

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
"УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ"  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
Кафедра фізичного виховання**

"ЗАТВЕРДЖУЮ"



декан факультету здоров'я

та фізичного виховання

Едуард СИВОХОП

" 20 " 06 2025 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**"Методика викладання спортивних єдиноборств»"**

Рівень вищої освіти: **перший (бакалаврський) рівень**  
Галузь знань: **01 Освіта/Педагогіка**  
Спеціальність: **017 Фізична культура і спорт**  
Освітня програма: **Фізична культура і спорт**  
Статус дисципліни: **Вибіркова**  
Мова навчання: **Українська**

**Ужгород 2025**

Робоча програма "«Методика викладання спортивних єдиноборств» " для здобувачів вищої освіти галузі знань **01 – Освіта/Педагогіка**, спеціальності: **017 «Фізична культура і спорт»**, освітньої програми **Фізична культура і спорт**.

Розробник: Тимочко О.І., ст. викладач кафедри фізичного виховання

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні **кафедри фізичного виховання**. Протокол № 13 від 26.06. 2025 року

Завідувач кафедри ФВ \_\_\_\_\_ (Наталія СЕМАЛЬ)

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання.

Протокол № 12 від 30.06. 2025 року

Голова науково-методичної комісії \_\_\_\_\_ (Фелікс ФІЛАК)

\_\_\_\_\_ 2025р.

ДВНЗ "Ужгородський національний університет" 2025р.

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів: <b>4</b>	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин: <b>120</b>	4-й	5-й
Кількість модулів – <b>2</b>	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: <b>3</b> аудиторних – <b>60</b> самостійної роботи студента – <b>60</b>	7-й	9-й – 10-й
	Лекції:	
	8	6
	Практичні (семінарські):	
	-	-
Вид підсумкового контролю: <b>екзамен</b>	Лабораторні:	
	52	10
Форма підсумкового контролю: <b>письмове тестування</b>	Самостійна робота:	
	60	104

## МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Метою вивчення дисципліни «Методика викладання спортивних єдиноборств» є:** здобуття студентами теоретичних знань і практичних вмінь та навичок з теорії і методики викладання спортивних видів єдиноборств, необхідних для роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних ліцеях, командах ДСТ, вищих та середніх спеціальних навчальних закладах.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Загальних:

- здатність працювати в команді, навички міжособистісної взаємодії;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях .

Спеціальних (фахових, предметних):

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях ;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку .

### 3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Методика викладання спортивних єдиноборств» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП):

- ОК 1 - Історія та культура України;
- ОК 3 - Іноземна мова;
- ОК 5 - Анатомія людини з основами динамічної морфології;
- ОК 8 - Фізіологічні основи фізичної культури і спорту;
- ОК 10 - Основи наукових досліджень;
- ОК 17 - Вступ до спеціальності;
- ОК 18 - Теорія і методика фізичного виховання;
- ОК 20 - Педагогіка фізичного виховання і спорту;
- ОК 21 - Психологія фізичного виховання і спорту;
- ОК 22 - Історія фізичної культури.

#### 4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до ОП, вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

<b>Програмні результати навчання</b>
спілкуватися українською та іноземними мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування
засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати і представляти власний досвід, аналізувати і застосовувати досвід колег
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
оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи
аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях
застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом
знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини
використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність
застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати

#### 5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

**Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання**

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- виконання письмових завдань;
- виступи на лабораторних заняттях;
- тестування;
- екзамен

### Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

**Форми поточного контролю:** перевірка конспектів лекцій; участь в обговоренні проблемних питань за темою лекційного заняття; звіт про виконане домашнє завдання; презентація підготовленого заздалегідь завдання.

**Форма модульного контролю:** письмове тестування

**Форма підсумкового семестрового контролю:** екзамен.

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами (табл.5.1).

Таблиця 5.1. Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS

СУМА БАЛІВ за 100- бальною шкалою	ОЦІНКА A ECTS	екзамен
90-100	A	відмінно
82-89	B	добре
74-81	C	
64-73	D	задовільно
60-63	E	
35-59	FX	не задовільно з можливістю повторного складання»
1-34	F	не задовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Загальна оцінка за один змістовий модуль складається з оцінок за результатами поточного модульного контролю та письмового тестування (табл. 5.2, 5.3).

Таблиця 5.2. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1)

Поточне оцінювання та самостійна робота							Письмове завдання	Модульна контрольна робота	Сума
Т 1	Т 2	Т 3-4	Т 5-6	Т 7-8	Т 9	Т 10-11	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>100</b>
4	4	4	4	5	4	5			

Таблиця 5.3. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 2)

Поточне оцінювання та самостійна робота							Письмове завдання	Модульна контрольна робота	Сума
Т 13-15	Т 16	Т 17-18	Т 19	Т 20	Т 21-22	Т 23-25	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>100</b>
5	4	4	4	4	5	4			

Таблиця 5.4. Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1		Модуль 2	
	Кількість балів	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість балів	Максимальна кількість балів (сумарна)
Лабораторні заняття (допуск, виконання та захист)	1-5	30	1-5	30
Самостійна робота (конспекти, активність і т.д.)	1-5	10	1-5	10
Модульна контрольна робота		60		60
<b>Разом</b>		<b>100</b>		<b>100</b>

### Критерії модульного поточного оцінювання

Модульне поточне оцінювання проводиться під час практичних (семінарських) занять. Оцінка складається з оцінок за виступи з визначених викладачем тем навчального курсу, а також оцінок за участь в обговоренні виступів та презентаційних матеріалів. Максимальна оцінка за виступи та обговорення не може перевищувати 40 балів. До цієї оцінки додається оцінка за виконання письмового завдання (0-60 балів). Максимальна оцінка за поточне оцінювання – 100 балів.

### Критерії оцінювання модульного контрольного тестування

Оцінювання модульного контрольного тестування проводиться за 60 бальною шкалою з використанням тестових завдань. Пропонується 10 варіантів тестів по 10 питань в кожному варіанті. Всього 100 тестових завдань. На кожне питання дається 4 варіанти відповідей, всього 400 варіантів відповідей. Правильними можуть бути від одного до 4 відповідей. Вибрані всі правильні відповіді на одне питання оцінюються в 6 балів. Таким чином максимальна оцінка студента за модульне контрольне тестування - 60 балів. До цієї оцінки додається оцінка за модульне поточне оцінювання від 0 до 40 балів

### **Критерії оцінювання підсумкового контролю**

**Екзамен** є підсумковою формою контролю. Екзамен проводиться у формі письмового тестування або усних відповідей на питання екзаменаційного білету.

Екзаменаційні білети, які затверджуються перед екзаменаційною сесією не пізніше як за місяць до її початку. Питання, які виносяться на екзамен не повинні виходити за межі програми; з ними викладач знайомить студентів на початку семестру. Екзамен проводиться в усній або письмовій формі за рішенням кафедри.

Критерії оцінювання усних відповідей на питання екзаменаційного білету:

Оцінку **«відмінно» (90-100 балів, А)** заслуговує студент, який:

- всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом;
- вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях;
- засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою;
- засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває;
- вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію;
- самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.

Оцінку **«добре» (82-89 балів, В)** – заслуговує студент, який:

- повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях;
- має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування;
- під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;

Оцінку **«добре» (74-81 бал, С)** заслуговує студент, який:

- в загальному роботу виконав, але відповідає на екзамені з певною кількістю помилок;

- вмiє порiвнювати, узагальнювати, систематизувати iнформацiю пiд керiвництвом викладача, в цiлому самостiйно застосовувати на практицi, контролювати власну дiяльнiсть;
- опанував навчально-програмовий матерiал, успiшно виконав завдання, передбаченi програмою, засвоїв основну лiтературу, яка рекомендована програмою;

Оцiнку «задовiльно» (64-73 бали, D) – заслуговує студент, який:

- знає основний навчально-програмовий матерiал в обсязi, необхідному для подальшого навчання i використання його у майбутнiй професiї;
- виконує завдання непогано, але зi значною кiлькiстю помилок;
- ознайомлений з основною лiтературою, яка рекомендована програмою;
- допускає на заняттях, чи екзамени помилки при виконаннi завдань, але пiд керiвництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

Оцiнку «задовiльно» (60-63 бали, E) – заслуговує студент, який:

- володiє основним навчально-програмовим матерiалом в обсязi, необхідному для подальшого навчання i використання його у майбутнiй професiї, а виконання завдань задовольняє мiнiмальнi критерiї. Знання мають репродуктивний характер.

Оцiнка «не задовiльно з можливистю повторного складання» (35-59 балiв, FX) – виставляється студенту, який:

виявив суттєвi прогалини в знаннях основного програмового матерiалу, допустив принциповi помилки у виконаннi передбачених програмою завдань.

Оцiнку «не задовiльно з обов'язковим повторним вивченням дисциплiни» (35 балiв, F) – виставляється студенту, який:

- володiє навчальним матерiалом тiльки на рiвнi елементарного розпiзнавання i вiдтворення окремих фактiв або не володiє зовсiм;
- допускає грубi помилки при виконаннi завдань, передбачених програмою;
- не може продовжувати навчання i не готовий до професiйної дiяльностi пiсля закінчення унiверситету без повторного вивчення даної дисциплiни.

При виставленнi оцiнки враховуються результати навчальної роботи студента протягом семестру.

## 6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛIНИ

### 6.1. Змiст навчальної дисциплiни.

#### Змiстовний модуль 1

#### Лекцiйний курс

#### *Денна форма навчання*

Тема 1. Вступ до дисциплiни. Iсторiя виникнення спортивних єдиноборств.

Тема 3. Основи технiко-тактичних дiй у спортивних єдиноборствах.

Тема 4. Методика розвитку фiзичних якостей у спортивних єдиноборствах.

Тема 21. Основи побудови тренувального процесу в спортивних єдиноборствах.

#### *Заочна форма навчання*

Тема 1. Вступ до дисципліни. Історія виникнення спортивних єдиноборств.  
Тема 3. Основи техніко-тактичних дій у спортивних єдиноборствах.  
Тема 4. Методика розвитку фізичних якостей у спортивних єдиноборствах.

### **Лабораторні заняття**

#### *Денна форма навчання*

Тема 1. Історія виникнення спортивних єдиноборств. Історія виникнення боксу, греко-римської боротьби, карате, фехтування, дзюдо та ін.

Тема 2. Засоби і методи навчання у спортивних єдиноборствах.

Тема 3. Основи техніко- тактичних дій у спортивних єдиноборствах.

Тема 4 . Методика розвитку фізичних якостей у спортивних єдиноборствах.

Тема 5. Мета, завдання та принципи навчання техніці вправ в спортивних єдиноборствах.

Тема 6. Методи навчання у спортивних єдиноборствах.

Тема 7. Методика навчання загальнорозвиваючим вправам в спортивних єдиноборствах.

Тема 8. Методика навчання спеціально-підготовчим вправам в спортивних єдиноборствах.

Тема 9. Методика проведення підготовчої частини заняття у спортивних єдиноборствах.

Тема 10. Методика проведення основної частини заняття у спортивних єдиноборствах.

Тема 11. Методика проведення заключної частини занять у спортивних єдиноборствах.

Тема 12. Модульний контроль №1

### **Змістовний модуль 2**

Тема 13. Сила та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.

Тема 14. Силова витривалість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.

Тема 15. Вибухова сила та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.

Тема 16. Швидкість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.

Тема 17. Загальна витривалість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах

Тема 18. Спеціальна витривалість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.

Тема 19. Гнучкість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.

Тема 20. Координаційні здібності спортсменів і фактори, що визначають координацію у спортивних єдиноборствах.

Тема 21. Основи побудови тренувального процесу в спортивних єдиноборствах

Тема 22. Особливості впливу на організм спортсменів різних за величиною, спрямованістю та специфічністю тренувальних навантажень.

Тема 23. Психологічна підготовка в спортивних єдиноборствах.

Тема 24. Травматизм у спортивних єдиноборствах та засоби його попередження.

Тема 25. Контроль та самоконтроль на заняттях спортивними єдиноборствами.  
Тема 26. Модульний контроль №2 .

### **Лабораторні заняття**

#### *Заочна форма навчання*

Тема 3. Основи техніки тактичних дій у спортивних єдиноборствах.

Тема 4. Методика розвитку фізичних якостей у спортивних єдиноборствах.

Тема 5. Мета, завдання та принципи навчання техніці видів спортивних єдиноборств.

Тема 7. Методика навчання загальнорозвиваючих та спеціально-підготовчих вправ єдиноборців.

Тема 21. Основи побудови тренувального процесу в спортивних єдиноборствах.

### **Самостійна робота**

#### *Денна форма навчання*

Тема 1. Виникнення і розвиток спортивних єдиноборств. Сучасний стан. Розвиток спортивних єдиноборств в Україні.

Тема 2. Засоби навчання і тренування у спортивних єдиноборствах. Методи навчання і тренування у спортивних єдиноборствах. Методи виховання у спортивних єдиноборствах.

Тема 3. Основні поняття, що включають технічну підготовку спортсменів. Технічна підготовка єдиноборця та її вплив на розвиток фізичних якостей

Тема 4. Фізичні якості, як безпосередньо становлячи фізичну підготовку спортсменів і особливості їх розвитку.

Тема 5. Принципи добору засобів та методів навчання техніці прийомів у спортивних єдиноборствах. Чинники, що впливають на добір методів та засобів.

Відповідність засобів та методів технічної підготовки задачам заняття та специфіці контингенту учнів.

Тема 6. Особливості методика навчання у спортивних єдиноборствах.

Тема 7. Методика навчання, використання загальнорозвиваючих вправ вправ у спортивних єдиноборствах.

Тема 8 . Методика навчання, використання спеціально-підготовчих вправ в спортивних єдиноборствах. Методика навчання страховці та самостраховці.

Тема 9. Методика проведення підготовчої частини заняття у спортивних єдиноборствах. Виконання обов'язків чергового. Подача команд на протязі підготовчої частини уроку. Вправи із інших видів спорту – гімнастики, акробатики, легкої атлетики, важкої атлетики, вправи з опором, рухливі та спортивні ігри.

Тема 10. Методика проведення основної частини заняття у спортивних єдиноборствах. Послідовність виконання спеціально-підготовчих та змагальних вправ. Особливості основної частини заняття (обсяг і інтенсивність).

Тема 11. Методика проведення заключної частини заняття у спортивних єдиноборствах. Підбір вправ для заключної частини заняття. Особливості виконання вправ у заключній частині заняття.

Тема 13. Сила та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.

Тема 24. Травматизм у спортивних єдиноборствах Причини травматизму. Засоби його попередження .

Тема 25. Особливості організації контролю та самоконтролю на заняттях спортивними єдиноборствами. Методика спостереження за станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку, за впливом на організм фізичних вправ.

## **Самостійна робота**

### *Заочна форма навчання*

Тема 1. Виникнення і розвиток спортивних єдиноборств. Сучасний стан. Розвиток спортивних єдиноборств в Україні.

Тема 2. Засоби навчання і тренування у спортивних єдиноборствах. Методи навчання і тренування у спортивних єдиноборствах. Методи виховання у спортивних єдиноборствах.

Тема 3. Основні поняття, що включають технічну підготовку спортсменів. Технічна підготовка єдиноборця та її вплив на розвиток фізичних якостей

Тема 4. Принципи добору засобів та методів навчання техніці прийомів у спортивних єдиноборствах. Чинники, що впливають на добір методів та засобів. Відповідність засобів та методів технічної підготовки задачам заняття та специфіці контингенту учнів.

Тема 4. Фізичні якості, як безпосередньо становлять фізичну підготовку спортсменів і особливості їх розвитку

Тема 6. Особливості методики навчання у спортивних єдиноборствах.

Тема 7. Методика навчання, використання загальнорозвиваючих вправ вправ у спортивних єдиноборствах.

Тема 8 . Методика навчання, використання спеціально-підготовчих вправ в спортивних єдиноборствах. Методика навчання страховці та самостраховці.

Тема 9. Методика проведення підготовчої частини заняття у спортивних єдиноборствах. Виконання обов'язків чергового. Подача команд на протязі підготовчої частини уроку. Вправи із інших видів спорту – гімнастики, акробатики, легкої атлетики, важкої атлетики, вправи з опором, рухливі та спортивні ігри.

Тема 10. Методика проведення основної частини заняття у спортивних єдиноборствах. Послідовність виконання спеціально-підготовчих та змагальних вправ. Особливості основної частини заняття (обсяг і інтенсивність).

Тема 11. Методика проведення заключної частини заняття у спортивних єдиноборствах. Підбір вправ для заключної частини заняття. Особливості виконання вправ у заключній частині заняття.

Тема 13. Сила та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.

Режими роботи м'язів та види силових якостей. Основні фактори, що визначають рівень силових якостей. Методи, що застосовуються в процесі силової підготовки. Методи, що застосовуються в силовій підготовці єдиноборців, та їх характеристика.

Тема 14. Методика розвитку силової витривалості в системі підготовки єдиноборця.

Тема 15. Методика розвитку вибухової сили в системі підготовки

єдиноборця.

Тема 16. Швидкість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах. Види швидкісних здібностей, форми їх прояву та фактори, що їх визначають. Етапи розвитку швидкісних здібностей. Засоби швидкісної підготовки. Методика розвитку швидкісних здібностей у спортивному єдиноборстві. Контроль швидкісних здібностей.

Тема 17. Витривалість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах. Види витривалості. Джерела енергозабезпечення м'язової роботи. Фактори, що визначають рівень анаеробних можливостей. Фактори, що визначають рівень аеробних можливостей. Методика оцінки загальної витривалості.

Тема 18. Методика розвитку спеціальної витривалості. Аеробна система енергозабезпечення м'язової діяльності у спортивних єдиноборствах і методика її підвищення. Контроль потужності і ємності аеробних процесів.

Тема 19. Гнучкість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах. Види і значення гнучкості. Фактори, що визначають рівень гнучкості. Етапи розвитку гнучкості. Методика розвитку гнучкості. (Характер і чергування вправ, темп рухів, величина обтяжень, інтервали відпочинку.

Тема 20. Координаційні здібності спортсменів і фактори, що визначають координацію у спортивних єдиноборствах. Загальні положення методики і основні засоби розвитку координаційних здібностей. Ідеомоторне тренування. Методика поліпшення координаційних здібностей (складність рухів, інтенсивність роботи, тривалість окремої вправи, кількість повторів однієї вправи, тривалість і характер пауз між вправами).

Тема 21. Побудова тренувального процесу в спортивних єдиноборствах. Планування тренувальних занять з різними навантаженнями. Планування тренувальних навантажень і відпочинку в мікроциклах.

Тема 22. Особливості впливу на організм спортсменів різних за величиною, спрямованістю та специфічністю тренувальних навантажень. Методика реєстрації тренувального навантаження у єдиноборствах. Оволодіння уміннями і навичками

проведення занять з великими тренувальними навантаженнями.

Тема 23 Психологічна підготовка в спортивних єдиноборствах. Поняття психологічна підготовка в спортивних єдиноборствах. Психологічна підготовка до смагань та емоційні стани. Розвиток вольових якостей.

Тема 24. Травматизм у спортивних єдиноборствах Причини травматизму. Засоби його попередження .

Тема 25. Особливості організації контролю та самоконтролю на заняттях спортивними єдиноборствами. Методика спостереження за станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку, за впливом на організм фізичних вправ.

## 6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма		заочна форма	
	усьо	у тому числі	усьо	у тому числі

	ГО	л	п	лаб	інд	с.р.	ГО	л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Змістовий модуль 1. Лекційний курс</b>												
Тема1. Вступ до дисципліни. Історія виникнення єдиноборств. Сучасний стан.	8	2		2		4	8	2				6
Тема 2. Засоби навчання у спортивних єдиноборствах	4			2		2	4					4
Тема 3. Основи техніко-тактичних дій у спортивних єдиноборствах.	8	2		2		4	10	2		2		6
Тема 4. Методика розвитку фізичних якостей у спортивних єдиноборствах.	8	2		2		4	8	2		2		4
<b>Лабораторні заняття</b>												
Тема 5. Мета, завдання та принципи навчання техніці вправ спортивних єдиноборств.	4			2		2	6			2		4
Тема 6. Методи навчання у спортивних єдиноборствах.	4			2		2	4					4
Тема7. Методика навчання загальнорозвиваючих вправ та спеціально-підготовчих вправ єдиноборців	4			2		2	6			2		4
Тема 8. Методика навчання спеціально-підготовчим вправам в спортивних єдиноборствах.	4			2		2	4					4
Тема 9. Методика проведення підготовчої частини заняття у спортивних єдиноборствах	4			2		2	4					4
Тема10. Методика проведення основної частини заняття у	4			2		2	4					4

спортивних єдиноборствах.												
Тема 11. Методика проведення заключної частини заняття у спортивних єдиноборствах.	4			2		2	4					4
Тема 12: Модульний контроль №1	2			2								
<b>Змістовий модуль 2 Лабораторні заняття</b>												
Тема 13. Сила та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.	4			2		2	4					4
Тема 14. Силова витривалість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах	4			2		2	4					4
Тема 15. Вибухова сила та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах	4			2		2	4					4
Тема 16. Швидкість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.	4			2		2	4					4
Тема 17. Загальна витривалість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах	4			2		2	4					4
Тема 18. Спеціальна витривалість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах	4			2		2	4					4
Тема 19. Гнучкість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах	4			2		2	4					4
Тема 20. Координаційні здібності спортсменів і фактори, що визначають координацію у спортивних єдиноборствах.	4			2		2	4					4
Тема 21. Основи побудови тренувального процесу в спортивних єдиноборствах.	4	2		2		2	6			2		4
Тема 22. Особливості впливу на організм спортсменів різних за величиною,	4			2		2	4					4

спрямованістю та специфічністю тренувальних навантажень.											
Тема 23. Психологічна підготовка в спортивних єдиноборствах.	6		2		4	4					4
Тема 24. Травматизм у спортивних єдиноборствах та засоби його попередження.	6		2		4	6					6
Тема 25. Контроль та самоконтроль на заняттях спортивними єдиноборствами.	6		2		4	6					6
Тема 26: Модульний контроль 2	2		2								
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>8</b>	<b>52</b>		<b>60</b>	<b>120</b>	<b>6</b>		<b>10</b>		<b>104</b>

### 6.3. Теми лабораторних занять

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
<b>Змістовий модуль 1</b>		
Тема 1. Вступ до дисципліни. Історія виникнення спортивних єдиноборств.	2	
Тема 2. Засоби і методи навчання у спортивних єдиноборствах	2	
Тема 3. Основи техніко-тактичних дій у спортивних єдиноборствах.	2	2
Тема 4. Методика розвитку фізичних якостей у спортивних єдиноборствах.	2	2
Тема 5. Мета, завдання та принципи навчання техніці видів спортивних єдиноборств.	2	2
Тема 6. Засоби і методи навчання у спортивних єдиноборствах.	2	
Тема 7. Методика навчання загальнорозвиваючим вправам в спортивних єдиноборствах.	2	2
Тема 8. Методика навчання спеціально-підготовчим вправам в	2	

спортивних єдиноборствах.		
Тема 9. Методика проведення підготовчої частини заняття у спортивних єдиноборствах	2	
Тема 10. Методика проведення основної частини заняття у спортивних єдиноборствах	2	
Тема 11. Методика проведення заключної частини занять у спортивних єдиноборствах	2	
Тема 12: Модульний контроль №1	2	
<b>Змістовий модуль 2</b>		
Тема 13. Сила та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.	2	
Тема 14. Силова витривалість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.	2	
Тема 15 Вибухова сила та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах	2	
Тема 16. Швидкість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.	2	
Тема 17. Загальна витривалість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах	2	
Тема 18. Спеціальна витривалість Сила та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах	2	
Тема 19. Гнучкість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.	2	
Тема 20. Координаційні здібності спортсменів і фактори, що визначають координацію у спортивних єдиноборствах	2	
Тема 21. Основи побудови тренувального процесу в спортивних єдиноборствах	2	2
Тема 22. Особливості впливу на організм спортсменів різних за величиною, спрямованістю та специфічністю тренувальних навантажень	2	
Тема 23. Психологічна підготовка в спортивних єдиноборствах	2	
Тема 24. Травматизм у спортивних єдиноборствах та засоби його попередження.	2	
Тема 26. Модульний контроль №2 .	2	
<b>ВСЬОГО</b>	<b>52</b>	<b>10</b>

#### 6.4. Самостійна робота

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
<b>Змістовий модуль 1</b>		
Тема 1. Вступ до дисципліни. Історія виникнення спортивних єдиноборств.	4	6
Тема 2. Засоби і методи навчання у спортивних єдиноборствах	2	4
Тема 3. Основи техніко-тактичних дій у спортивних єдиноборствах.	4	6
Тема 4. Методика розвитку фізичних якостей у спортивних єдиноборствах.	4	4
Тема 5. Мета, завдання та принципи навчання техніці видів спортивних єдиноборств.	2	4
Тема 6. Засоби і методи навчання у спортивних єдиноборствах.	2	4
Тема 7. Методика навчання загальнорозвиваючим вправам в спортивних єдиноборствах.	2	4
Тема 8. Методика навчання спеціально-підготовчим вправам в спортивних єдиноборствах.	2	4
Тема 9. Методика проведення підготовчої частини заняття у спортивних єдиноборствах	2	4
Тема 10. Методика проведення основної частини заняття у спортивних єдиноборствах	2	4
Тема 11. Методика проведення заключної частини занять у спортивних єдиноборствах	2	4
Тема 12: Модульний контроль №1		
<b>Змістовий модуль 2</b>		
Тема 13. Сила та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.	2	4
Тема 14. Силова витривалість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.	2	4
Тема 15 Вибухова сила та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах	2	4
Тема 16. Швидкість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.	2	4
Тема 17. Загальна витривалість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах	2	4

Тема 18. Спеціальна витривалість Сила та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах	2	4
Тема 19. Гнучкість та методика її розвитку у спортивних єдиноборствах.	2	4
Тема 20. Координаційні здібності спортсменів і фактори, що визначають координацію у спортивних єдиноборствах	2	4
Тема 21. Класифікація і компоненти тренувальних навантажень в спортивних єдиноборствах	2	4
Тема 22. Особливості впливу на організм спортсменів різних за величиною, спрямованістю та специфічністю тренувальних навантажень	2	4
Тема 23. Психологічна підготовка в спортивних єдиноборствах	4	4
Тема 24. Травматизм у спортивних єдиноборствах та засоби його попередження.	4	6
Тема 25. Контроль та самоконтроль на заняттях спортивними єдиноборствами.	4	6
Тема 26. Модульний контроль №2 .		
<b>всього</b>	<b>60</b>	<b>104</b>

## 7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

**Пояснювально-ілюстративний метод.** Студенти здобувають знання, слухаючи лекцію, з навчально або методичної літератури у "готовому" вигляді. Сприймаючи осмислюючи факти, оцінки, висновки, вони залишаються в межах репродуктивного (відтворювального) мислення.

**Репродуктивний метод.** Застосування вивченого на основі зразка, моделі діяльності або загально прийнятих підходів під час семінарських (практичних занять).

**Метод проблемного викладення.** Використовуючи доцільні джерела й засоби під час лекційних і практичних занять, педагог, перш ніж викладати матеріал, ставить проблему, формулює пізнавальне завдання, а потім, наводить систему доведень, порівнюючи погляди, різні підходи, показує спосіб розв'язання поставленого завдання. Студенти стають ніби свідками і співучасниками наукового пошуку.

**Пошуковий, або евристичний метод.** Використовується в тій чи іншій мірі у всіх формах навчальних занять та під час індивідуальної чи самостійної роботи студента. Його суть – в організації активного пошуку розв'язання висунутих педагогом (чи самостійно сформульованих) пізнавальних завдань, в визначених випадках під керівництвом педагога, або на основі наведених прикладів і вказівок. Про цес мислення набуває продуктивного характеру, але

його поетапно скеровує й контролює педагог або самі студенти на основі роботи над навчально-методичною літературою.

**Дослідницький метод.** Після аналізу матеріалу, постановки проблем і завдань та короткого усного або письмового інструктажу ті, кого навчають, самостійно вивчають літературу, джерела, ведуть спостереження й виміри, наприклад, об'єму та інтенсивності фізичного навантаження, виконують інші пошукові дії. Ініціатива, самостійність, творчий пошук виявляються в дослідницькій діяльності найповніше. Методи навчальної роботи безпосередньо переходять у методи, які імітують, а іноді й реалізують науковий пошук. Такий метод є пріоритетним у самостійній підготовці студентів.

## **8. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА**

**Обладнання:** мультимедійне обладнання;

**Програмне забезпечення:** робоча програма; електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до лабораторних (семінарських) занять та самостійної роботи.

## **9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

### **Основні**

1. Алексєєв А. Ф. Правила змагань з дзюдо / А. Ф. Алексєєв. – Харків, 2013. – 56 с.
2. Бойко В. Ф. Фізична підготовка борців / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – Київ : Олімпійська література, 2004. – 220 с.
3. 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, М. В. Латишев, Р. В. Первачук, В. Ю. Чікало. – Київ : АСБУ, – 2019. – 104 с.
4. Матвєєв С.Ф. Боротьба самбо. - К.: Здоров'я, 1977. - 152 с.
5. Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.
6. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А.І. Пістун. – Л.: Тріада плюс, 2008. – 862 с.
7. Пилат В. Бойовий Гопак. - Львів: Галицька видавнича спілка, 1999. – 336 с.

8. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури (частина І). - Львів: Троян, 1991. - 104 с.
9. Хаберзетцер Р. Карате для чорних поясів. -Т., 1994. - 250 с.
10. Хаберзетцер Р. Карате-до від азів до чорного поясу. -Т.,1994.

#### Допоміжні

1. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. – Київ : Олімпійська література, 2003. – 656 с.
2. До питання оцінки фізичної підготовленості борців вільного стилю. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти / Шандригось В. І., 22 Яременко В. В., Первачук Р. В., Латишев М. В. // Матеріали І Всеукр. електорон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Київ, 17 травня 2018 р.) / ред. Г.В. Коробейніков,
3. Загура Ф. І. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення змагального поєдинку // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 1. – С. 154–157.
4. Загура Ф. Особливості застосування ігор та спеціалізованих ігрових комплексів з борцями-початківцями греко-римського стилю / Федір Загура, Сергій Зубрицький // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2012. – Вип. 16, т. 1. – С. 94–98.
5. Зародження і розвиток жіночої боротьби в Україні / Юлія Стельмах, Андрій Пістун, Людмила Балущка, Євген Путій // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 230–234.
6. Келлер В., Платонов Н. Загальна теорія підготовки спортсменів. – К., 1998.
7. Мухін В. Фізична реабілітація. – К., 1999.
8. Огарь Г. О. Перспективи розвитку сучасних українських єдиноборств у навчальних закладах України / Г. О. Огарь, В. А. Санжаров, В. І. Ласиця // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні: тези доповідей IV всеукраїнської науково-практичної конференції. – м. Харків: НТУ ХПІ. – 2016. – С. 72-74.
9. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців. – Львів: УСА, 1995. - 254 с.
10. Рибак О.Ю. Конспект вибраних лекцій з біомеханіки спорту. – Львів, 1998. – 100 с.
11. Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Основи методики спортивних єдиноборств» / уклад.О. І. Тимочко. Ужгород, 2022. 61 с. – в кількості 1 примірник.

URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/66639>

2. Робоча програма «Фітнес-програми аеробної спрямованості» для здобувачів вищої освіти галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, спеціальності: 014 Середня освіта (Фізична культура), освітньої програми Фізична культура [електронний ресурс] / розроб. О. І. Тимочко. Ужгород. 22 с. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/66641>

3. Робоча програма «Методика викладання спортивних єдиноборств» для здобувачів вищої освіти галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, спеціальності: 017 «Фізична культура і спорт», освітньої програми Фізична культура і спорт [електронний ресурс] / розроб. О. І. Тимочко. Ужгород. 22 с. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/20580>

### **13. Інформаційні ресурси**

1. Сайт кафедри фізичної культури та спорту МНУ ім. В.О.Сухомлинського.
2. <http://www.ukrainejudo.com>
3. <http://www.eju.net>
4. <http://ukrwrestling.com>
5. <http://borba.com.ua>
6. <http://wrestlingua.com>
7. <http://profc.com.ua>
8. <http://www.ukrainejudo.com>

### **14. Інформаційні ресурси в мережі Інтернет**

1. Електронні варіанти лекцій (сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»);
2. Інтернет-ресурси: <http://zakon.rada.gov.ua/go/z0249-06>;  
<http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0497-14>.

**Результати перегляду  
робочої програми навчальної дисципліни**

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_ / 20\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_\_).

протокол № \_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис)

(Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_ / 20\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_\_).

протокол № \_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис)

(Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_ / 20\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_\_).

протокол № \_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_ / 20\_\_ н.р. без змін; зі змінами(Додаток \_\_\_\_).

протокол № \_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис)

(Прізвище ініціали)

