

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я
КАФЕДРА ФІТНЕСУ ТА ЦИКЛІЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ**

СИЛАБУС

вибіркового освітнього компонента

ЄДИНОБОРСТВА

підготовки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Луцьк – 2025

Силабус вибіркового освітнього компонента «Єдиноборства» підготовки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Розробник: Пантік В.В., доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

Погоджено:

Гарант освітньо-професійної програми:  Мудрик Ж.С

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри фітнесу та циклічних видів спорту
протокол №1 від 29 серпня 2025 р.

Завідувач кафедри:



Індика С.Я.

I. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма здобуття освіти	А «Освіта» А7 «Фізична культура і спорт» «Фізична культура і спорт» Перший (бакалаврський)	Вибіркова
Кількість годин/кредитів 150/5		Рік навчання 2, 4
ІНДЗ: немає		Семестр 3-ий, 7 – ий.
		Лекції 10 год.
	Практичні 20 год.	
		Самостійна робота – 110 год.
		Консультації – 10 год.
		Форма контролю: залік
Мова навчання – українська		

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Заочна форма здобуття освіти	А «Освіта» А7 «Фізична культура і спорт» «Фізична культура і спорт» Перший (бакалаврський)	Вибіркова
Кількість годин/кредитів 150/5		Рік навчання 4, 6
ІНДЗ: немає		Семестр 7-ий, 9-ий,
		Лекції 4 год.
	Практичні 6 год.	
		Самостійна робота – 122 год.
		Консультації – 18 год.
		Форма контролю: залік
Мова навчання – українська		

II. Інформація про викладача

Прізвище, ім'я та по батькові: **Пантік Василь Васильович.**

Науковий ступінь: **кандидат наук з фізичного виховання і спорту.**

Вчене звання: **доцент.**

Посада: **декан факультету фізичної культури, спорту та здоров'я.**

Контактна інформація: тел. (моб.) +380503381099, pantik.vasil@vnu.edu.ua

Дні занять: <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

III. Опис дисципліни «Єдиноборства»

1. Анотація. Освітній компонент «Єдиноборства» присвячена вивченню теоретичних основ, техніко-тактичних особливостей та методичних підходів до навчання і тренування у різних видах спортивних єдиноборств (дзюдо, самбо, боротьба, бокс, кікбоксинг, карате тощо). ВОК спрямований на формування професійних знань про види єдиноборств, їхню спортивну специфіку, систему правил та організацію тренувального процесу. Практична складова забезпечує оволодіння базовими технічними діями, розвиток спеціальних фізичних якостей, формування навичок безпечного виконання прийомів та методики навчання здобувачів освіти.

ВОК забезпечує формування у здобувачів компетентностей щодо методично обґрунтованого, професійного та етично безпечного застосування засобів і методів спортивних єдиноборств у навчально-тренувальному процесі, освітніх і реабілітаційних програмах, фітнесі та оздоровчій діяльності; передбачає планування й контроль спеціальних навантажень, опанування техніко-тактичних дій і правил змагальної діяльності, профілактику травматизму, а також використання сучасних цифрових засобів аналізу та моніторингу підготовленості (відеоаналіз, системи біологічного зворотного зв'язку, носимі сенсори тощо).

2. Мета і завдання освітнього компонента. Метою дисципліни є формування у студентів системи знань, умінь та навичок з організації навчально-тренувального процесу в єдиноборствах, засвоєння техніко-тактичних основ та розвитку спеціальних фізичних якостей спортсменів.

Основні цілі:

- оволодіння теоретичними основами спортивних єдиноборств;
- формування вмінь застосовувати техніко-тактичні дії у навчально-тренувальному процесі;
- розвиток спеціальних фізичних якостей, важливих для різних видів єдиноборств (швидкісно-силових, координаційних, гнучкості, витривалості);
- формування навичок організації, планування й управління тренувальними заняттями;
- набуття компетентностей у сфері спортивної підготовки, контролю та оцінювання підготовленості спортсменів.

3. Основні завдання дисципліни:

- ознайомлення з історією розвитку єдиноборств, їхньою класифікацією, сучасними тенденціями та місцем у системі сучасного спорту;
- вивчення правил змагальної діяльності, організації та проведення змагань у різних видах єдиноборств;
- формування практичних навичок виконання основних технічних прийомів (пересувань, ударних технік, кидків, утримань, больових та задушливих прийомів – залежно від виду спорту);
- засвоєння методики навчання та тренування, у тому числі методів розвитку спеціальних фізичних якостей;
- формування умінь тактичної підготовки, аналізу поєдинку, вибору оптимальної стратегії ведення бою;
- ознайомлення з питаннями безпеки, попередження травматизму, медико-біологічними основами тренувань у єдиноборствах;
- розвиток педагогічних умінь, необхідних для роботи тренера або вчителя: планування занять, контроль ефективності, індивідуалізація навантажень;
- підготовка до самостійної професійної діяльності у сфері спортивних єдиноборств.

Soft skills

1. Комунікабельність. Уміння зрозуміло пояснювати техніко-тактичні дії, вести діалог зі спортсменами, створювати довірливу атмосферу на тренуванні.
2. Лідерські якості. Здатність мотивувати, вести за собою, формувати командний дух та підтримувати спортивний колектив.
3. Емоційний інтелект. Уміння контролювати власні емоції, коректно реагувати на емоційний стан учнів, підтримувати психологічний комфорт у групі.
4. Стресостійкість. Здатність зберігати концентрацію, витримку й холонокровність у складних тренувальних та змагальних ситуаціях.
5. Уміння працювати в команді. Взаємодія з партнерами по спарингу, колегами-тренерами, суддями, спортивним персоналом.
6. Критичне мислення. Здатність аналізувати дії спортсмена, помилки й успіхи, робити висновки та пропонувати шляхи покращення техніки.
7. Навички вирішення конфліктів. Недопущення агресії, уміння вирішувати суперечки між учасниками тренувального процесу, регулювати емоційні спалахи.
8. Самодисципліна та тайм-менеджмент. Уміння дотримуватись режиму, планувати тренувальну діяльність, раціонально використовувати час тренування.
9. Адаптивність і гнучкість. Здатність підлаштовувати тренувальний процес під різні рівні підготовленості, змінювати вправи та тактику залежно від ситуації.
10. Мотиваційні навички. Уміння надихати, підтримувати спортсменів, формувати впевненість у власних силах та прагнення до самовдосконалення.

Структура навчальної дисципліни (денна форма навчання)

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ. (Семін.)	Сам. роб.	Конс.	Форма контро лю/ Бали
Змістовий модуль I. Єдиноборства: теоретичні засади та безпека змагальної діяльності						
Тема 1. Теоретичні основи єдиноборств як виду спорту та засобу фізичного виховання.	30	2	4	22	2	УО/ВПЗ /20
Тема 2. Безпека, етика та правила змагань у єдиноборствах.	30	2	4	22	2	УО/ВПЗ /20
Разом за модулем 1	60	4	8	44	4	40
Змістовий модуль II. Біомеханіка, техніко-тактична підготовка та тренувальний процес у єдиноборствах						
Тема 3. Біомеханічні та фізіологічні основи рухової діяльності в єдиноборствах.	30	2	4	22	2	УО/ВПЗ /20
Тема 4. Техніко-тактична підготовка в різних видах єдиноборств.	30	2	4	22	2	УО/ВПЗ /20
Тема 5. Організація та методика тренувального процесу в єдиноборствах.	30	2	4	22	2	УО/ВПЗ /20
Разом за модулем 2	90	6	12	66	6	60
Всього годин / Балів	150	10	20	110	10	150/100

Форма контролю: УО – усне опитування, ВПЗ – виконання практичних завдань

(заочна форма навчання)

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ. (Семін.)	Сам. роб.	Конс.	Форма контро лю/ Бали
Змістовий модуль I. Єдиноборства: теоретичні засади та безпека змагальної діяльності						
Тема 1. Теоретичні основи єдиноборств як виду спорту та засобу фізичного виховання.	73	2	2	60	9	УО/ВПЗ /50
Тема 2. Організація та методика тренувального процесу в єдиноборствах.	77	2	4	62	9	УО/ВПЗ /50
Разом за модулем 1	150	4	6	122	18	100
Всього годин / Балів	150	4	6	122	18	150/100

Завдання для самостійного опрацювання:

1. Підготувати огляд історії розвитку одного з видів єдиноборств. (дзюдо, самбо, бокс, карате, кікбоксинг, вільна боротьба тощо) та проаналізувати його вплив на сучасний спорт.
2. Вивчити й систематизувати термінологію. основних технічних елементів (удари, кидки, утримання, захвати), створивши власний словник термінів.
3. Розробити схему класифікації техніко-тактичних дій. для обраного виду єдиноборств та проаналізувати їхнє застосування у поєдинку.
4. Підготувати аналітичний реферат. з методики розвитку спеціальних фізичних якостей у єдиноборствах (швидкісно-силових, координаційних, витривалості).
5. Вивчити правила змагань. у конкретному виді єдиноборств і підготувати коротке резюме основних положень: вимоги, критерії оцінювання, типові порушення.
6. Проаналізувати відеозапис поєдинку. (професійного або аматорського): визначити тактичні моделі ведення бою, закономірності перемоги та основні помилки спортсменів.
7. Скласти індивідуальний план розвитку технічних навичок. на 2–4 тижні для умовного спортсмена початкового або середнього рівня.
8. Розробити міні-комплекс розминки. спеціально для тренувань з єдиноборств, обгрунтувавши вибір вправ.
9. Підготувати опис заходів безпеки. та аналіз найбільш поширених травм у єдиноборствах і способів їх профілактики.
10. Створити методичні рекомендації. щодо навчання однієї базової технічної дії (наприклад, прямий удар, подвійний захват, базовий кидок), включивши етапи навчання та типові помилки.

IV. Політика оцінювання

Політика викладача щодо здобувача освіти. Вибірковий освітній компонент «Єдиноборства» передбачає роботу в колективі. Середовище в аудиторії є дружнім, творчим, відкритим до конструктивної критики та дискусії.

Відвідування лекційних та практичних занять є обов'язковим. За об'єктивних причин навчання може відбуватись в дистанційній формі в асинхронному режимі електронної

платформи Office 365.

Політика щодо академічної доброчесності. Політика академічної доброчесності у межах освітнього компонента «Єдиноборства» спрямована на формування в здобувачів освіти високих етичних стандартів навчальної та практичної діяльності, чесності у виконанні практичних та теоретичних завдань, взаємоповаги та відповідальності під час освітнього процесу.

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Усі теоретичні та практичні завдання мають бути подані у встановлені викладачем терміни, зазначені в силабусі або під час занять. Несвоєчасне подання завдань можливе лише у випадках: *підтверджених поважних причин (хвороба, участь у змаганнях, форс-мажор); попереднього узгодження з викладачем нової дати здачі.* Завдання, здані після дедлайну без погодження, можуть бути оцінені з пониженням балів. Усі звітні матеріали (журнали тренувань, самооцінки, відеозвіти, есе) подаються в електронній або письмовій формі, відповідно до вимог викладача.

Студент має право на одноразове перескладання у випадках: *незадовільної оцінки за підсумками тестування чи практичного нормативу; пропуску занять з поважних причин, підтверджених документально.* Термін перескладання визначається викладачем, але не пізніше двох тижнів після офіційного оголошення результатів. Повторне виконання практичних вправ або тестів відбувається у присутності викладача або комісії кафедри (за потреби). Якщо студент не з'являється на перескладання без поважної причини, оцінка за відповідний вид контролю виставляється як "0". Перескладання не допускається у разі: *порушення правил техніки безпеки; недотримання принципів академічної доброчесності (підробка результатів, неправдива звітність).*

Студенти, які активно беруть участь у спортивних змаганнях, мають право на індивідуальний графік виконання завдань, за умови попереднього погодження з викладачем.

У таких випадках може бути передбачено альтернативну форму звітності (наприклад, відео змагань, щоденник тренувань тощо).

Студенти, які систематично дотримуються термінів і демонструють стабільну участь у тренувальному процесі, можуть отримати додаткові бали за активність.

Можливість визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті:

– закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компонента (окремій темі або змістовому модулю), дозволяє набрати студенту 10 балів;

– підготовка конкурсної наукової роботи з методики тренування - 10балів;

– призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт: на I-у етапі - 10 балів, на II етапів -20 балів;

В інформальній освіті:

– наявність наукової публікації - 5 балів;

– волонтерська діяльність в організації, суддівстві змагань різного рівня - за 5 заходів -15 балів;

– наявність особистих спортивних досягнень: переможці, призери Чемпіонатів Світу - 60 балів, Європи - 50 балів, України - 40 балів, діючий МСМК - 50 балів, діючий МС - 40 балів, діючий КМС - 30 балів, діючий I розряд - 15 балів).

V. Підсумковий контроль

Із вибіркових освітніх компонентів форма контролю – залік. Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється під час поточного контролю за результатами виконання тих видів робіт, які передбачені силабусом.

Формою підсумкового контролю є залік. Отримати залік студент може автоматично за сумою набраних балів, максимальна оцінка 100 балів. Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних

порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення вибіркового освітнього компонента. Для цього необхідно отримати не менше 60 балів за виконання завдань змістового модуля I та змістового модуля II. Обов'язковою умовою допуску до заліку або будь-якого підсумкового контролю з освітнього компонента є наявність матеріалів лекцій.

У випадку якщо здобувач отримав знання у неформальній та інформальній освіті зарахування результатів навчання здійснюється згідно «ПОЛОЖЕННЯ про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки» ([1_Визнання_резул_татів_ВНУ_ім._Л.У._2_ред.pdf \(vnu.edu.ua\)](#)) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

Шкала оцінювання

Критерії оцінювання знань студента на лабораторних (практичних) заняттях

Бали	Критерії оцінювання знань студента на лабораторних (практичних) заняттях
6	Знання та практичні навички студента є достатньо ґрунтовними, він правильно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, уміє аналізувати, встановлювати зв'язки між явищами, фактами, робити висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована.
4-5	Студент демонструє посередні знання та навички основних положень навчального матеріалу. Відповідь у цілому задовільна. Студент здатний аналізувати, порівнювати, робити висновки, наводити окремі приклади на підтвердження певних думок, застосовувати вивчений матеріал у стандартних ситуаціях.
2-3	Студент демонструє низький рівень знань та навиків, здатний частково відтворити теоретичний і практичний матеріал відповідно до тексту підручника або лекції викладача, повторити за зразком певну операцію.
1	Студент може розрізнити об'єкт вивчення, фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу, з допомогою викладача виконує елементарні практичні завдання.
0	Студент відсутній на практичному занятті. Студент присутній, але абсолютно не підготовлений до заняття.

Загальна сума балів за курс – 100. Оцінка за освоєння курсу виставляється згідно шкали оцінювання.

Шкала оцінювання знань здобувачів освіти з освітнього компонента, де формою контролю є залік

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90–100	Зараховано
82–89	
75–81	
67–74	
60–66	
0–59	Незараховано (необхідне перескладання)

VII. Рекомендована література

1. Єдиноборства. Edinoborstva. Martial Arts. № 1(27). Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2023. – [Електронний ресурс]. – URL: <https://khdafk.com.ua/wp-content/uploads/2023/02/yedynoborstva-127-2023.pdf>
2. Єдиноборства. Edinoborstva. Martial Arts. № 3(17). Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2020. – [Електронний ресурс]. – URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/327226736.pdf>
3. Єдиноборства. Edinoborstva. Martial Arts. № 4(14). Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2019. – [Електронний ресурс]. – URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/270216872.pdf>
4. Захарків С. Й. Виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами : дис. ... канд. пед. наук, 2021. – [Електронний ресурс]. – URL: https://ipv.org.ua/wp-content/uploads/2021/03/dis_Zakharkiv.pdf
5. Кікбоксинг: теоретичні і техніко-тактичні основи : навчально-методичний посібник / Колектив авторів НУЧК ім. Т. Г. Шевченка. 2023. – [Електронний ресурс]. – URL: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/10091/1/Кікбоксинг%20теоретичн%20і%20техніко-тактичні%20основи.pdf>
6. Коваль А. В. Використання потенціалу хортингу в патріотичному вихованні української молоді. Педагогічні науки, 2020. – [Електронний ресурс]. – URL: <https://ps.journal.kspu.edu/index.php/ps/article/download/1062/957>
7. Національно-патріотичне виховання в системі спортивної підготовки боксерів / Колектив авторів. Теорія і методика фізичного виховання та спорту, 2023. – [Електронний ресурс]. – URL: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/277262/272001>
8. Оніщук Л. М. та ін. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах : монографія. 2023. – [Електронний ресурс]. – URL: https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PolNTU/14334/1/Оніщук_2023_моногр.pdf
9. Патріотичне виховання молоді засобами бойового хортингу : навчальний посібник / Єременко Е. 2021. – [Електронний ресурс]. – URL: https://combat-horting.org.ua/sites/default/files/eduard_yeromenko_tutorial_282.pdf

10. Підготовка спортсменів у змішаних єдиноборствах (ММА) на етапі спеціалізованої базової підготовки : матеріали конференції / Колектив авторів. 2025. – [Електронний ресурс]. – URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2025/10/INNOVATIONS-OF-MODERN-SCIENCE-AND-EDUCATION-2-4.10.2025.pdf>
11. Спортивні єдиноборства в фізичному вихованні студентів / Колектив авторів. 2023. – [Електронний ресурс]. – URL: https://www.researchgate.net/publication/370051405_SPORTIVNI_EDINOBORSTVA_V_FIZICNOMU_VIHOVANNI_STUDENTIV.
12. Сучасні проблеми спортивних єдиноборств: теорія, методика, практика : науковий журнал (архів випусків 2019–2025). 2022–2024. – [Електронний ресурс]. – URL: https://journals.uran.ua/martial_arts.
13. Теорія і методика обраного виду спорту (спортивні єдиноборства) : навчальна програма. 2023–2024. – [Електронний ресурс]. – URL: <https://www.scribd.com/document/736711534/Програма-обовязкової-навчальної-дисципліни-Теорія-і-методика-обраного-виду-спорту-спортивні-єдиноборства-698f2bf49b6ccd3d7bf872457113cd3c>
14. Штефюк В. та ін. Спортивні єдиноборства: методика навчання (рукопашний бій) : навчально-методичний посібник. 2025. – [Електронний ресурс]. – URL: <https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/12813>

Інтернет-ресурси:

1. Єдиноборства (Edinoborstva. Martial Arts) – український науковий журнал (категорія «Б»), що публікує дослідження з техніко-тактичної, фізичної, психологічної підготовки, організації тренувального процесу та змагальної діяльності. journals.uran.ua/martial_arts [journals.uran.ua]
2. International Judo Federation (IJF) – офіційний сайт Міжнародної федерації дзюдо: правила, календар IJF World Tour, рейтинги, відео та освітні програми. ijf.org [ijf.org]
3. United World Wrestling (UWW) – міжнародна федерація з боротьби (вільна, греко-римська, жіноча), світові рейтинги, результати, трансляції, регламенти та календар. uww.org [uww.org]
4. World Karate Federation (WKF) – офіційний ресурс світової федерації карате: новини, рейтинги, «Karate 1» серії, документи з правил та суддівства, відео. wkf.net [wkf.net]
5. WAKO – World Association of Kickboxing Organizations – глобальний орган із кікбоксингу (визнання IOC/GAISF), антидопінг, правила, календар Кубків світу й континентальних подій. wako.sport [wako.sport]
6. IMMAF – International Mixed Martial Arts Federation – міжнародне управління аматорським ММА: чемпіонати світу та континентів, рейтинги, стандарти безпеки й освіти тренерів/суддів. immaf.org [immaf.org]
7. Федерація дзюдо України – офіційний сайт з національними новинами, календарем, регламентами та трансляціями українських стартів. ukrainejudo.com [ukrainejudo.com]
8. Асоціація спортивної боротьби України (АСБУ) – новини вільної, греко-римської та жіночої боротьби, анонси, результати, освітні ініціативи. ukrwrestling.com.ua [ukrwrestling.com.ua]
9. Федерація боксу України (FBU) – офіційна інформація про національні змагання, збірні команди, документи та освітні програми. fbu.com.ua [fbu.com.ua]

10. «Поліцейські єдиноборства» – тематичний журнал – матеріали про практику й методику службово-прикладних єдиноборств, новини галузі, архів випусків.
policemartialarts.com.ua [[policemart...rts.com.ua](http://policemartialarts.com.ua)]