

Донбаська державна машинобудівна академія
кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

**ПРАКТИКУМ ЗІ СПОРТИВНИХ
ЄДИНОБОРСТВ**

галузь знань А Освіта

спеціальність А7 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни вибіркова

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

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

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

Краматорськ-Тернопіль
2025р.

ПРАКТИКУМ ЗІ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ

1.Методичні матеріали до практичних занять з дисципліни

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

Історія зародження та розвитку різних видів спортивної боротьби.

Техніка безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять зі спортивної боротьби. Класифікація видів боротьби. Організація та структура навчально- тренувального процесу борців. Методи й засоби навчання базовим вправам у спортивних видах боротьби. Структура тренувального процесу. Розвиток силових якостей та швидкісних здібностей в спортивних видах боротьби. Розвиток гнучкості, витривалості та спритності в спортивних видах боротьби. Технічна та психологічна підготовка борців та її удосконалення. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності. Контроль та самоконтроль борця.

Змістовий модуль 2. Основи навчання техніко- тактичним діям борців

Особливості проведення розминки у боротьбі. Акробатичні вправи та їх роль для проведення навчально – тренувального заняття. Оволодіння та методика навчання, борцовському мосту. Оволодіння та методика навчання, борцовському мосту. Освоєння техніки захоплення в боротьбі.

Освоєння техніки кидання в

боротьбі. Освоєння техніки збивання і перекладів в боротьбі. Освоєння техніки збивання і перекладів в боротьбі.

Освоєння техніки прийомів, що проводяться у партері, зачепи. Освоєння техніки накатів. Ігри як один із методів навчання та вдосконалення технічних дій у боротьбі. Організація та проведення змагань зі спортивної боротьби. Правила змагань. Суддівство.

2.Дидактичне забезпечення самостійної роботи

студентів 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 на

питання 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 розмінки 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].

3.Критерії оцінювання успішності та результатів навчання

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) та підсумковий (залік).

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюється за 100-бальною ECTS шкалою та національною шкалою.

Розподіл балів, які отримують студенти

Загальне оцінювання знань та вмінь студентів за семестрами наведено у таблиці 3.1. 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 3.1. Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів (блоків):					Складання заліку, кількість балів	Підсумкова кількість балів (100-бальна ECTS шкала)
Поточний і проміжний контроль						
Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2				
Теми 1-15		Теми 16-27				
Підготовка реферату з обраної теми, кількість балів	Поточний тестовий контроль, кількість балів	Практичне індивідуальне завдання з підготовки План-конспекту,	Практичне індивідуальне завдання з підготовки написання регламенту	Виконання контрольних нормативів з технічної підготовки (Забігання		
		тренувального заняття (кількість балів)	змагань зі спортивних єдиноборств, різних рангів (кількість балів)	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	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 році.
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.3.2).

Таблиця 3.2 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 3.3).

Таблиця 3.3 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 склались 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 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 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.

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

Критерії оцінювання індивідуального практичного завдання (табл. 3.4).

Таблиця 3. 4 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. 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 3.5 Оцінка виконання контрольних нормативів з технічної підготовки чоловіки, жінки

Бали	Модуль 1 чоловіки								
	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 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:

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

$$ЗМ2 = (ІНД3 + ІНД3 + К/н)$$

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 контрольно-залікових нормативів здобувачі вищої освіти, виконують тестову контрольну роботу, залікову тестову роботу.

3.1 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 3.1.1).

Таблиця 3.1.1

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 році.
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 и 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.3.1.2).

Таблиця 3.1.2 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 не за сучасними правилами.
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 3.1.3).

Таблиця 3.1.3 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 склались 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.

Продовження таблиці 3.1.3

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.

Третьою складовою є виконання практичного індивідуального завдання, з підготовки написання регламенту змагань зі спортивних єдиноборств різних рангів (таблиця 3.1.4).

Таблиця 3.1.4 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 9. нагородження; 10. умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників; 11. 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:

$$ЗМ1 = (P_{ef} + T_{k/p})$$

$$ЗМ2 = (ІНДЗ + ІНДЗ + T_{k/p})$$

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. 3.1.5). 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 3.1.5 Система оцінки знань за спеціальністю «Фізична культура і спорт»

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 %).

4. 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 на питання 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 розмінки 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].

5. Рекомендована література

Основна

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.
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 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.

6.Електронні ресурси з дисципліни

1. <https://cul.com.ua/preview/ondr.pdf>
2. <https://ukrpowerlifting.com>
3. https://ukrpowerlifting.com/wp-content/uploads/2019/04/rules_fpu.pdf
4. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0746-19#Text>
5. <https://uni-sport.edu.ua/content/shynkaruk-oksana-anatoliyivna-0>
6. <https://www.twirpx.com/file/2229209/>
7. <https://uni-sport.edu.ua/content/oleshko-valentyn-grygorovych>