визначенні типових помилок під час виконання технічного прийому, алгоритмі виконання вправ, схемі виконання вправ, фазах виконання вправ, дозуванні навантаження, амплітуді виконання рухів, темпі виконання вправи.
7-6 балів	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Задачі визначені правильно. Вправи склались з незначними помилками у врахуванні спеціалізованості, скерованості, координаційної складності. Допущені суттєві помилки у методах організації учнів, типових помилках під час виконання технічного прийому, алгоритмі виконання вправ, схемі виконання вправ, фазах виконання вправ, дозуванні навантаження, амплітуді виконання рухів, темпі виконання вправи.
5-4 балів	Виконане завдання має самостійний характер, але не відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Допущені помилки у визначенні задач. Вправи склались з суттєвими помилками у врахуванні спеціалізованості, скерованості, координаційної складності. Допущені суттєві помилки у методах організації учнів, типових помилках під час виконання технічного прийому, алгоритмі виконання вправ, схемі виконання вправ, фазах виконання вправ, дозуванні навантаження, амплітуді виконання рухів, темпі виконання вправи.
3-1 бали	Виконане завдання відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Вправи склались без урахування спеціалізованості, скерованості, координаційної складності. Не визначені: методи організації учнів, типові помилки під час виконання технічного прийому, алгоритм виконання вправ, схеми виконання вправ, фази виконання вправ, дозування навантаження, амплітуда виконання рухів, темп виконання вправи.
0 балів	Індивідуальне практичне завдання не виконане.

Четвертою складовою є виконання практичного індивідуального завдання, з підготовки написання регламенту змагань зі спортивних єдиноборств різних рангів.

Критерії оцінювання індивідуального практичного завдання (табл.6.4).

Таблиця 6.4 Оцінювання ІНДЗ

Кількість балів	Критерії оцінювання
0 балів	Виконане завдання має самостійний та творчий характер, якому притаманна внутрішня послідовність, логічність і завершеність. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Регламент змагань Чемпіонат України повинен містити такі розділи: 1. цілі та завдання заходу; 2. терміни та місце проведення заходу; 3. організаційні та керівні засади проведення заходу; 4. учасники заходу; 5. характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні); 6. програма проведення змагань; 7. безпека та підготовка місць для проведення заходу; 8. умови визначення переможців і призерів змагань та їх нагородження; 9. умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників; 10. терміни та порядок подання заявок на участь у заході; 11. інші умови, що забезпечують якісне проведення заявленого заходу.
8-9 балів	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Регламент змагань Чемпіонат Донецької області повинен містити такі розділи: 1. цілі та завдання заходу; 2. терміни та місце проведення заходу; 3. організаційні та керівні засади проведення заходу; 4. учасники заходу; 5. характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні); 6. програма проведення змагань; 7. безпека та підготовка місць для проведення заходу; 8. умови визначення переможців і призерів змагань та їх нагородження; 9. умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників; 10. терміни та порядок подання заявок на участь у заході;
5-7 балів	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Регламент змагань Чемпіонат міста або ДЮСШ повинен містити такі розділи: 1. цілі та завдання заходу; 2. терміни та місце проведення заходу; 3. організаційні та керівні засади проведення заходу; 4. учасники заходу; 5. характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні); 6. програма проведення змагань; 7. безпека та підготовка місць для проведення заходу; 8. умови визначення переможців і призерів змагань та їх нагородження; 9. умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників; 10. терміни та порядок подання заявок на участь у заході; Допущені не суттєві помилки у, послідовності написання регламенту.

1-4 балів	Виконане завдання має самостійний характер, але не відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Регламент змагань Чемпіонат міста або ДЮСШ повинен містити такі розділи: 1. цілі та завдання заходу; 2. терміни та місце проведення заходу; 3. організаційні та керівні засади проведення заходу; 4. учасники заходу; 5. характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні); 6. програма проведення змагань; 7. безпека та підготовка місць для проведення заходу; 8. умови визначення переможців і призерів змагань та їх нагородження; 9. умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників; 10. терміни та порядок подання заявок на участь у заході; Допущені суттєві помилки у, послідовності написання регламенту, не розкриті усі розділи.
0 балів	Індивідуальне практичне завдання не виконане.

П'ятою складовою є виконання контрольних нормативів з технічної підготовки (Забігання навколо голови 10 разів с., перевероти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів с., утримання положення «захист від накату» с, кількість секунд).

Таблиця 6.5 Оцінка виконання контрольних нормативів з технічної підготовки чоловіки, жінки

Бали	Модуль 1 чоловіки								
	Технічна підготовка								
	Забігання навколо голови 10 разів с.			Перевероти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів с.			Виконання вправи утримання положення «захист від накату» с.		
Вагові категорії									
	До 60 кг	60-85 кг	Понад 85кг	До 60 кг	60-85 кг	Понад 85кг	До 60 кг	60-85 кг	Понад 85кг
10	14,0	15,0	18,0	16,0	17,0	20,0	90	85	80
9	15,0	16,0	19,0	17,0	18,0	21,0	85	80	75
8	16,0	17,0	20,0	18,0	19,0	22,0	80	75	70
7	17,0	18,0	21,0	19,0	20,0	23,0	75	70	65
6	18,0	19,0	22,0	20,0	21,0	24,0	70	65	60
5	19,0	20,0	23,0	21,0	22,0	25,0	65	60	55
4	20,0	21,0	24,0	22,0	23,0	26,0	60	55	50
3	21,0	22,0	25,0	23,0	24,0	27,0	55	50	45
2	22,0	23,0	26,0	24,0	25,0	28,0	50	45	40
1	23,0	24,0	27,0	25,0	26,0	29,0	45	40	35

Бали	Модуль 1 жінки								
	Технічна підготовка								
	Забігання навколо голови 10 разів с.			Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів с.			Виконання вправи утримання положення «захист від накату» с.		
Вагові категорії									
	До 52 кг	52-65 кг	Понад 65кг	До 52 кг	52-65 кг	Понад 65кг	До 52 кг	52-65 кг	Понад 65кг
10	16,0	17,0	20,0	17,0	18,0	22,0	85	80	75
9	17,0	18,0	21,0	18,0	19,0	23,0	80	75	70
8	18,0	19,0	22,0	19,0	20,0	24,0	75	70	65
7	19,0	20,0	23,0	20,0	21,0	25,0	70	65	60
6	20,0	21,0	24,0	21,0	22,0	26,0	65	60	55
5	21,0	22,0	25,0	22,0	23,0	27,0	60	55	50
4	22,0	23,0	26,0	23,0	24,0	28,0	55	50	45
3	23,0	24,0	27,0	24,0	25,0	29,0	50	45	40
2	24,0	25,0	28,0	25,0	26,0	30,0	45	40	35
1	25,0	26,0	29,0	26,0	27,0	31,0	40	35	30

Студент, який отримав за всі контрольні завдання у 3 семестрі не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від заліку, а підсумкова оцінка визначається за результатами поточної успішності. Якщо здобувач освіти набрав менше 55 балів, здає підсумковий семестровий залік у 3 семестрі в екзаменаційну сесію, до якого він допускається, якщо має за виконання всіх передбачених елементів модуля мінімальну суму 30 балів.

Шостою складовою є проведення підсумкового залікового тестування.

Критерії оцінювання залікової контрольної роботи. За підсумками виконання залікової контрольної роботи студент отримує бали, що складають другу частину підсумкового рейтингу знань та вмінь за курсом «Практикум зі спортивних єдиноборств». Письмова контрольна робота складається з 40 тестових запитань, кожне питання оцінюється в 2,5 балів.

Оцінювання кожного змістового модулю виконується за стобальною системою з урахуванням вагового коефіцієнту за формулою:

$$ЗМ1 = (Р_{\text{еф}} + Т_{\text{к/р}})$$

$$ЗМ2 = (ІНДЗ + ІНДЗ + К/Н)$$

Загальний бал за засвоєння дисципліни «Практикум з важкої атлетики», що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:

$$R = (ЗМ1 + ЗМ2)0,5 + 0,5 = (3)$$

де (ЗМ1) – підсумковий бал за перший модуль;

(ЗМ2) – підсумковий бал за другий модуль;

(3) – підсумковий бал залік.

Примітка: під час введення дистанційного навчання здобувачів вищої освіти за денною формою у Донбаській державній машинобудівній академії в особливих умовах замість виконання контрольної-залікової роботи здобувачі вищої освіти, виконують тестову контрольну роботу, залікову тестову роботу.

6.1 Контрольні заходи (дистанційного навчання)

Загальне оцінювання знань та вмінь студентів за семестрами складається з реферату, теоретико-методичних знань студентів денної форми навчання (практичних індивідуально навчально-дослідних завдань), тестова контрольна робота та залікової контрольної роботи (таблиця 6.1.1).

Таблиця 6.1.1 Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

Поточний контроль				Підсумковий контроль
Змістовий модуль 1 (кількість балів)			Змістовий модуль 2 (кількість балів)	Тестова залікова Контрольна робота
Реферат з обраної теми	Практичне індивідуальне завдання з підготовки План-конспекту, тренувального заняття (кількість балів)	Практичне індивідуальне Завдання з підготовки Написання регламенту змагань зі спортивних єдиноборств, різних рангів (кількість балів)	Тестова контрольна робота	
20	10	10	60	100

Першою складовою є виконання реферату з обраної теми.

Тематика рефератів

1. Історія розвитку вільної боротьби на території України.

2. Історія розвитку греко-римської боротьби на території України.
3. Участь українських борців на міжнародних змаганнях.
4. Характеристика греко-римської боротьби як виду спорту, її місце та значення в системі фізичного виховання.
5. Видатні борці Донецької області.
6. Травматизм і його профілактика на заняттях з єдиноборств.
7. Спортивні травми у борців, наслідки та відновлення.
8. Виступ борців на Олімпійських іграх в Атланті в 1996 році.
9. Участь українських борців на Олімпійських іграх.
10. Провести аналіз результативності виступів борців, на Олімпійських іграх у Парижі 2024 року.
11. Класифікація видів боротьби.
12. Фізична підготовка борців.
13. Спортивна підготовка борців.
14. Акробатичні вправи як один із засобів координаційної підготовки борців.
15. Швидкісно-силова підготовка у спортивних єдиноборствах.
16. Роль гри у розвитку навичок та умінь у спортивних єдиноборствах.
17. Значення занять із обтяженнями під час занять боротьбою.
18. Страхівка і самострахівка в спортивних єдиноборствах.
19. Види спортивних єдиноборств, та кратка характеристика.
20. Обов'язки головного судді змагань із боротьби.
21. Базові техніко-тактичні дії у видах спортивних єдиноборств.

Критерії оцінювання рефератів (табл.6.1.2).

Таблиця 6.1.2 Оцінювання реферату

Кількість балів	Критерії оцінювання
15-20 балів	обсяг роботи 15 або більше друкованих (рукописних) сторінок; проблема, яка в ньому розглядається, викладена повно, послідовно, логічно; список використаної наукової літератури нараховує 5-6 джерел, відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії.
10-14 балів	обсяг роботи 10 сторінок; тема реферату викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 4-5 джерел, відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.
6-9 балів	Обсяг реферату є недостатнім для викладення обраної проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.
1-5 балів	тема реферату нерозкрита, у бібліографічному списку менше 2 наукових джерел, і він подається
0 балів	студент не надав реферату.

Другою складовою є виконання практичного індивідуального завдання. Практичне індивідуальне завдання з написання план-конспекту тренувального заняття. Оцінка виконання індивідуального практичного завдання варіюється в межах від 0 до 10 балів. (таблиця 6.1.3).

Таблиця 6.1.3 Критерії оцінювання індивідуального практичного завдання

Кількість балів	Критерії оцінювання
10 балів	Виконане завдання має самостійний та творчий характер, якому притаманна внутрішня послідовність, логічність і завершеність. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Задачі визначені правильно. Вправи складались з врахуванням спеціалізованості, скерованості, координаційної складності. Правильно зазначені: методи організації учнів, типові помилки під час виконання технічного прийому, алгоритм виконання вправ, схеми виконання вправ, фази виконання вправ, дозування навантаження, амплітуда виконання рухів, темп виконання вправи.
9-8 балів	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Задачі визначені правильно. Вправи складались з врахуванням спеціалізованості, скерованості, координаційної складності. Допущені незначні помилки у методах організації учнів, визначенні типових помилок під час виконання технічного прийому, алгоритмі виконання вправ, схемі виконання вправ, фазах виконання вправ, дозуванні навантаження, амплітуді виконання рухів, темпі виконання вправи.
7-6 балів	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Задачі визначені правильно. Вправи складались з незначними помилками у врахуванні спеціалізованості, скерованості, координаційної складності. Допущені суттєві помилки у методах організації учнів, типових помилках під час виконання технічного прийому, алгоритмі виконання вправ, схемі виконання вправ, фазах виконання вправ, дозуванні навантаження, амплітуді виконання рухів, темпі виконання вправи.
5-4 балів	Виконане завдання має самостійний характер, але не відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Допущені помилки у визначенні задач. Вправи складались з суттєвими помилками у врахуванні спеціалізованості, скерованості, координаційної складності. Допущені суттєві помилки у методах організації учнів, типових помилках під час виконання технічного прийому, алгоритмі виконання вправ, схемі виконання вправ, фазах виконання вправ, дозуванні навантаження, амплітуді виконання рухів, темпі виконання вправи.
3-1 бали	Виконане завдання відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Вправи складались без урахування спеціалізованості, скерованості, координаційної складності. Не визначені: методи організації учнів, типові помилки під час виконання технічного прийому, алгоритм виконання вправ, схеми виконання вправ, фази виконання вправ, дозування навантаження, амплітуда виконання рухів, темп виконання вправи.
0 балів	Індивідуальне практичне завдання не виконане.

Третьою складовою є виконання практичного індивідуального завдання, з підготовки написання регламенту змагань зі спортивних єдиноборств, різних рангів (таблиця 6.1.4).

Таблиця 6.1.4 Критерії оцінювання індивідуального практичного завдання

Кількість балів	Критерії оцінювання
10 балів	Виконане завдання має самостійний та творчий характер, якому притаманна внутрішня послідовність, логічність і завершеність. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Регламент змагань Чемпіонат України повинен містити такі розділи: 1. цілі та завдання заходу; 2. терміни та місце проведення заходу; 3. організаційні та керівні засади проведення заходу; 4. учасники заходу; 5. характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні); 6. програма проведення змагань; 7. безпека та підготовка місць для проведення заходу; 8. умови визначення переможців і призерів змагань та їх нагородження; 9. умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників; 10. терміни та порядок подання заявок на участь у заході; 11. інші умови, що забезпечують якісне проведення заявленого заходу.
8-9 балів	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Регламент змагань Чемпіонат Донецької області повинен містити такі розділи: 1. цілі та завдання заходу; 2. терміни та місце проведення заходу; 3. організаційні та керівні засади проведення заходу; 4. учасники заходу; 5. характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні); 6. програма проведення змагань; 7. безпека та підготовка місць для проведення заходу; 8. умови визначення переможців і призерів змагань та їх нагородження; 9. умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників; 10. терміни та порядок подання заявок на участь у заході.
5-7 балів	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Регламент змагань Чемпіонат міста або ДЮСШ повинен містити такі розділи: 1. цілі та завдання заходу; 2. терміни та місце проведення заходу; 3. організаційні та керівні засади проведення заходу; 4. учасники заходу; 5. характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні); 6. програма проведення змагань; 7. безпека та підготовка місць для проведення заходу; 8. умови визначення переможців і призерів змагань та їх нагородження; 9. умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників; 10. терміни та порядок подання заявок на участь у заході. Допущені не суттєві помилки у, послідовності написання регламенту.

1-4 балів	Виконане завдання має самостійний характер, але не відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Регламент змагань Чемпіонат міста або ДЮСШ повинен містити такі розділи: 1. цілі та завдання заходу; 2. терміни та місце проведення заходу; 3. організаційні та керівні засади проведення заходу; 4. учасники заходу; 5. характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні); 6. програма проведення змагань; 7. безпека та підготовка місць для проведення заходу; 8. умови визначення переможців і призерів змагань та їх нагородження; 9. умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників; 10. терміни та порядок подання заявок на участь у заході. Допущені суттєві помилки у, послідовності написання регламенту, не розкриті усі розділи.
0 балів	Індивідуальне практичне завдання не виконане.

Четвертою складовою є виконання тестової контрольної роботи.

Критерії оцінювання контрольної роботи. За підсумками виконання письмової контрольної роботи студент отримує бали, що складають першу частину підсумкового рейтингу знань та вмінь за курсом «Практикум зі спортивних єдиноборств». Письмова контрольна робота складається з 20 тестових запитань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 3 бала, максимальна кількість – 60 балів.

Студент, який отримав за всі контрольні завдання у 3 семестрі не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від заліку, а підсумкова оцінка визначається за результатами поточної успішності. Якщо здобувач освіти набрав менше 55 балів, здає підсумковий семестровий залік у 3 семестрі в екзаменаційну сесію, до якого він допускається, якщо має за виконання всіх передбачених елементів модуля мінімальну суму 30 балів.

П'ятою складовою є проведення підсумкового залікового тестування. Критерії оцінювання залікової контрольної роботи. За підсумками виконання залікової контрольної роботи студент отримує бали, що складають другу частину підсумкового рейтингу знань та вмінь за курсом

«Практикум зі спортивних єдиноборств». Письмова контрольна робота складається з 40 тестових запитань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 2,5 балів, мінімально допустима кількість правильних відповідей на тестові запитання становить 22 (в сумі min 55 балів). Мінімально позитивна кількість балів за виконання письмової контрольної роботи становить 55 балів, максимальна – 100 балів.

Оцінювання кожного змістового модулю виконується за стобальною системою з урахуванням вагового коефіцієнту за формулою:

$$ЗМ1 = (Р_{ef} + T_{k/p})$$

$$ЗМ2 = (ІНДЗ + ІНДЗ + T_{k/p})$$

Загальний бал за засвоєння дисципліни «Практикум зі спортивних єдиноборств», що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:

$$R = (3M1 + 3M2)0,5 + 0,5 = (3)$$

де (3M1) – підсумковий бал за перший модуль; (3M2) – підсумковий бал за другий модуль;

(3) – підсумковий бал залік.

Тк/р – Тестова контрольна робота

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 6.1.5). Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від заліку за умови, що він набрав за виконання всіх видів навчальних робіт певну суму балів, яка складається з суми балів. Ця певна сума балів повинна перевищувати суму встановлених мінімумів.

Таблиця 6.1.5 Система оцінки знань за курсом

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

Студент, який набрав за всі контрольні завдання менше 55 балів, здає підсумковий семестровий залік в екзаменаційну сесію, до якого він допускається, якщо має за виконання всіх передбачених елементів модуля мінімальну суму (50 %).

7. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення.

Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і напівгодини винесенні на самостійне вивчення.

Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної

роботи студенти звертаються до літератури, теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної (індивідуальної) роботи:

Тема № 1. Засоби спортивної підготовки

Зміст теми:

- фізична підготовка борців;
- технічна підготовка борців;
- тактична підготовка борців;
- психологічна підготовка борців;
- теоретична підготовка борців;

Література: [1,2,4,7,8, -1,2,6].

Тема № 2. Структура тренувального процесу підготовки спортсменів.

Зміст теми:

- мікроструктура тренувальних занять;
- мезоструктура тренувальних занять;
- макроструктура тренувальних занять;

Література: [1,2,4,7,8, -1,2,6].

Тема № 3. Вікові особливості багаторічної підготовки спортсменів

Зміст теми:

- початкова підготовка;
- базова підготовка;
- спеціалізована підготовка;
- підготовка до вищих досягнень;

Література: [1,2,4,7,8, -1,2,6].

Тема № 4. Класифікація видів боротьби

Зміст теми:

- боротьба у стійці без дій ногами без захватів нижче пояса;
- боротьба у стійці з діями ногами без захоплень нижче пояса;
- боротьба у стійці з діями ногами та захватами нижче пояса;
- боротьба у стійці та партері без дій ногами та захоплень нижче пояса;
- боротьба у стійці та партері з діями ногами та захватами нижче пояса;
- боротьба у стійці та партері з діями ногами, захопленнями нижче пояса та больовими прийомами.

Література: [1,2,7,8, -1,6].

Тема № 5. Етапи оволодіння технікою боротьби.

Зміст теми:

- виховання борця;
- базова підготовка;

- спортивна підготовка;
Література: [1,2,7,8, -1,6].

Тема № 6. Регламент і офіційні документи змагань.

Зміст теми:

- регламент змагань;
- офіційні документи змагань;
- стартовий протокол, протокол зважування;
- протоколи змагань;
- вікові групи спортсменів;
- вагові категорії спортсменів.

Література: [1,2,7,8, -1,6].

Тема № 7. Заходи запобігання травматизму, самоконтроль.

Зміст теми:

- самоконтроль борця;
- організації навчально-тренувальних занять та змагань;
- лікарський контроль;

Література: [1,2,7,8, -1,6].

Тема № 8. Психологічна підготовка. Засоби відновлення спортивної працездатності.

Зміст теми:

- особливості психологічної підготовки борців;
- психологічні особливості змагальної діяльності;
- психологія особистості тренера;
- педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності;
- медико-біологічні засоби відновлення спортивної працездатності.

Література: [1,2,7,8, -1,6].

Тема № 9. Тренувальні програми розвитку та удосконалення рухових здібностей борців.

Зміст теми:

- науково-методичні підходи щодо розробки тренувальних програм;
- тренувальні програми з удосконалення витривалості;
- тренувальні програми з удосконалення швидкості;
- тренувальні програми з удосконалення координації;
- тренувальні програми з удосконалення силових здібностей;
- тренувальні програми з удосконалення гнучкості.

Література: [1,2,7,8, -1,6].

Тема № 10. Основи навчання техніко-тактичним діям борців.

Зміст теми:

- особливості проведення розминки у боротьбі;
- акробатичні вправи;

- вправи на мосту;
 - тренувальні програми з удосконалення координації;
 - тренувальні програми з удосконалення силових здібностей;
 - тренувальні програми з удосконалення гнучкості.
- Література: [1,2,7,8, -1,6].

Тема № 11. Освоєння елементів техніки боротьби.

Зміст теми:

- стійки;
- захоплення;
- падіння;
- кидання;
- збивання, нирки та зближення;
- прийоми у стійці, пов'язані із захопленням ніг та рук;
- накати.

Література: [1,2,7,8, -1,3,6].

Тема № 12. Ігри як один із методів навчання та вдосконалення технічних дій у боротьбі.

Зміст теми:

- види ігор для розвитку спритності та швидкості;
- рухливі ігри;

Література: [1,2,7,8, -1,3,6].

8. Рекомендована література

1. Абдуллаєв А.К. Ребар І.В. Теорія і методика викладання вільної боротьби. Вид. 2-е, пероб. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. 300 с. <https://www.twirpx.com/file/2762731/>

2. Бекас О.О. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів: [Навч. посібник] / О.О. Бекас, Ю.Г. Паламарчук – Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2014. – 152с. https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/bekas4.pdf

3. Гаврилюк, В. О. Навчання основ бойових мистецтв на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі [Текст] : навч.-метод. посіб. / Гаврилюк В. О. ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. - Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. - 131 с.

4. Махінько М.П., Ставрінов М.Г., Лукіна О.В., Кусовська О.С.. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби грекоримської, вільної, дзюдо та тхеквондо). Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби», ТМС обраного виду спорту.- Дніпро, 2019.- 57 ст. <http://infiz.dp.ua/miscdocuments/repozit/ZO-A1/A1-0000-38-P1-19.pdf>

5. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник / В.І. Шандригось. – 2-ге вид. доповнене і перероблене. – Тернопіль: Вектор, 2013. – 60 с.

6. Методичні вказівки до практичних занять з фізичного виховання за спеціалізацією «Спортивна боротьба», розділ «Спеціальні вправи на мосту» для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання / уклад. С. В. Бочкарев, А. С. Євтифієв – Харків: НТУ «ХПІ», 2020. – 20 с.

7. Абдуллаєв А.К. Техніка й тактика вільної боротьби в групах спортивного удосконалення студентів ВНЗ. Методичні вказівки до практичних занять студентів всіх напрямів підготовки денної форми навчання / А.К. Абдуллаєв, О.С. Нестеров; Тавр. держ. агр. університет. – Мелітополь: ТДАТУ, 2016. – 116 с.

8. Абдуллаєв А.К., Воронін Д.Є., Ребар І.В. Навчально-методичний посібник Теорія і методика викладання вільної боротьби – Мелітополь, 2012. – 356с.

Допоміжна

1. Пістун А. І. Спортивна боротьба: [навч. посібник] / А. І. Пістун. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с.

2. Бекас О. Індивідуалізація оцінки розвитку рухових якостей юних борців на основі самоопитування / О. Бекас, Ю. Паламарчук, С. Нестерова, А. Сулима // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2018. - № 2. - С. 135-142.

3. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник / В.І. Шандригось. – 2-ге вид. доповнене і перероблене. – Тернопіль: Вектор, 2013. – 60 с.

4. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В.І. Шандригось, В.В. Яременко, В.Ю. Чікало, Р.В. Первачук, М.В. Латишев. – Київ: АСБУ, 2019. – 145 с.

5. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів /О.А. Шинкарук; МОНУ, НУФВСУ. – Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. – 136 с.

6. Шандригось В. Динаміка кількості вагових категорій борців вільного стилю в програмах Олімпійських ігор / В. Шандригось // Єдиноборства : науковий журнал. – Харків, 2019. – №2(12). – С. 58–67.