



Донбаська державна машинобудівна академія

Силабус навчальної дисципліни

«Практикум зі спортивних єдиноборств»

на 2025/ 2026 навчальний рік

Галузь знань	А Освіта
Спеціальність	A7 Фізична культура і спорт
ОПП	«Фізична культура і спорт»
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Форма навчання	Денна
Семестр, в якому викладається дисципліна	На базі ПЗСО – 6а семестр
Статус дисципліни	Вибіркова
Обсяг дисципліни	На базі ПЗСО – 150 годин
Мова викладання	Українська
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс
Факультет	інтегрованих технологій та обладнання
Кафедра	Фізичного виховання і спорту
Розробник	Брюханова Тетяна Сергіївна, викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Викладач, який забезпечує проведення лекційних занять	Проведення лекційних занять не передбачено робочою навчальною програмою дисципліни
Викладач, який забезпечує проведення практичних/ лабораторних занять	Брюханова Тетяна Сергіївна, викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія практичного навчання – спортивний зал № 1, технічне забезпечення – спортивний інвентар та обладнання.
Лінк на дисципліну	http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=2401

Кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	Вид підсумкового контролю
150	-	54	-	96	Залік

Що буде вивчатися (предмет навчання)	Вдосконалення спортивної майстерності зі спортивних єдиноборств та підвищення рівня професійно-педагогічної підготовки.
Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)	Курс спрямований на формування у студентів теоретичних та практичних знань. аналізувати практичний досвід вітчизняних та закордонних фахівців з питань спортивного тренування;- планувати етапи підготовки; - добирати і застосовувати ефективні методи та засоби навчання та вдосконалення техніки виконання змагальних вправ у відповідності до етапу підготовки; - попереджувати помилки у процесі навчання та вдосконалення техніки виконання змагальних вправ, виявляти помилки в процесі їх виконання, визначати причини виникнення помилок та виправляти їх.
Чому можна навчитися (результати навчання)	<i>Програмні результати навчання (ПРН):</i> - 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.
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	<i>Загальні компетентності (ЗК) :</i> - здатність працювати в команді; - здатність планувати та управляти часом; - . навички міжособистісної взаємодії; - здатність бути критичним і самокритичним; - здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. <i>Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :</i> - 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, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми; - здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар ; - здатність до безперервного професійного розвитку.
Навчальна логістика	Модуль 1 Програма навчальної дисципліни складається: денна форма навчання на базі ПЗСО – 1 модуль, ОКР «Молодший бакалавр» –1 модуль Зміст дисципліни: Тема: Основи техніки та методика навчання. Тема:№1 Класифікація видів боротьби. Тема:№2 Етапи оволодіння технікою боротьби. Тема:№3 Заходи запобігання травматизму, контроль, самоконтроль. Тема:№4 Загально фізична та спеціальна підготовка. Тактична підготовка. Тема: №5 Основи навчання техніко- тактичним діям борців. Тема: №6 Освоєння елементів техніки боротьби. Тема: №7 Ігри як один із методів навчання та вдосконалення технічних дій у Тема: №8 Організація та проведення змагань з боротьби. Тема: №9 Офіційні правила змагань з боротьби. Види занять: практики Методи навчання: під час засвоєння студентами курсу «Практикум зі

	спортивних єдиноборств» використовуються наступні методи навчання: - вербальні (словесні): пояснення, опис, розбір, бесіда, розповідь, вказівка, настанова, команда і розпорядження, підрахунок. - наочні: показ вправ, техніки окремих рухів та виконання прийомів в цілому; показ тактичних взаємодій; використання наочних посібників, відеофайлів. - практичні: практичне виконання вправ. - самостійна робота: теоретична підготовка до аудиторних занять (практик); самостійне опрацювання окремих розділів, тем навчальної дисципліни; підготовка і виконання завдань, що передбачені програмою, підготовка до усіх контрольних занять (складання практичних нормативів).
Пререквізити	Вивчення курсу «Практикум зі спортивних єдиноборств Теорія і методика фізичного виховання, Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств, Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту.
Постреквізити	Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітнього компоненту Виробнича практика за профілем майбутньої роботи.
Політика курсу	Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Під час роботи над індивідуальними завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності.
Оцінювання досягнень	Під час перевірки знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний та підсумковий (залік). При визначенні загальної оцінки враховуються результати поточного контролю з практичних занять (оцінка технічної майстерності під час практичних занять), а також результатів виконання практичних нормативів з технічної підготовки. Залік за системою ЕКТС отримують здобувачі, які виконали всі види робіт і набрали не менше 55 зі 100 балів за результатами навчання. 55-100 балів - виставляється, якщо здобувач виявив певні знання основного програмного матеріалу в обсязі, що необхідний для подальшого навчання і роботи, у цілому впорався з поставленим завданням, припустився незначних помилок в арифметичних розрахунках, демонстрував здатність упоратися з виконанням завдань, передбачених програмою на рівні репродуктивного відтворення. 0-55 балів – «Не зараховано» - виставляється, якщо здобувач виявив серйозні прогалини в знаннях основного матеріалу, зробив принципові помилки тощо.
Академічна доброчесність	Академічна доброчесність включає в себе сукупність духовних цінностей, таких як чесність, справедливість, довіра, повага і відповідальність, яких повинні дотримуватися усі учасники освітнього процесу. Дотримання академічної доброчесності здобувачами передбачає: - самостійне виконання навчальних завдань: поточного та підсумкового контролю результатів навчання; - посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; - дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; - надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації. Порушенням академічної доброчесності учасниками науково-освітнього процесу вважається: академічний плагіат, академічне шахрайство, фальсифікація результатів досліджень, посилань у власних публікаціях, будь-яких інших даних, у тому числі статистичних, що стосуються освітнього

	процесу та наукових досліджень; надання завідомо неправдивої інформації стосовно власної освітньої (наукової) діяльності чи організації освітнього процесу; використання без відповідного дозволу зовнішніх джерел інформації під час оцінювання результатів навчання; хабарництво; конфлікт інтересів; подарунок.
Рекомендована література	<i>Основна:</i> 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. <i>Допоміжна:</i> 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 соматотипування / 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.

Розробник:

Викладач

кафедри ФВіС

 / Т. С. Брюханова/

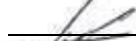
«.....» _____ 2025 р.

Розглянуто і схвалено

на засіданні кафедри ФВіС

Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

В. о. зав. кафедри ФВіС

 / С. О. Черненко/

«.....» _____ 2025 р.

Гарант освітньої програми:

Доцент кафедри ФВіС,

к.н.ф.в.с.

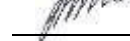
 / С. О. Черненко/

«.....» _____ 2025 р.

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих

технологій і обладнання

 / О. Г. Гринь /

«.....» _____ 2025 р.