

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та
спеціальної освіти
Кафедра спеціальної та інклюзивної освіти

ТОДОРОВ П. І., КОНСТАНТИНОВ Д. С.

**Методичні рекомендації до практичних занять і виконання
самостійної роботи з навчальної дисципліни**

**«СПОРТИВНІ ЄДИНОБОРСТВА У ЗАКЛАДАХ
ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ»
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти**

Одеса – 2026

Рекомендовано до друку рішенням ученої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 13 від 30 квітня 2026 року).

Тодоров П. І., Константинов Д. С. Методичні рекомендації до практичних занять і виконання самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спортивні єдиноборства у закладах загальної середньої освіти» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями), предметна спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура) : Одеса, Університет Ушинського, 2026. 27 с.

Рецензенти:

Глухов І.Г. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, декан факультету фізичного виховання та спорту, Херсонського державного університету.

Тітова Г.В. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спортивних ігор і менеджменту фізичної культури, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського».

Методичні рекомендації розроблено для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями), предметна спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура) «Спортивні єдиноборства у закладах загальної середньої освіти». У виданні представлено анотацію дисципліни, тематику та плани практичних занять, завдання для самостійної роботи, вимоги до результатів навчання та перелік рекомендованих джерел.

Матеріали спрямовані на формування професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури, зокрема щодо організації, методики навчання та безпечного проведення занять зі спортивних єдиноборств у закладах загальної середньої освіти.

ЗМІСТ

Опис навчальної дисципліни.....	4
Анотація навчальної дисципліни.....	5
Плани практичних занять.....	8
Критерії оцінювання.....	25
Рекомендована література.....	27

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, ОПП, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Статус дисципліни: Обов'язкова	
Змістових модулів – 2	Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура)	Рік підготовки: 4-й 4-й	
Індивідуальне навчально-дослідне завдання – доповідь		Семестр	
Загальна кількість годин – 90	Спеціальність: 014 Середня освіта	7-й	7-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	4 год.	4 год.
		Практичні, семінарські	
		26 год.	6 год.
		Самостійна робота	
		50 год.	70 год.
		Індивідуальні завдання:	
		10 год.	10 год.
	Вид контролю: залік		

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 33 % : 67 %;

для заочної форми навчання – 11 % : 89 %.

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «Спортивні єдиноборства у закладах загальної середньої освіти» є обов'язковою у підготовці здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями), предметна спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура).

Навчальна дисципліна «Спортивні єдиноборства у закладах загальної середньої освіти» спрямована на формування у здобувачів вищої освіти системи теоретичних знань та практичних умінь щодо організації, методики навчання та безпечного проведення занять зі спортивних єдиноборств у шкільному фізичному вихованні. У процесі вивчення дисципліни розглядаються теоретичні засади спортивних єдиноборств, їх класифікація, освітній, виховний та оздоровчий потенціал, а також місце в сучасній системі фізичної культури закладів загальної середньої освіти.

Особлива увага приділяється опануванню методики навчання базових технічних елементів (стійки, переміщення, удари, захисні дії, елементи боротьби та самострахування), поетапності їх формування, віковим особливостям учнів та дозуванню фізичного навантаження. Розглядаються питання організації уроків і позакласних форм занять, добору засобів і методів навчання, а також адаптації програмного матеріалу до індивідуальних можливостей учнів.

Важливим компонентом дисципліни є формування у студентів знань і навичок щодо забезпечення безпеки під час занять: дотримання правил техніки безпеки, профілактики травматизму, організації страховки та використання захисного обладнання. Дисципліна також сприяє розвитку професійних компетентностей майбутніх педагогів щодо виховання дисципліни, самоконтролю, відповідальності та толерантної поведінки школярів засобами спортивних єдиноборств.

Мета – формування у здобувачів освіти системи професійних знань, умінь і практичних навичок щодо організації, методики викладання та безпечного проведення занять зі спортивних єдиноборств у закладах загальної середньої освіти, а також розвиток їхньої здатності застосовувати елементи єдиноборств як ефективний засіб фізичного виховання, зміцнення здоров'я та виховання морально-вольових якостей учнів.

Передумови для вивчення дисципліни: для вивчення навчальної дисципліни «Спортивні єдиноборства у закладах загальної середньої освіти» студенти мають опанувати знання з таких навчальних дисциплін, як, «Анатомія людини», «Вікова фізіологія та фізіологічні основи фізичної культури», «Безпека життєдіяльності», «Теорія і методика навчання гімнастики у закладах загальної середньої освіти».

Очікувані результати навчання дисципліни:

Унаслідок вивчення навчальної дисципліни здобувачі мають

знати:

- теоретичні основи спортивних єдиноборств, їх класифікацію, історичні аспекти та освітній потенціал у шкільному середовищі;
- вимоги чинних нормативних документів щодо організації занять з єдиноборств у закладах загальної середньої освіти;
- основи методики навчання технічних елементів (удари, захвати, кидки, переміщення, позиції) у різних видах єдиноборств;
- принципи побудови уроків і навчальних програм, включно з віковими особливостями, дозуванням навантаження та поетапністю формування навичок;
- правила безпеки та профілактики травматизму під час занять зі спортивних єдиноборств у школі;
- методи оцінювання навчальних досягнень учнів у процесі опанування техніки єдиноборств;
- педагогічний і виховний потенціал єдиноборств для розвитку морально-вольових якостей, дисципліни, самоконтролю та толерантності школярів.

уміти:

- планувати та проводити уроки й секційні заняття з елементами спортивних єдиноборств для учнів різного віку;
- навчати базових технічних дій (стійки, переміщення, прийоми самозахисту, прості удари та захисти) з урахуванням вікових можливостей дітей;
- демонструвати елементи техніки та правильно добирати засоби, вправи і методи навчання;
- забезпечувати безпечні умови занять, організовувати страховку, контроль дисципліни та профілактику травматизму;
- оцінювати рівень підготовленості та прогрес учнів, застосовуючи різні форми контролю та критерії оцінювання;
- організовувати позакласні заходи та спортивні змагання з елементами єдиноборств;
- адаптувати програмний матеріал до індивідуальних потреб учнів, включаючи дітей з особливими освітніми потребами.

Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти в контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати **такі компетентності:**

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 1. Здатність діяти відповідально й свідомо на засадах поваги прав і свобод людини та громадянина; реалізувати свої права й обов'язки; усвідомлювати цінності громадянського суспільства та необхідності його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини й громадянина в Україні.

ЗК 2. Здатність до міжособистісної взаємодії, роботі в команді.

ЗК 8. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК 9. Здатність учитися й оволодівати сучасними знаннями, застосовувати їх у практичних ситуаціях.

ЗК 10. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК):

СК 2. Здатність моделювати зміст навчання відповідно до обов'язкових результатів навчання.

СК 3. Здатність добирати і використовувати сучасні та ефективні методики і технології навчання, виховання і розвитку учнів.

СК 4. Здатність використовувати інновації у професійній діяльності.

СК 5. Здатність здійснювати оцінювання та моніторинг результатів навчання учнів на засадах компетентісного підходу.

СК 7. Здатність визначити і враховувати в освітньому процесі вікові та індивідуальні особливості учнів, використовувати стратегії роботи з учнями, які сприяють розвитку їхньої позитивної самооцінки, я-ідентичності; формувати мотивацію учнів та організувати їхню пізнавальну діяльність.

СК 10. Здатність організувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу.

СК 11. Здатність організувати процес навчання, виховання і розвитку учнів, а також різні види і форми навчальної та пізнавальної діяльності, позаурочної і позакласної роботи з учнями.

СК 15. Здатність до розвитку фізичних якостей та позитивно-емоційного ставлення за допомогою фізичної культури учнів закладів загальної середньої освіти.

СК 16. Здатність формувати ціннісне ставлення до фізичної культури, спорту, фізкультурно-оздоровчих занять та вихованню фізично загартованих і патріотично налаштованих громадян України.

Міждисциплінарні зв'язки: «Виробнича практика (у закладах загальної середньої освіти 1-4 класах), «Виробнича практика (у закладах загальної середньої освіти 5-9 класах), «Виробнича практика (у закладах загальної середньої освіти 10-12 класах).

Опановуючи зміст навчальної дисципліни здобувач повинен дотримуватися принципів академічної доброчесності:

– самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання, атестації (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей);

– покликання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;

– дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;

– надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела.

ПЛАН ЛЕКЦІЙНИХ ТА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Змістовий модуль I. Теоретичні основи спортивних єдиноборств у закладах загальної середньої освіти

Тема 1. Теоретичні засади та освітній потенціал спортивних єдиноборств у шкільному фізичному вихованні.

Лекційне заняття №1 2 години

План

1. Поняття та сутність спортивних єдиноборств (визначення та місце у системі фізичної культури і спорту; особливості як виду рухової діяльності).
2. Історичний розвиток та сучасна класифікація спортивних єдиноборств (етапи становлення; поділ на основні групи (бойові, спортивні, змішані)).
3. Освітній потенціал спортивних єдиноборств (формування рухових умінь і навичок; розвиток фізичних якостей (сила, швидкість, координація); формування ключових компетентностей учнів).
4. Оздоровчий вплив занять єдиноборствами (вплив на фізичний розвиток та функціональний стан організму; профілактичне значення).
5. Виховний потенціал спортивних єдиноборств (формування морально-вольових якостей; розвиток дисципліни, самоконтролю, відповідальності; соціалізація учнів).
6. Місце спортивних єдиноборств у системі шкільного фізичного виховання (інтеграція у навчальні програми; позакласна та секційна діяльність).
7. Педагогічні умови ефективного використання єдиноборств у школі (врахування вікових особливостей; доступність і безпечність; методична доцільність).

Теоретичний блок. Спортивні єдиноборства посідають важливе місце у сучасній системі фізичної культури і спорту, виступаючи не лише як вид змагальної діяльності, але й як ефективний засіб всебічного розвитку особистості. У контексті шкільного фізичного виховання вони розглядаються як інструмент формування рухових умінь, фізичних якостей, а також морально-вольових і соціальних характеристик учнів. Теоретичні засади використання спортивних єдиноборств базуються на загальних положеннях теорії фізичного виховання, педагогіки, психології та спортивного тренування, що визначають закономірності формування рухових навичок і розвитку фізичних якостей [6].

Під поняттям «спортивні єдиноборства» розуміють сукупність видів спортивної діяльності, у яких відбувається безпосереднє протистояння двох суперників за встановленими правилами, із застосуванням спеціальних технічних дій – ударів, кидків, захватів, блоків, переміщень. Важливою характеристикою є регламентованість дій, наявність чітких правил та суддівства,

що забезпечує безпечність і педагогічну доцільність їх використання у навчальному процесі [3]. З огляду на це, єдиноборства можуть бути адаптовані до умов закладів загальної середньої освіти з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів.

Історичний розвиток єдиноборств має глибокі корені та пов'язаний із військовою підготовкою, традиціями самозахисту та культурними практиками різних народів. Східні бойові мистецтва, такі як карате та тасквон-до, формувалися як системи гармонійного розвитку людини, що поєднують фізичні, духовні та моральні аспекти. У сучасному світі ці системи трансформувалися у спортивні дисципліни, зберігши при цьому значний виховний потенціал [4]. Водночас європейські види боротьби, такі як вільна та греко-римська, також мають значну історію розвитку та методичну базу, що дозволяє ефективно використовувати їх у фізичному вихованні [5].

Класифікація спортивних єдиноборств здійснюється за різними критеріями, однак найпоширенішим є поділ на бойові, спортивні та змішані види. До ударних належать види, де основними засобами є удари руками та ногами (бокс, кікбоксинг, карате), до спортивних – ті, що базуються на кидках, захватах і утриманнях (дзюдо, боротьба), а змішані поєднують елементи обох груп. Такий поділ має важливе методичне значення, оскільки дозволяє обирати найбільш доцільні елементи для навчання у шкільних умовах з урахуванням безпеки та доступності [3].

Освітній потенціал спортивних єдиноборств проявляється передусім у формуванні рухових умінь і навичок. Вивчення технічних елементів – стійок, переміщень, ударів, захисних дій – сприяє розвитку координації, просторової орієнтації, точності рухів. Крім того, єдиноборства сприяють розвитку таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість. За даними сучасних досліджень, систематичні заняття єдиноборствами позитивно впливають на рівень фізичної підготовленості та функціональний стан організму [1].

Важливим аспектом є формування ключових компетентностей учнів. У процесі занять єдиноборствами учні навчаються приймати рішення в умовах обмеженого часу, аналізувати дії суперника, контролювати власні емоції. Це сприяє розвитку критичного мислення, саморегуляції та відповідальності. Водночас, як зазначають дослідники, використання сучасних технологій тренування, зокрема фітнес-технологій, дозволяє підвищити ефективність навчального процесу та урізноманітнити його зміст [2].

Оздоровчий потенціал єдиноборств полягає у комплексному впливі на організм. Регулярні заняття сприяють зміцненню опорно-рухового апарату, розвитку серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню загальної працездатності. Особливістю є те, що вправи виконуються у різних режимах інтенсивності, що дозволяє ефективно розвивати як аеробні, так і анаеробні

можливості організму. Крім того, єдиноборства сприяють формуванню правильної постави та профілактиці гіподинамії.

Не менш важливим є виховний потенціал спортивних єдиноборств. У процесі занять формуються такі якості, як дисциплінованість, наполегливість, самоконтроль, повага до суперника. Важливу роль відіграє дотримання етичних норм, правил поведінки, що сприяє формуванню соціально відповідальної особистості. Особливо актуальним є використання єдиноборств як засобу профілактики агресивної поведінки, оскільки вони навчають контролювати власні емоції та діяти в межах встановлених правил.

У системі шкільного фізичного виховання спортивні єдиноборства можуть використовуватися як у рамках уроків фізичної культури, так і у позакласній діяльності – гуртках, секціях, спортивних заходах. Важливим є правильний добір змісту навчання, що має відповідати віковим можливостям учнів та забезпечувати їхню безпеку. Як підкреслюється у методичних рекомендаціях, навчання повинно будуватися на принципах доступності, поступовості, систематичності та індивідуалізації [3].

Педагогічні умови ефективного використання єдиноборств у школі включають належну підготовку вчителя, забезпечення матеріально-технічної бази, дотримання вимог безпеки, а також створення позитивного психологічного клімату на заняттях. Особливе значення має формування у вчителя методичних умінь щодо адаптації складних технічних елементів до рівня підготовленості учнів. Важливо також враховувати індивідуальні особливості дітей, їхній фізичний стан, рівень мотивації та інтерес до занять.

Сучасні підходи до організації навчального процесу передбачають інтеграцію різних засобів і методів, що дозволяє підвищити ефективність занять. Зокрема, використання ігрових методів, елементів змагальності, інтерактивних технологій сприяє підвищенню мотивації учнів та активізації їхньої діяльності. Як зазначається у наукових дослідженнях, поєднання традиційних і інноваційних підходів забезпечує оптимальні умови для розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок [2].

Таким чином, спортивні єдиноборства є багатофункціональним засобом фізичного виховання, що поєднує освітні, оздоровчі та виховні можливості. Їх ефективне використання у шкільній практиці потребує глибокого теоретичного обґрунтування та методичної підготовки вчителя. Застосування єдиноборств у навчальному процесі сприяє не лише фізичному розвитку учнів, але й формуванню їхньої особистості, розвитку соціальних і психологічних якостей, що відповідає сучасним вимогам освіти.

Практичне заняття № 1 – 2 години

Круглий стіл: Круглий стіл «Класифікація та характеристика основних видів спортивних єдиноборств».

Питання для обговорення:

1. Які існують основні підходи до класифікації спортивних єдиноборств?
2. У чому полягає поділ єдиноборств на бойові, спортивні та змішані види?
3. Які характерні особливості мають бойові види єдиноборств (бокс, кікбоксинг тощо)?
4. Чим відрізняються спортивні види єдиноборств (вільна боротьба, греко-римська боротьба, дзюдо)?
5. Які специфічні риси притаманні змішаним єдиноборствам?
6. Які освітні та виховні можливості має кожна група єдиноборств у шкільному фізичному вихованні?
7. Які критерії доцільно використовувати для відбору елементів різних видів єдиноборств для занять у закладі загальної середньої освіти?

Завдання для самостійної роботи

1. Підготувати короткий виступ про один вид єдиноборства (за вибором).

Зміст:

- історія виду;
 - класифікаційна група (бойові/спортивні/ змішані);
 - основні технічні елементи;
 - освітній потенціал для школи.
2. У групах заповнити таблицю порівняння.

Критерії порівняння:

- тип (бойові/спортивні/змішані);
- основні технічні дії;
- рівень травматизму;
- можливість використання у школі;
- виховний потенціал.

3. Групова дискусія «Які єдиноборства доцільні у шкільному фізичному вихованні?»

Обґрунтувати вибір 2–3 видів єдиноборств для шкільної програми.

Питання для обговорення:

- безпека;
 - доступність навчання;
 - матеріально-технічні умови;
 - педагогічний ефект.
4. Аналіз відеофрагментів (практичний аналіз техніки)

Завдання: перегляд коротких відео з різних видів єдиноборств і визначення:

- до якої класифікаційної групи належить вид;
- які технічні дії переважають;
- які елементи можна адаптувати для школи.

5. Складання «карти єдиноборств» (mind map)

Завдання: створити схему класифікації спортивних єдиноборств із прикладами.

Результат: структурована візуальна карта (бойові / спортивні / змішані + приклади).

6. Міні-завдання «Шкільна адаптація»

Завдання: обрати один вид єдиноборства та запропонувати 2–3 адаптовані вправи для уроку фізичної культури.

Акцент: безпечність, простота, доступність.

7. Рефлексивне завдання (підсумок заняття)

Завдання: відповісти письмово або усно:

- який вид єдиноборств найбільш доцільний для шкільного фізичного виховання і чому?
- які труднощі можуть виникнути при його впровадженні?

Рекомендована література:

Основна [1], [2], [3], [4], [5].

Допоміжна [1].

Практичне заняття № 2 – 2 години

Дискусія: «Освітній, оздоровчий та виховний потенціал спортивних єдиноборств».

Питання для обговорення:

1. У чому полягає освітній потенціал спортивних єдиноборств у системі шкільного фізичного виховання?
2. Який вплив мають заняття єдиноборствами на фізичний розвиток і функціональний стан учнів?
3. Як спортивні єдиноборства сприяють формуванню морально-вольових якостей (дисципліни, самоконтролю, наполегливості)?
4. Які психолого-педагогічні ефекти має використання елементів єдиноборств у навчально-виховному процесі школи?
5. Які ризики та обмеження існують при впровадженні єдиноборств у шкільну практику і як їх мінімізувати?

Завдання для самостійної роботи1. **Завдання** «Три напрями потенціалу»

Групи отримують 1 із напрямів:

- освітній
- оздоровчий
- виховний

Результат: 3–4 ключові тези + 1 приклад для шкільного уроку (короткий усний виступ)

2. Дискусія «Єдиноборства у школі: можливості та ризики»

Питання для обговорення:

- користь єдиноборств у вихованні школярів
- ризики травматизму
- умови безпечного впровадження

3. Міні-кейс

Розглянути ситуацію: учень має низьку дисципліну та труднощі з самоконтролем

Потрібно відповісти:

- які елементи єдиноборств можуть допомогти
- як їх інтегрувати в урок фізичної культури

(короткі відповіді від груп)

4. Підсумкова рефлексія

Кожен студент формулює:

- 1 освітній ефект
- 1 оздоровчий ефект
- 1 виховний ефект

Рекомендована література:

Основна [1], [2], [3], [4], [5].

Практичне заняття № 3 – 2 години

Семінар: «Аналіз нормативно-правового забезпечення організації занять зі спортивних єдиноборств у школі».

Питання для обговорення:

1. Які основні нормативно-правові документи регулюють організацію занять з фізичної культури та спортивних єдиноборств у закладах загальної середньої освіти?
2. Які вимоги освітніх стандартів (Державний стандарт освіти) стосуються змісту та результатів навчання з фізичної культури?
3. Які правила техніки безпеки та охорони праці обов'язкові під час проведення занять зі спортивних єдиноборств у школі?
4. Які права, обов'язки та відповідальність учителя фізичної культури при організації занять з елементами єдиноборств?
5. Які обмеження та вимоги щодо використання технічних елементів спортивних єдиноборств у шкільній практиці?

Завдання для самостійної роботи

1. Завдання «Знайди і проаналізуй»

Студенти в групах опрацьовують витяги з документів (або перелік документів):

- Державний стандарт базової середньої освіти
- навчальні програми з фізичної культури
- інструкції з техніки безпеки
- накази МОН щодо фізичного виховання

Результат: 3–5 ключових положень, що стосуються єдиноборств короткої усний висновок

2. Студенти визначають:

- права вчителя при організації занять
- обов'язки
- відповідальність у разі порушення техніки безпеки
- Форма: таблиця «Права / Обов'язки / Відповідальність»

3. «Ситуація на уроці»

Розглядається ситуація: під час заняття з елементами єдиноборств учень отримав незначну травму

Потрібно визначити:

- чи були порушені нормативні вимоги
- які документи регулюють дії вчителя
- як правильно діяти у подібній ситуації
- Розробити коротку модель уроку з елементами єдиноборств з урахуванням:
 - вимог безпеки;
 - вікових особливостей;
 - дозування навантаження;
 - заборонених дій.

Результат: 3–4 ключові правила організації.

Рекомендована література:

Основна: [1], [2], [3], [4], [5].

Допоміжна [2].

Практичне заняття № 4 – 2 години

Вирішення практичних завдань: «Розробка фрагменту уроку фізичної культури з використанням елементів спортивних єдиноборств» – 2 години

Питання для обговорення:

1. Яка мета та навчальні завдання фрагменту уроку з використанням елементів спортивних єдиноборств?
2. Які технічні елементи доцільно обрати з урахуванням віку та рівня підготовленості учнів?
3. Якою має бути структура фрагменту уроку (підготовча, основна, заключна частини) при використанні елементів єдиноборств?
4. Які методи та засоби навчання забезпечують ефективне й доступне

засвоєння технічних дій учнями?

5. Які вимоги безпеки необхідно врахувати під час організації та проведення фрагменту уроку?

Завдання для самостійної роботи

1. «Розробка фрагменту уроку фізичної культури з використанням елементів спортивних єдиноборств»

Студенти мають розробити фрагмент уроку фізичної культури з використанням елементів спортивних єдиноборств, визначивши мету та завдання, добравши відповідні технічні елементи і вправи, спроектувавши структуру заняття з урахуванням методів навчання, дозування навантаження та вимог безпеки, а також презентувати результати своєї роботи.

Рекомендована література:

Основна: [1], [2], [3], [4], [5].

Допоміжна [1].

Змістовий модуль II. Методика навчання та організація занять зі спортивних єдиноборств у школі

Тема 2.

Методика навчання базових технічних елементів спортивних єдиноборств та вимоги безпеки під час їх виконання.

Лекційне заняття №2 2 години

План

1. Поняття та загальні засади методики навчання у спортивних єдиноборствах (сутність і завдання методики навчання; місце у системі фізичного виховання).
2. Принципи навчання базових технічних елементів (доступність, оступовість, наочність, систематичність; індивідуалізація та варіативність навчання).
3. Етапи формування рухових умінь і навичок (ознайомлення з технікою; початкове розучування; закріплення і вдосконалення).
4. Методика навчання базових технічних елементів (стійки та положення тіла; переміщення та маневрування; підготовчі дії; базові удари та захисні дії; елементи боротьби та самострахування).
5. Методи та засоби навчання технічних дій (словесні, наочні, практичні методи; використання підвідних та імітаційних вправ; роль повторення та варіативності).
6. Типові помилки під час навчання технічних елементів та шляхи їх

виправлення (аналіз причин помилок ; методичні прийоми корекції).

7. Вимоги безпеки під час виконання технічних дій (організація місця занять; інструктаж та контроль з боку вчителя; використання захисного спорядження; профілактика травматизму).

8. Роль учителя у забезпеченні ефективності та безпеки освітнього процесу (педагогічний контроль; індивідуальний підхід; формування відповідального ставлення учнів).

Теоретичний блок. Методика навчання базових технічних елементів спортивних єдиноборств є важливою складовою професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, оскільки визначає ефективність формування рухових умінь і навичок учнів, рівень їх фізичного розвитку та безпечність освітнього процесу. Вона базується на загальних положеннях теорії і методики фізичного виховання, педагогіки, психології та спортивного тренування, що забезпечує науково обґрунтований підхід до організації навчального процесу [6].

Під методикою навчання у спортивних єдиноборствах розуміють систему педагогічних дій, спрямованих на формування у здобувачів освіти технічних умінь, розвиток фізичних якостей і виховання необхідних морально-вольових рис. Особливістю цієї методики є поєднання високої координаційної складності рухів із необхідністю дотримання вимог безпеки, що обумовлює специфіку добору методів, засобів і організаційних форм навчання [3].

Основу методики становлять дидактичні принципи, які забезпечують ефективність навчання. Принцип доступності передбачає відповідність змісту та складності вправ віковим і індивідуальним особливостям учнів. Принцип поступовості полягає у поетапному ускладненні технічних дій від простих до більш складних. Принцип наочності реалізується через демонстрацію вправ, використання відеоматеріалів, моделей рухів. Принцип систематичності забезпечує регулярність занять і логічну послідовність навчання, а принцип індивідуалізації враховує рівень підготовленості, фізичні можливості та психоемоційний стан учнів [6].

Процес навчання технічних елементів у спортивних єдиноборствах відбувається поетапно. На етапі ознайомлення учні отримують загальне уявлення про техніку виконання дії, її мету та значення. Використовуються словесні пояснення, показ, демонстрація відеоматеріалів. Наступний етап – початкове розучування – передбачає формування основних рухових структур через виконання вправ у спрощених умовах, часто з використанням підвідних вправ. На етапі закріплення і вдосконалення відбувається автоматизація рухів, підвищення їх точності, швидкості та варіативності, що дозволяє застосовувати їх у змінних умовах [6].

Методика навчання базових технічних елементів включає опанування

стійок, переміщень, підготовчих дій, ударів, захисних дій, елементів боротьби та самострахування. Сійки є основою будь-якої технічної дії, оскільки забезпечують рівновагу, мобільність і готовність до виконання рухів. Навчання стійок передбачає формування правильного положення тіла, розподілу ваги, положення рук і ніг. Важливим є розвиток відчуття рівноваги та координації.

Переміщення та маневрування є наступним етапом, що забезпечує ефективне використання технічних дій у просторі. Учні навчаються пересуватися вперед, назад, убік, зберігаючи рівновагу та оптимальну дистанцію. Особлива увага приділяється узгодженості рухів, ритму та швидкості виконання. Переміщення часто поєднуються зі стійками та підготовчими діями, що створює основу для більш складних технічних комбінацій.

Підготовчі дії виконують функцію створення сприятливих умов для реалізації основних технічних прийомів. Вони включають фінти, зміни позиції, ритму, що дозволяє дезорієнтувати суперника. Методика їх навчання передбачає розвиток координаційних здібностей, швидкості реакції та тактичного мислення. Удари та захисні дії є ключовими елементами техніки у багатьох видах єдиноборств. Навчання ударів здійснюється з урахуванням біомеханічних закономірностей, що забезпечують їх ефективність і безпечність. Захисні дії (блоки, ухили, відходи) формують здатність уникати травм і контролювати ситуацію.

Елементи боротьби та самострахування мають особливе значення у контексті безпеки. Навчання кидків, хватів і падінь здійснюється лише після засвоєння базових навичок, з обов'язковим використанням м'яких покриттів і страховки. Техніка самострахування передбачає вміння правильно групуватися, амортизувати падіння, захищати голову та суглоби, що є необхідною умовою профілактики травматизму [5].

Методи навчання технічних дій у спортивних єдиноборствах поділяються на словесні, наочні та практичні. Словесні методи включають пояснення, інструктаж, аналіз помилок. Наочні методи реалізуються через показ, демонстрацію, використання відеоматеріалів. Практичні методи передбачають безпосереднє виконання вправ, повторення, варіативне відпрацювання. Особливе значення мають підвідні вправи, які спрощують складні рухи та полегшують їх засвоєння [3].

У процесі навчання важливо враховувати типові помилки, що виникають у учнів. Вони можуть бути пов'язані з недостатнім розумінням техніки, низьким рівнем фізичної підготовленості або психологічними бар'єрами. Методика корекції передбачає індивідуальний підхід, використання додаткових пояснень, повторення, зміну умов виконання вправ. Ефективним є поєднання самооцінювання та взаємооцінювання, що сприяє розвитку рефлексії та відповідальності.

Важливим аспектом методики є дозування фізичного навантаження. Воно

повинно відповідати віковим особливостям учнів, рівню їх підготовленості та цілям заняття. Надмірне навантаження може призвести до перевтоми та травм, тоді як недостатнє – не забезпечить необхідного ефекту. Тому вчитель має контролювати інтенсивність, обсяг і тривалість вправ, використовуючи різні методи регулювання навантаження [6].

Особливу увагу необхідно приділяти вимогам безпеки під час виконання технічних дій. Безпека є пріоритетом у навчанні єдиноборств, особливо в умовах школи. Вона включає організацію місця занять, підготовку інвентарю, використання захисного спорядження, проведення інструктажу та постійний контроль з боку вчителя. Заняття повинні проводитися на безпечному покритті, з достатньою кількістю простору для виконання вправ. Усі учні повинні бути ознайомлені з правилами поведінки та техніки безпеки [3].

Профілактика травматизму передбачає поступове навчання, виключення небезпечних елементів на початкових етапах, використання страхівки та взаємодопомоги. Важливим є формування у учнів відповідального ставлення до власної безпеки та безпеки партнерів. Вчитель має контролювати дисципліну, своєчасно реагувати на порушення правил, забезпечувати психологічно комфортну атмосферу на заняттях.

Роль учителя у освітньому процесі є визначальною. Він виступає не лише як носій знань, але й як організатор, наставник, контролер. Від його професійної підготовки, методичних умінь і педагогічної майстерності залежить ефективність навчального процесу. Вчитель має вміти адаптувати матеріал, мотивувати учнів, створювати умови для їх активної діяльності та саморозвитку.

Сучасні підходи до навчання передбачають використання інноваційних технологій, що підвищують ефективність засвоєння матеріалу. Зокрема, застосування відеоаналізу, інтерактивних методів, елементів ігрової діяльності сприяє підвищенню інтересу учнів та покращенню результатів навчання. Як зазначається у дослідженнях, інтеграція фітнес-технологій у тренувальний процес дозволяє оптимізувати навантаження та підвищити мотивацію до занять [2].

Таким чином, методика навчання базових технічних елементів спортивних єдиноборств є складною та багатокомпонентною системою, що потребує наукового обґрунтування та практичної реалізації. Її ефективність залежить від дотримання дидактичних принципів, правильного добору методів і засобів, врахування індивідуальних особливостей учнів та забезпечення безпеки. Використання єдиноборств у шкільному фізичному вихованні сприяє формуванню всебічно розвиненої особистості, здатної до активної життєдіяльності та самореалізації.

Практичне заняття № 5 – 2 години

Вирішення практичних завдань: «Основні стійки та положення тіла в

спортивних єдиноборствах».

Питання для обговорення:

1. Які існують основні види стійок у спортивних єдиноборствах та їх функціональне призначення?
2. Які вимоги до правильного положення тіла (центр ваги, рівновага, положення рук і ніг)?
3. Які типові помилки допускають учні під час виконання стійок і як їх виправляти?
4. Яка методика навчання базових стійок у шкільних умовах?
5. Які вимоги безпеки необхідно врахувати під час навчання стійок і положень тіла?

Завдання для самостійної роботи

1. Ознайомитися з основними видами стійок та положень тіла.
2. Виконати базові стійки (фронтальна, бокова, захисна) за показом викладача.
3. Проаналізувати правильність виконання стійок у парах (взаємоконтроль).
4. Визначити та виправити типові помилки під час виконання.
1. Виконати вправи на утримання рівноваги та правильного положення тіла.
5. Розробити 2–3 вправи для навчання стійок у шкільних умовах.
6. Сформулювати основні правила безпеки під час виконання стійок.

Рекомендована література:

Основна: [1], [2], [3], [4], [5].

Практичне заняття № 6 – 2 години

Вирішення практичних завдань: «Техніка переміщень та маневрування».

Питання для обговорення:

1. Які основні види переміщень використовуються у спортивних єдиноборствах та їх функціональне призначення?
2. Які вимоги до правильної техніки переміщень (координація, ритм, збереження рівноваги та дистанції)?
3. Яка методика навчання базових переміщень у шкільних умовах?
4. Які типові помилки допускають учні під час переміщень і як їх виправляти?
5. Які вимоги безпеки необхідно врахувати під час навчання техніки переміщень і маневрування?

Завдання для самостійної роботи

1. Ознайомитися з основними видами переміщень (вперед, назад, убік,

діагонально).

2. Виконати базові переміщення за показом викладача.
3. Відпрацювати переміщення в поєднанні зі стійками.
4. Виконати вправи на координацію, ритм і збереження дистанції.
5. Провести взаємоконтроль правильності виконання в парах.
6. Виявити та виправити типові помилки під час переміщень.
7. Розробити 2–3 вправи для навчання переміщень у шкільних умовах.
8. Сформулювати основні правила безпеки під час виконання переміщень.

Рекомендована література:

Основна: [1], [2], [3], [4], [5].

Практичне заняття № 7 –2 години

Вирішення практичних завдань: «Навчання техніки виконання підготовчих дій (базовий рівень)».

Питання для обговорення:

1. Які підготовчі дії є базовими у спортивних єдиноборствах та яке їх функціональне значення?
2. Які вимоги до правильної техніки виконання підготовчих дій (координація, точність, своєчасність)?
3. Яка методика навчання підготовчих дій у шкільних умовах (етапність, доступність, повторюваність)?
4. Які типові помилки допускають учні під час виконання підготовчих дій і як їх виправляти?
5. Які вимоги безпеки необхідно враховувати під час навчання підготовчих дій?

Завдання для самостійної роботи

1. Ознайомитися з базовими підготовчими діями у спортивних єдиноборствах.
2. Виконати підготовчі дії за показом викладача.
3. Відпрацювати поєднання підготовчих дій зі стійками та переміщеннями.
4. Виконати вправи на координацію та своєчасність виконання дій.
5. Провести взаємоконтроль правильності виконання в парах.
6. Виявити та виправити типові помилки під час виконання.
7. Розробити 2–3 вправи для навчання підготовчих дій у шкільних умовах.
8. Сформулювати основні правила безпеки під час виконання підготовчих дій.

Рекомендована література:

Основна: [1], [2], [3], [4], [5].

Практичне заняття № 8 – 2 години

Вирішення практичних завдань: «Вдосконалення техніки виконання підготовчих дій».

Питання для обговорення:

1. У чому полягає сутність вдосконалення техніки підготовчих дій у спортивних єдиноборствах?
2. Які фактори впливають на якість та ефективність виконання підготовчих дій?
3. Які методи та засоби використовуються для вдосконалення техніки підготовчих дій у шкільних умовах?
4. Які типові помилки виникають на етапі вдосконалення техніки і як їх усувати?
5. Які вимоги безпеки необхідно дотримуватися під час вдосконалення підготовчих дій?

Завдання для самостійної роботи

1. Повторити та закріпити базові підготовчі дії у спортивних єдиноборствах.
2. Виконати підготовчі дії в ускладнених умовах (зміна темпу, дистанції, напрямку).
3. Відпрацювати поєднання підготовчих дій зі стійками та переміщеннями.
4. Виконати вправи на підвищення точності, швидкості та координації рухів.
5. Проаналізувати власне виконання та виконання партнера (взаємооцінювання).
6. Виявити та усунути типові помилки у техніці виконання.
7. Розробити 2–3 вправи для вдосконалення підготовчих дій у шкільних умовах.
8. Дотримуватися правил техніки безпеки під час виконання вправ.

Рекомендована література:

Основна: [1], [2], [3], [4], [5].

Практичне заняття № 9 – 2 години

Вирішення практичних завдань: «Основи захисних дій: блоки, ухили, відходи».

Питання для обговорення:

1. Які основні види захисних дій використовуються у спортивних єдиноборствах (блоки, ухили, відходи) та їх призначення?
2. Які біомеханічні вимоги до правильного виконання блоків, ухилів і відходів?
3. Яка методика навчання базових захисних дій у шкільних умовах?
4. Які типові помилки допускають учні під час виконання захисних дій і як їх

виправляти?

5. Які вимоги безпеки необхідно дотримуватися під час навчання захисних дій?

Завдання для самостійної роботи

1. Ознайомитися з основними видами захисних дій (блоки, ухили, відходи).
2. Виконати базові захисні дії за показом викладача.
3. Відпрацювати блоки, ухили та відходи в парах без контакту.
4. Поєднати захисні дії зі стійками та переміщеннями.
5. Виконати вправи на реакцію та своєчасність виконання захисту.
6. Провести взаємоконтроль і проаналізувати правильність виконання.
7. Виявити та виправити типові помилки у техніці захисних дій.
8. Розробити 2–3 вправи для навчання захисних дій у шкільних умовах.
9. Дотримуватися правил техніки безпеки під час виконання вправ.

Рекомендована література:

Основна: [1], [2], [3], [4], [5].

Практичне заняття № 10 – 2 години

Вирішення практичних завдань: «Базові кидки та елементи боротьби стоячи».

Питання для обговорення:

1. Які основні види базових кидків та елементів боротьби стоячи використовуються у спортивних єдиноборствах?
2. Які біомеханічні принципи лежать в основі виконання кидків (рівновага, важіль, центр маси)?
3. Яка методика навчання базових кидків у шкільних умовах (етапність, підвідні вправи)?
4. Які типові помилки допускають учні під час виконання кидків і як їх коригувати?
5. Які вимоги безпеки та страховки необхідно дотримуватися під час навчання боротьби стоячи?

Завдання для самостійної роботи

1. Ознайомитися з базовими кидками та елементами боротьби стоячи.
2. Виконати підвідні вправи для навчання кидкової техніки.
3. Відпрацювати базові кидки за показом викладача (у спрощених умовах).
4. Виконати елементи боротьби стоячи в парах із контролем рівноваги та безпеки.
5. Відпрацювати страховку партнера під час виконання кидків.
6. Проаналізувати правильність виконання техніки (само- та

взаємоконтроль).

7. Виявити та виправити типові помилки у виконанні кидків.
8. Розробити 2–3 підвідні вправи для навчання базових кидків у школі.
9. Дотримуватися вимог техніки безпеки під час виконання кидкової техніки.

Рекомендована література:

Основна: [1], [2], [3], [4], [5].

Практичне заняття № 11 – 2 години

Вирішення практичних завдань: «Техніка самострахування та виконання падінь».

Питання для обговорення:

1. Яке значення має техніка самострахування у спортивних єдиноборствах та профілактиці травматизму?
2. Які основні види падінь використовуються у навчанні (вперед, назад, убік) та їх особливості?
3. Яка методика поетапного навчання техніки виконання падінь у шкільних умовах?
4. Які типові помилки допускають учні під час виконання падінь і як їх виправляти?
5. Які вимоги безпеки необхідно дотримуватися під час навчання самострахуванню та падінням?

Завдання для самостійної роботи

1. Ознайомитися з основними видами падінь та технікою самострахування.
2. Виконати базові вправи на підготовку до падінь (групування, перекати, амортизація).
3. Відпрацювати падіння вперед, назад і вбік у спрощених умовах.
4. Виконати техніку самострахування під час падінь на м'якій поверхні (мати).
5. Відпрацювати падіння у парах під контролем партнера та викладача.
6. Проаналізувати правильність виконання (само- та взаємоконтроль).
7. Виявити та виправити типові помилки у техніці падінь.
8. Розробити 2–3 підвідні вправи для навчання самострахування у школі.
9. Дотримуватися правил техніки безпеки під час виконання вправ.

Рекомендована література:

Основна: [1], [2], [3], [4], [5].

Практичне заняття № 12 – 2 години

Семинар: «Побудова навчального заняття з єдиноборств: структура та

дозування навантаження».

Питання для обговорення:

1. Яка типова структура навчального заняття з єдиноборств (підготовча, основна, заключна частини) та її зміст?
2. Які принципи дозування фізичного навантаження застосовуються під час занять з єдиноборств у школі?
3. Які фактори впливають на вибір вправ та інтенсивність навантаження (вік, рівень підготовленості, цілі уроку)?
4. Як правильно поєднувати технічну підготовку та фізичне навантаження в межах одного заняття?
5. Які вимоги безпеки необхідно враховувати при плануванні структури заняття з єдиноборств?

Завдання для самостійної роботи

1. Проаналізувати структуру навчального заняття з єдиноборств (підготовча, основна, заключна частини).
2. Визначити засоби та вправи для кожної частини заняття.
3. Розробити модель навчального заняття з урахуванням дозування фізичного навантаження.
4. Підібрати вправи відповідно до віку та рівня підготовленості учнів.
5. Обґрунтувати поєднання технічної та фізичної підготовки в межах заняття.
6. Визначити способи контролю інтенсивності та обсягу навантаження.
7. Сформулювати вимоги безпеки під час проведення заняття.
8. Презентувати розроблену структуру навчального заняття.

Рекомендована література:

Основна: [1], [2], [3], [4], [5].

Практичне заняття № 13 – 2 години

Семінар: «Організація та контроль безпеки під час відпрацювання технічних дій».

Питання для обговорення:

1. Які основні принципи організації безпечного навчального процесу під час відпрацювання технічних дій у спортивних єдиноборствах?
2. Які вимоги до місця проведення занять, інвентарю та екіпірування для забезпечення безпеки учнів?
3. Яка роль учителя у контролі безпеки під час виконання технічних елементів?
4. Які типові ризики та травмонебезпечні ситуації виникають під час навчання технічних дій і як їх попередити?
5. Які методи інструктажу та контролю дисципліни є найефективнішими для

забезпечення безпеки на заняттях?

Завдання для самостійної роботи

1. Проаналізувати основні вимоги до організації безпечного проведення занять зі спортивних єдиноборств.
2. Визначити потенційні ризики та травмонебезпечні ситуації під час відпрацювання технічних дій.
3. Розробити алгоритм дій викладача для забезпечення безпеки під час навчання техніки.
4. Скласти перелік організаційних заходів для запобігання травматизму (простір, інвентар, екіпірування).
5. Опрацювати правила інструктажу учнів перед виконанням технічних елементів.
6. Запропонувати методи контролю дисципліни та безпеки під час заняття.
7. Проаналізувати та обговорити приклади типових помилок у забезпеченні безпеки.
8. Представити результати роботи у вигляді короткого виступу або схеми.

Рекомендована література:

Основна: [1], [2], [3], [4], [5].

Критерії оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів	Критерії оцінки
Відмінно (90-100 А)	Здобувач демонструє міцні знання навчального матеріалу в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, правильно й обгрунтовано приймає необхідні рішення в різних нестандартних ситуаціях; реалізує теоретичні положення навчальної дисципліни в практичних завданнях. <i>Володіє</i> технологіями впровадження інновацій в закладі освіти. При виконанні практичних завдань проявляє вміння самостійно вирішувати поставлені завдання, активно включається в обговорення, відстоює власну точку зору в питаннях та рішеннях, що розглядаються. Оцінка нижче 100 балів обгрунтовується недостатнім розкриттям теоретичних питань навчальної дисципліни, або тим, що студент проявляє невпевненість в тлумаченні теоретичних положень чи складних практичних завдань.
Добре (82-89 В)	Здобувач демонструє знання, володіння матеріалом в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, робить на їхній основі аналіз можливих ситуацій та вміє застосовувати теоретичні положення при вирішенні практичних задач, <i>але припускається несуттєвих помилок</i> . <i>Володіє</i> технологією впровадження інновацій. При виконанні практичних завдань, здобувач <i>самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких є незначною</i> .
Добре (74-81 С)	Здобувач на достатньому рівні володіє навчальним матеріалом, знає основні теоретичні положення, що відповідають програмі навчальної

	дисципліни, аналізує можливі практичні ситуації та вирішує їх, <i>але припускається помилок які усуває за підтримки з боку викладача або однокурсників. Пояснює основні положення, технології впровадження інновацій, дає правильні відповіді щодо управління впровадженням інновацій в організації при заданій зміні вихідних параметрів. Помилки у відповідях не є системними.</i>
Задовільно (64-73 D)	Здобувач <i>засвоює основні поняття</i> навчального матеріалу і <i>орієнтується</i> у напрямі вирішення практичних завдань. Здобувач <i>розуміє практичні завдання</i> щодо впровадження інновацій, має пропозиції щодо технології їх впровадження. <i>Розуміє</i> основні положення, правила, технології впровадження інновацій, виконує практичні завдання <i>за зразком, допускає значну кількість неточностей, помилок, котрі усуває під керівництвом викладача.</i>
Задовільно (60-63 E)	Здобувач <i>поверхнево</i> опанував навчальний зміст, передбачений програмою навчальної дисципліни, володіє основними положеннями <i>на мінімально допустимому рівні</i> . Знання щодо управління впровадженням інновацій <i>несистемні, фрагментарні</i> . Виконання практичних завдань, <i>формалізоване</i> : є відповідність алгоритму, але відсутнє глибоке розуміння логіки процесу організації та управління.
Незадовільно (35-59 FX)	Здобувач має <i>фрагментарні</i> знання, опанував менше половини обсягу навчального змісту, передбаченого програмою навчальної дисципліни. <i>Відсутнє цілісне усвідомлення</i> навчального матеріалу. Здобувач працює пасивно, практичні завдання щодо організації освітнього процесу у закладі освіти (за типом) виконує переважно з помилками, виправляє помилки лише при виконанні нескладних практичних завдань. <i>Здобувач допускається до повторного заліку.</i>

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Для здобувачів видами контролю є: індивідуальне опитування на практичних заняттях, перевірка виконання практичних завдань, письмове опитування, залік. Методи демонстрування результатів навчання: дискусія, доповідь, презентація результатів самостійної роботи.

Основна література

1. Вілігорський, Олександр, Слобожанінов, Андрій (2023). Аналіз особливостей індивідуальної тренуваності у єдиноборствах. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 40, 18-22.
2. Гакман, А., Горюк, П. (2024). Використання фітнес-технологій у тренувальному процесі спортсменів з єдиноборств. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 1.1, 78-83. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.11>
3. Спортивні єдиноборства (боротьба) з методикою викладання: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” освітнього рівня бакалавр. Уклад.: С.В. Гребенніков. Київ: КНУБА, Талком, 2023. – 26 с.
4. Єдиноборства. Основи прикладної техніки східних бойових мистецтв – таеквон-до, карате : підручник [Електронний ресурс] / О. Є. Саламаха ; КПІ ім. Ігоря Сікорського (1 файл, 39,2 Мб). – Назва з екрана.
5. Сортивна боротьба. Методичні рекомендації до виконання практичних і самостійних занять з дисципліни «Спортивна боротьба з методикою викладання» (для студентів факультету фізичної культури) / В.Й. Мазур, М.Б. Гуска. – Кам’янець-Подільський : Аксіома, 2015. – 148 с.

Допоміжна

- 1.Абдулаєв О.К. Теорія та методика викладання вільної боротьби: навчальнометодичний посібник / О.К. Абдулаєв, І.В. Ребар. - Вид. 2-е пероб. - ФОП Однорог Т.В., 2018. - 299 с.
- 2.Руденко М.М. Методика викладання дзюдо у закладах загального середнього освіти: Методичний посібник / М.М. Руденко, М.А. Кошляк, С.В. Дуброва, Г.А. Коломоєць, В.В, Дерев'янку. – Київ-Чернівці: «Букрек», 2020. – 380 с.
- 3.Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (Із змінами, внесеними згідно з Постановами КМ № 820 від 14.07.2025).
- 4.Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 05 листопада 2008 року № 993 (Із змінами, внесеними згідно з Наказами Міністерства молоді та спорту № 3596 від 11.06.2025)
- 5.Валентина ТОДОРОВА. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с.

Інформаційні ресурси

1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL: <http://www.mon.gov.ua>
2. Міністерство молоді і спорту України URL: <http://www.mms.gov.ua>
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: URL:<http://www.nbuv.gov.ua/>
4. Одеська національна наукова бібліотека: офіційний сайт. URL:<http://odnb.odessa.ua/>
5. Бібліотека Університету Ушинського: офіційний сайт. URL:<https://library.pdpu.edu.ua/>
6. [АСОЦІАЦІЯ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ УКРАЇНИ – АСОЦІАЦІЯ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ УКРАЇНИ](#)