



Донбаська державна машинобудівна академія

Силабус навчальної дисципліни

**«Практикум зі спортивних єдиноборств»**

на 2024/ 2025 навчальний рік

Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність	017 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	<a href="http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=2401">http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=2401</a>

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

<b>Що буде вивчатися (предмет навчання)</b>	Вдосконалення спортивної майстерності зі спортивних єдиноборств та підвищення рівня професійно-педагогічної підготовки.
<b>Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)</b>	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.
<b>Чому можна навчитися (результати навчання)</b>	<i>Програмні результати навчання (ПРН):</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;</li> <li>- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;</li> <li>- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;</li> <li>- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.</li> </ul>
<b>Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)</b>	<i>Загальні компетентності (ЗК) :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність працювати в команді;</li> <li>- здатність планувати та управляти часом;</li> <li>- навички міжособистісної взаємодії;</li> <li>- здатність бути критичним і самокритичним;</li> <li>- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</li> </ul> <i>Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;</li> <li>- здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини ;</li> <li>- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;</li> <li>- здатність використовувати спортивні споруди, спеціально обладнання та інвентар ;</li> <li>- здатність до безперервного професійного розвитку.</li> </ul>
<b>Навчальна логістика</b>	Модуль 1 Програма навчальної дисципліни складається: денна форма навчання на базі ПЗСО – 1 модуль, ОКР «Молодший бакалавр» –1 модуль <b>Зміст дисципліни:</b> 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. <b>Види занять:</b> практики <b>Методи навчання:</b> під час засвоєння студентами курсу «Практикум зі

	<p>спортивних єдиноборств» використовуються наступні методи навчання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вербальні (словесні): пояснення, опис, розбір, бесіда, розповідь, вказівка, настанова, команда і розпорядження, підрахунок.</li> <li>- наочні: показ вправ, техніки окремих рухів та виконання прийомів в цілому; показ тактичних взаємодій; використання наочних посібників, відеофайлів.</li> <li>- практичні: практичне виконання вправ.</li> <li>- 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).</li> </ul>
<b>Пререквізити</b>	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.
<b>Постреквізити</b>	Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітнього компоненту Виробнича практика за профілем майбутньої роботи.
<b>Політика курсу</b>	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.
<b>Оцінювання досягнень</b>	<p>Під час перевірки знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний та підсумковий (залік).</p> <p>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.</p> <p>Залік за системою ЕКТС отримують здобувачі, які виконали всі види робіт і набрали не менше 55 зі 100 балів за результатами навчання.</p> <p><b>55-100 балів</b> - 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.</p> <p><b>0-55 балів</b> – «Не зараховано» - виставляється, якщо здобувач виявив серйозні прогалини в знаннях основного матеріалу, зробив принципові помилки тощо.</p>
<b>Академічна доброчесність</b>	<p>Академічна доброчесність включає в себе сукупність духовних цінностей, таких як чесність, справедливість, довіра, повага і відповідальність, яких повинні дотримуватися усі учасники освітнього процесу.</p> <p>Дотримання академічної доброчесності здобувачами передбачає:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостійне виконання навчальних завдань: поточного та підсумкового контролю результатів навчання;</li> <li>- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;</li> <li>- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;</li> <li>- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.</li> </ul> <p>Порушенням академічної доброчесності учасниками науково-освітнього процесу вважається: академічний плагіат, академічне шахрайство, фальсифікація результатів досліджень, посилення у власних публікаціях, будь-яких інших даних, у тому числі статистичних, що стосуються освітнього</p>

	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.
<b>Рекомендована література</b>	<p><i>Основна:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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. <a href="https://www.twirpx.com/file/2762731/">https://www.twirpx.com/file/2762731/</a></li> <li>2. Бекас О.О. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів: [Навч. посібник] / О.О. Бекас, Ю.Г. Паламарчук – Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2014. – 152с. <a href="https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/bekas4.pdf">https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/bekas4.pdf</a></li> <li>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.</li> <li>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. <a href="http://infiz.dp.ua/miscdocuments/repozit/ZO-A1/A1-0000-38-P1-19.pdf">http://infiz.dp.ua/miscdocuments/repozit/ZO-A1/A1-0000-38-P1-19.pdf</a></li> <li>5. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник / В.І. Шандригось. – 2-ге вид. доповнене і перероблене. – Тернопіль: Вектор, 2013. – 60 с.</li> <li>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 «ХП», 2020. – 20 с.</li> <li>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.</li> <li>8. Абдуллаєв А.К., Воронін Д.Є., Ребар І.В. Навчально-методичний посібник Теорія і методика викладання вільної боротьби – Мелітополь, 2012. – 35бс.</li> </ol> <p><i>Допоміжна:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пістун А. І. Спортивна боротьба: [навч. посібник] / А. І. Пістун. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с.</li> <li>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.</li> <li>3. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник / В.І. Шандригось. – 2-ге вид. доповнене і перероблене. – Тернопіль: Вектор, 2013. – 60 с.</li> <li>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.</li> <li>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:</li> </ol>

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/


«.....» \_\_\_\_\_ 2024 р.

Розглянуто і схвалено

на засіданні кафедри ФВіС

Протокол № 21 від 30.08.2024 р.

В. о. зав. кафедри ФВіС

 / С. О. Черненко/

«.....» \_\_\_\_\_ 2024 р.

Гарант освітньої програми:

Доцент кафедри ФВіС,

к.н.ф.в.с.


 / С. О. Черненко/

«.....» \_\_\_\_\_ 2024 р

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих

технологій і обладнання

 / О. Г. Гринь /

«.....» \_\_\_\_\_ 2024 р.