Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Силабус навчальної дисципліни
«Практикум з єдиноборств»

Спеціальність	А7 Фізична культура і спорт
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Освітній рівень	*Перший (бакалаврський)*
Статус дисципліни	*Вибіркова*
Мова викладання	*Українська*
Курс / семестр	*3 курс; 5 семестр*
Кількість кредитів ЄКТС	*4*
Розподіл за видами занять та годинами навчання	*Лекції - 10 год.*
	Практичні - 32 год.
	Самостійна робота - 78 год.
Форма підсумкового контролю	*Диференційований залік*
Кафедра	*Фізичної культури та спорту, Каб. 144, корпус Ц, https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html*
Викладач (-і)	*Косяк Олександр Володимирович, викладач кафедри фізичної культури та спорту*
Контактна інформація викладача	*e-mail*: *wkfshotokan3@gmail.com*
Дні занять	*За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу*
Консультації	*аудиторія 143 Ц відповідно до графіку*

Мета навчальної дисципліни – *курс спрямований на формування у студентів теоретичних та практичних знань з питань єдтноборств, планувння етапів підготовки спортсменів, їх навчання та вдосконалення техніки виконання змагальних вправ.*

Програмні результати навчання:

В результаті вивчення дисципліни «Практикум з єдиноборств» відповідно до освітньої програми «Фізична культура і спорт» студент повинен вміти:

Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Передумови для навчання є знання студентів з таких дисциплін, як: «Теорія і методика фізичного виховання», «Педагогіка загальна та спортивна», «Теорія і методика викладання гімнастики», з якими встановлені міждисциплінарні зв'язки на засадах інтеграції.

Індивідуальні завдання	Не передбачено

Зміст навчальної дисципліни

Тема 1. Сучасні бойові мистецтва та єдиноборства. **Тема 2**. Філософська основа та психологічна підготовка у єдиноборствах. **Тема 3**. Заходи запобігання травматизму, контроль, самоконтроль. **Тема 4** Загально фізична та спеціальна підготовка. Тактична підготовка. **Тема 5** Основи навчання техніко-тактичним діям каратистів. **Тема 6** Освоєння елементів техніки карате. **Тема 7.** Ігри як один із методів навчання та вдосконалення технічних дій в єдиноборствах **Тема 8.** Організація та проведення змагань з карате. **Тема 9**. Офіційні правила змагань з карате. **Тема 10.** Техніка керування енергій та медитацій.

Сторінка курсу на платформі Moodle	

Рекомендовані джерела

1. Єланська, О. Роль карате у традиційній системі фізичного виховання як засобу підвищення фізичної культури особистості. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (6(151),2022, С. 64-68.
2. Дундун, Ч., Бондар, А., Шаоин, Л. Вплив занять єдиноборствами на формування особистості здобувачів вищої освіти. Єдиноборства, (3(33), 2024, С. 83–96.
3. Демчук, Д. ., Ляшуга, І. ., Ковальов, О., Чертов, І.. Вплив дихальних вправ на підвищення резервів потужності дихальної системи та варіабельності серцевого ритму борців 16-17 років . Єдиноборства, (4(38), 2024, С. 27–33.
4. Васильєв В. П. Підготовка спортсменів у бойових мистецтвах: теорія, методи, практика. — Харків : ХДАФК, 2017. — 312 с.
5. Міщенко В. С., Володько Н. В. Сучасні тренувальні технології у єдиноборствах. — Дніпро : Інновація, 2021. — 248 с.
6. Ravé G., Hautier C**.** Strength and Power Training for Striking Sports: Applied Methods. — New York : Springer, 2019. — 174 p.
7. Filimonov V., Tumanian G., Nazarov S. Punching Performance in Combat Sports: Biomechanical and Physiological Aspects. — Moscow : Fizkultura i Sport, 2016. — 186 p.
8. Kraemer W. J., Ratamess N. Strength Training for Combat Athletes. — Champaign : Human Kinetics, 2018. — 264 p.
9. Santos J. F., Franchini E. Training Load, Fatigue and Recovery Monitoring in Striking Martial Arts. — London : Routledge, 2020. — 212 p
10. Косяк О.В.. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Практикум з єдиноборств» для студентів спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання освітнього рівня бакалавр– Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2025. – 40 с.
11. Косяк О.В. Курс лекцій із навчальної дисципліни «Практикум з єдиноборств» для студентів спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» денної та дистанційної форми навчання освітнього рівня бакалавр – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка**,** 2025. – 78 с**.**

Система оцінювання результатів навчання

За результатами поточного контролю протягом семестру студент може отримати максимально 70 балів, за результатами підсумкового контролю 30 балів. Студент, який повністю виконав програму навчальної дисципліни і отримав достатню рейтингову оцінку (не менше 35 балів), допускається до підсумкового контролю з дисципліни.

Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальні програмі.

Накопичування балів з навчальної дисципліни

Види навчальної роботи	**Max кількість балів**
Робота на лекції	
Виконання завдань на практичному занятті	70
Диференційований залік	30
Максимальна кількість балів	**100**

Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання та шкалі оцінювання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою

90 - 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35 - 59	FX	незадовільно
1 - 34	F	

Політика навчальної дисципліни

Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до лекцій і практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом.

Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення лекційного матеріалу. Рішення практичних завдань повинно демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату.

Присутність здобувачів вищої освіти на практичних і лекційних заняттях є обов'язковою, важливою також є їх участь в обговоренні всіх питань теми. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни й часових (строкових) параметрів навчального процесу.

Більш детальну інформацію щодо компетентностей, результатів навчання, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведено у робочій програмі навчальної дисципліни https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=5098

Силабус затверджено на засіданні кафедри «Фізичної культури та спорту»
28 серпня 2025 р. Протокол № 1