

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
факультет фізичної культури
кафедра спорту і спортивних ігор

1. Загальна інформація про курс

Назва курсу, мова викладання	Спортивні та національні види боротьби, українська
Викладачі	Гуска Михайло Богданович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, телефон 097 582 38 53 Мазур Василь Йосипович, викладач, телефон 097 357 60 57
Профайл викладачів	http://sportkaf.kpnu.edu.ua
Е-mail:	huska.m@ukr.net mazur.vasyl@kpnu.edu.ua
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7812
Консультації	Гуска М.Б. Понеділок: 14.20 – 16.00; Четвер: 14.10 – 16.00. Мазур В.Й. Понеділок: 14.20 – 16.00; Четвер: 14.10 – 16.00.

2. Анотація до курсу

Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки «Спортивні та національні види боротьби» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт (1 курс) спрямований на теоретичну та практичну підготовку майбутніх тренерів з видів спорту, оволодіння ними відповідними руховими вміннями та навичками з спортивних та національних видів боротьби, а саме: вільної та греко-римської боротьби, дзюдо, самбо, сумо, боротьби на поясах.

Навчальна дисципліна передбачає вивчення 24-х тем з яких п'ять тем розглядатимуться на лекційних заняттях: Вступ у дисципліну «Спортивні та національні види боротьби», «Історія і розвиток вільної та греко-римської боротьби у світі та в Україні», «Історія і розвиток боротьби самбо та дзюдо у світі та в Україні», «Історія і розвиток боротьби на поясах, сумо у світі та в Україні», «Особливості формування рухового вміння та загальна характеристика етапів навчання у спортивних та національних видах боротьби», відповідно 19-ти тем на практичних заняттях: «Аналіз техніки стійок і пересувань в стійці та партері у вільній і греко-римській боротьбі», «Аналіз техніки виконання захватів рук і тулуба та звільнення від них», «Аналіз техніки страхування та самострахування у вільній і греко-римській боротьбі», «Аналіз техніки переводів зі стійки в партер нирком під руку, двома руками за руку», «Аналіз техніки перевероту важелем, та захисту від нього», «Аналіз техніки кидка зі спини захватом руки і поясниці та

захистів від нього», «Аналіз техніки перевероту в партері захватом дальньої руки та дальньої ноги», «Аналіз техніки кидка через плечі з колін (мельниця)», «Аналіз техніки перевероту “ножицями”», «Аналіз техніки кидка зі спини захватом руки на плече з колін», «Аналіз техніки перевероту захватом дальньої руки та ближньої ноги», «Аналіз техніки стійок і пересувань в стійці та лежачи у самбо та дзюдо», «Аналіз техніки виконання захватів за куртку і рукава та звільнення від них», «Аналіз техніки страхування та самострахування», «Аналіз техніки кидків зі спини захватом: рукав-поясниця, рукав-спина, захватом двох рукавів», «Аналіз техніки переверотів на утримання з боку, верхом, поперек», «Аналіз техніки кидків задньою та передньою підніжками та захисні дії від них», «Аналіз техніки больових прийомів та звільнення від них», «Аналіз техніки підсікань, зацепів збоку та із середини», «Аналіз техніки удушаючих прийомів», «Аналіз індивідуальних, тактичних, атакуючих та захисних дій у поєдинку», «Аналіз техніки стійок, захватів і пересувань при веденні поєдинку в нападі і захисті у боротьбі на поясах та сумо», «Аналіз техніки страхування та самострахування», «Аналіз техніки кидків зі спини захватом за пояс», «Аналіз техніки захисних дій від кидків зі спини», «Аналіз техніки кидків передньою та задньою підніжками захватом за пояс», «Аналіз техніки старту і атакуючих дій в сумо», «Аналіз техніки виштовхувань та кидків», «Аналіз індивідуальних, тактичних, атакуючих та захисних дій у поєдинку», «Методичні особливості проведення кондиційного тренування з елементами спортивних та національних видів боротьби для різних груп населення із врахуванням рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості», «Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з вільної та греко-римської боротьби», «Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з боротьби самбо та дзюдо», «Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з боротьби на поясах та сумо».

Опанування на відповідному теоретичному рівні навчальною дисципліною «Спортивні та національні види боротьби» дасть можливість здобувачам вищої освіти першого (бакалаврського) рівня використовувати у своїй професійній діяльності набуті теоретичні знання з історії розвитку та етапів становлення спортивних та національних видів боротьби не лише в Україні, але й за кордоном. Відповідно, оволодіння руховими вміннями і навичками збагатить руховий досвід здобувачів вищої освіти, та стане їм в нагоді під час навчання спортивних дисциплін.

3. Мета і завдання курсу

Мета курсу «Спортивні та національні види боротьби» полягає у

формуванні загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей у майбутніх тренерів з видів спорту, які спрямовані на підготовку конкурентоздатного фахівця, оволодіння ним руховими вміннями, навичками та методикою навчання рухових дій у спортивних та національних видах боротьби. Фахівця своєї справи, який на належному рівні в змозі вирішувати оздоровчі, освітні та виховні завдання у тренувальному процесі, здатен організувати спортивно-масові заходи змагального характеру.

Завдання курсу:

1. Сформувати у здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт спеціальні (фахові, предметні) компетентності, які визначені освітньо-професійною програмою «Тренер з видів спорту».

2. Опанувати навчальним матеріалом навчальної дисципліни на відповідному рівні.

4. Результати навчання

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Спортивні та національні види боротьби» у здобувачів першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт формуються наступні **програмні результати навчання**:

Загальні компетентності:

- здатність працювати в команді;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;

- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;

- здатність використовувати набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення кондиційних тренувань з видів спорту;

- здатність використовувати традиційні, авторські форми та методи для організації і проведення спортивно-масових заходів з видів спорту.

Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.

Загальні компетентності:

1. Здатність працювати в команді.

Випускники факультету фізичної культури, тренери з обраного виду спорту спеціальності 017 Фізична культура і спорт упродовж своєї педагогічної діяльності здатні працювати у команді однодумців, фахівців у сфері фізичної культури і спорту, показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення, здійснювати аналіз суспільних процесів, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем. Застосовувати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний

досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Випускники повинні знати основи теорії прийняття рішень, вміти застосовувати їх на практиці для розв'язування прикладних завдань. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. Проводити спортивні та кондиційні тренування, надавати долікарську допомогу, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи, управляти суб'єктами сфери фізичної культури і спорту. Акцент на реалізацію навчально-тренувального процесу в умовах дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спортивних клубах, фітнес-закладах.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

1. Випускники повинні вміти 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. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

2. Випускники факультету фізичної культури, тренери з обраного виду спорту здатні використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар під час навчально-тренувальних занять у спортивних секціях з видів спорту.

3. Випускники здатні використовувати набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення кондиційних тренувань з видів спорту. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей юних спортсменів в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. Проводити спортивні та кондиційні тренування, надавати долікарську допомогу, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи, управляти суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

4. Випускники факультету фізичної культури, тренери з обраного виду спорту здатні використовувати традиційні, авторські форми та методи для організації і проведення спортивно-масових заходів з спортивних та національних видів боротьби. Акцент на реалізацію навчально-тренувального процесу в умовах дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спортивних клубів, фітнес-закладах.

Очікувані результати навчання з дисципліни: здобувачі вищої освіти після закінчення курсу мають **знати**:

– предмет і завдання курсу спортивних та національних видів боротьби;

- класифікацію, систематику і термінологію з видів боротьби;
- організацію і проведення занять з видів боротьби на секційних заняттях;
- гігієнічні вимоги до занять з видів боротьби;
- зміст, форми організації і методику проведення занять з спортивних та національних видів боротьби в ДЮСШ;
- профілактику травматизму на тренувальних заняттях в ДЮСШ, на секційних заняттях з видів боротьби;
- лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога, масаж на заняттях з видів боротьби;
- особливості методики проведення занять зі спортивних та національних видів боротьби з дітьми різного віку;
- підготовку місць занять з видів боротьби;
- організацію змагань і методику суддівства з спортивних та національних видів боротьби.

Вміти:

- володіти голосом під час подачі команд;
- знаходити правильний вибір місця для проведення вправ і контролю;
- підбирати підготовчі та спеціальні вправи, ігри, естафети, що сприяють оволодінню технікою і тактикою у видах боротьби;
- виконувати завдання викладача щодо складання і проведення окремих частин навчально-тренувального заняття з наступним його аналізом;
- показати і аналізувати техніку прийому в спортивних та національних видах боротьби та послідовність його вивчення;
- знаходити помилки у виконанні та шляхи їх виправлення;
- обладнати місце для проведення тренувань з видів боротьби;
- володіти вправами для розвитку фізичних якостей;
- володіти методами педагогічного контролю в процесі занять видами боротьби;
- володіти методикою використання допоміжного і нестандартного обладнання з видів боротьби на тренувальних заняттях в ДЮСШ;
- володіти методикою роботи з науково-методичною літературою з видів боротьби;
- володіти методикою ведення виховної роботи в секції, під час тренувальних занять і змагань зі спортивних та національних видів боротьби;
- володіти технікою переворотів: важелем, зворотнім захватом тулуба, захватом шиї з під плеча, захватом руки на ключ;
- володіти утриманням та виходом з борцівського мосту одним зі способів;
- володіти технікою переводу в партер: ривком за руку, нирком під руку з захватом шиї та плеча зверху, технікою кидка зі спини;
- володіти веденням навчально-тренувального поєдинку в стійці та партері.

5. Формат курсу

Стандартний курс (очний, заочний). Організація навчання здійснюється відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка»

<https://drive.google.com/file/d/1ZbMN35h-7ZSJBBOVvL2bTCaLrRbcQA86/view>

та «Положення про дистанційне навчання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка»

https://drive.google.com/file/d/1c--sYRfDI_iAT7L766LprKB-x9GGKaEy/view

Комплекс навчально-методичного забезпечення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки розміщено у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle. Також у цьому середовищі представлений «Електронний журнал».

6. Обсяг і ознаки курсу

Найменування показників	Характеристика навчального курсу	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Освітня програма, спеціальність	Тренер з видів спорту 017 Фізична культура і спорт	Тренер з видів спорту 017 Фізична культура і спорт
Рік навчання/ рік викладання	перший 2021-2022 / перший	Перший, другий 2021-2022 / перший, другий
Семестр вивчення	перший	2-3 семестр
нормативна/вибіркова	нормативна	нормативна
Кількість кредитів ЄКТС	5 кредитів ЄКТС	5 кредитів ЄКТС
Загальний обсяг годин	150 год.	150 год.
Кількість годин навчальних занять	60 год.	20 год.
Лекційні заняття	10 год.	6 год.
Практичні заняття	50 год.	14 год.
Семінарські заняття	0 год.	0 год.
Лабораторні заняття	0 год.	0 год.
Самостійна та індивідуальна робота	90 год.	130 год.
Форма підсумкового контролю	Залік 1 семестр	Залік 2 семестр

7. Пререквізити курсу

Передумови для вивчення дисципліни: освітній компонент професійної підготовки вивчається в першому семестрі.

8. Технічне й програмне забезпечення /обладнання

Викладання освітнього компоненту «Спортивні та національні види боротьби» потребує спеціально обладнаної спортивної зали, наявністю інвентарю та обладнання для проведення практичних занять.

Під час вивчення навчальної дисципліни необхідне таке обладнання:

- спортивні мати (килим) для проведення занять з видів видів боротьби;
- спортивний інвентар (шведська драбина, канат, лапи, подушки, ракетки, тренувальні жилети, манекен борцівський, фітбол м'яч, скакалки, обручі, резинова сила, колесо для преса, м'ячі, кеглі, конуси пластмасові).

9. Політики курсу (правила та вимоги)

Запізненні завдання (письмові роботи). Здобувачам вищої освіти, які вчасно не мають можливості здати домашні завдання (підготовка домашніх завдань (конспект в робочому зошиті аналізу виконання тієї чи іншої рухової дії) зі змістового модуля «Аналіз техніки і тактики боротьби», «Методика навчання техніці і тактиці спортивних видів боротьби», «Організація і проведення змагань з спортивних видів боротьби» викладач надає можливість для їх повторного виконання і здачі у визначений ним строк.

Академічна доброчесність. Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

«Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка»

<https://drive.google.com/file/d/1LIOReajanExMEnG2DvgdaFNACYWU00UL/view>

«Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка»

https://drive.google.com/file/d/0B_EBvdN4dQSIMUozdmc2Ti0xY3MzMS1hbjlXLVVQSDZmNjU4/view?resourcekey=0-WAE6ceQZqhHelYoJoPZ3Kg

Відвідання занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка»

<https://drive.google.com/file/d/1kXGZVxEIcG0Cmy33EvqF2c2E7hGHUrT8/view>

здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Університету та Правил;

<https://drive.google.com/file/d/1mSgolphxhjS9dAP9pippTiBvdTLCVr5H/view>

відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, складати (перескладати) екзамени, заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни;

Література. Уся література, яку студенти не можуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.

10. Схема курсу

Дата / кількість акад. годин	Тема, план	Форма заняття	Матеріали	Література Інтернет-ресурси	Завдання, год.	Вага оцінки (балів)	Термін виконання
Модуль І. Загальна характеристика та особливості виконання технічних прийомів та тактичних дій у спортивних та національних видах боротьби.							
Перший семестр 2 години	Тема 1. Вступ у дисципліну «Спортивні та національні види боротьби». Історичний огляд спортивних та національних видів боротьби. 1. Боротьба у древніх народів та її зародження. а) боротьба в первіснообщинному строї. б) боротьба в рабовласницькому строї. в) боротьба при феодальному строї. г) витоки виникнення боротьби. 2. Розвиток боротьби в дореволюційний період а) самобутня	Лекційне заняття	Лекційний матеріал, презентація https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7812	Мазур, Гуска, Пістун, Абдуллаєв, Ребар	Переглянути презентацію – 1 годину. Опрацювати основну літературу – 1 годину.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 60 балів.	Вересень 2021 року

	<p>боротьба б) зародження любительської спортивної боротьби. 3. Спортивні види боротьби. а) греко-римська боротьба. б) вільна боротьба. в) боротьба самбо і дзюдо.</p>						
2 години	<p>Тема 2. Історія і розвиток вільної та греко-римської боротьби у світі та в Україні. 1. Розвиток різних видів боротьби. 2. Створення Міжнародної любительської федерації боротьби (ФІЛА) та їх значення. 3. Розвиток спортивних видів боротьби в країні. 4. Засоби та методи фізичної, технічної та практичної підготовки борців. 5. Термінологія, класифікація та</p>	Лекційне заняття	Лекційний матеріал, презентація https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7812	Абдуллаєв, Ребар, Мазур, Гуска, Пістун	Переглянути презентацію 1 годину. Опрацювати основну літературу – 1 годину.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 60 балів.	Вересень 2021 року

	<p>систематизування прийомів та дій.</p> <p>6. Змагальна діяльність в спортивній боротьбі.</p> <p>а) характеристика, роль та місце змагальної діяльності в спортивній боротьбі.</p> <p>б) види змагань.</p> <p>в) системи (Олімпійська з вибуванням, після двох поразок, колова, змішана).</p>						
2 години	<p>Тема 8. Історія і розвиток боротьби самбо та дзюдо у світі та в Україні.</p> <p>1. Розвиток різних видів боротьби.</p> <p>2. Створення Міжнародної любительської федерації боротьби (ФІЛА, дзюдо – ФІДЕ, самбо – ФІАС та інших) та їх значення.</p> <p>3. Засоби та методи фізичної, технічної та практичної</p>	Лекційне заняття	<p>Лекційний матеріал, презентація https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7812</p>	<p>Алексеев, Мазур, Гуска, Пістун Шестаков, Ерегина</p>	<p>Переглянути презентацію 1 годину. Опрацювати основну літературу – 1 годину.</p>	<p>За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 60 балів.</p>	Вересень 2021 року

	<p>підготовки борців.</p> <p>4. Термінологія, класифікація та систематизування прийомів та дій.</p> <p>5. Змагальна діяльність.</p>						
2 години	<p>Тема 14. Історія і розвиток боротьби на поясах, сумо у світі та в Україні.</p> <p>1. Розвиток боротьби.</p> <p>2. Створення Міжнародної любительської федерації боротьби</p> <p>3. Засоби та методи фізичної, технічної та практичної підготовки борців.</p> <p>4. Термінологія, класифікація та систематизування прийомів та дій.</p> <p>5. Організація та проведення змагань з боротьби на поясах, сумо.</p>	Лекційне заняття	<p>Лекційний матеріал, презентація https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7812</p>	<p>Мазур, Гуска,</p> <p>Пістун,</p> <p>Арзютов</p>	<p>Переглянути презентацію 1 годину.</p> <p>Опрацювати основну літературу – 1 годину.</p>	<p>За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 60 балів.</p>	Вересень 2021 року
2 год.	<p>Тема 20. Особливості формування рухового вміння та загальна характеристика</p>	Лекційне заняття	<p>Лекційний матеріал, презентація https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7812</p>	<p>Віленський, Дубовіс,</p> <p>Пістун,</p> <p>Платонов</p>	<p>Переглянути презентацію 1 годину.</p> <p>Опрацювати основну літературу – 1</p>	<p>За результати поточного контролю змістовий модуль</p>	Вересень 2021 року

	етапів навчання у спортивних та національних видах боротьби.				годину.	оцінюється в 60 балів.	
2 год.	Тема 3. Аналіз техніки стійок і пересувань в стійці та партері у вільній та греко-римській боротьбі. Аналіз техніки виконання захватів рук і тулуба та звільнення від них. Аналіз техніки страхування та самострахування.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7812	Мазур, Гуска, Пістун Шахмурадов	Опрацювати основну літературу – 1 година. ознайомити студентів з борцівськими стійками, пересуваннями по килиму, із захватами рук і тулуба та звільненням від них. Ознайомити із прийомами самострахування.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 60 балів.	Вересень 2021 року
2 год.	Тема 4. Аналіз техніки переводів зі стійки в партер нирком під руку, двома руками за руку партері у вільній та греко-римській боротьбі. Аналіз техніки перевероту важелем, та захисту від нього.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7812	Мазур, Гуска, Пістун	Опрацювати основну літературу – 1 година. ознайомити студентів з технікою переводів зі стійки в партер нирком під руку, двома руками за руку. Технікою перевероту важелем, та захисту від	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 60 балів.	Вересень 2021 року

					нього.		
2 год.	Тема 5. Аналіз техніки кидка зі спини захватом руки і поясниці та захистів від нього партері у вільній та греко-римській боротьбі. Аналіз техніки перевероту в партері захватом дальньої руки та дальньої ноги.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7812	Мазур, Гуска, Пістун Лапицький	Опрацювати основну літературу – 1 година. ознайомити студентів з технікою кидка зі спини захватом руки і поясниці та захистів від нього. Технікою перевероту в партері захватом дальньої руки та дальньої ноги.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 60 балів.	Вересень 2021 року
2 год.	Тема 6. Аналіз техніки кидка через плечі з колін (мельниця) у вільній боротьбі. Аналіз техніки перевероту “ножицями”.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7812	Мазур, Гуска, Пістун Лапицький	Опрацювати основну літературу – 1 година. Ознайомити студентів із технікою кидка через плечі з колін (мельниця). Технікою перевероту “ножицями”. Сприяння розвитку сили, швидкісно-силових якостей, гнучкості.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 60 балів.	Вересень 2021 року

2 год.	Тема 7. Аналіз техніки кидка зі спини захватом руки на плече з колін в партері у вільній та греко-римській боротьбі. Аналіз техніки перевероту захватом дальньої руки та ближньої ноги у вільній боротьбі.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7812	Віленський, Дубовіс, Мазур, Гуска, Пістун Верхошанский	Опрацювати основну літературу – 1 година. Ознайомити студентів із технікою кидка зі спини захватом руки на плече з колін. Технікою перевероту захватом дальньої руки та ближньої ноги. Закріпити навички проведення навчального поєдинку.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 60 балів.	Жовтень 2021 року
2 год.	Тема 9. Аналіз техніки стійок і пересувань в стійці та лежачи в самбо та дзюдо. Аналіз техніки виконання хватів за куртку і рукава та звільнення від них. Аналіз техніки страхування та самострахування.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7812	Мазур, Гуска, Пістун	Опрацювати основну літературу – 1 година. Ознайомити студентів із технікою стійок і пересувань в стійці та лежачи в самбо та дзюдо. Технікою виконання хватів за куртку і рукава	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 60 балів.	Жовтень 2021 року

					та звільнення від них. Технікою страхування та самострахування.		
4 год.	Тема 10. Аналіз техніки кидків зі спини в самбо та дзюдо захватом: рукав-поясниця, рукав-спина, захватом двох рукавів. Аналіз техніки переворотів на утримання з боку, верхом, поперек.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7812	Мазур, Гуска, Турин, Шестаков, Ерегина	Опрацювати основну літературу – 1 година. Ознайомити студентів із технікою кидків зі спини в самбо і дзюдо захватом: рукав-поясниця, рукав-спина, захватом двох рукавів. Технікою переворотів на утримання з боку, верхом, поперек.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 60 балів.	Жовтень 2021 року
4 год.	Тема 11. Аналіз техніки кидків задньою та передньою підніжками в самбо та дзюдо та захисні дії від них. Аналіз техніки больових прийомів та звільнення від них.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7812	Турин, Шестаков, Ерегина, Мазур, Гуска, Пістун	Опрацювати основну літературу – 1 година. Ознайомити студентів із технікою кидків в самбо та дзюдо задньою та передньою підніжками та захисні дії від них. Аналіз	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 60 балів.	Жовтень 2021 року

					техніки больових прийомів та звільнення від них.		
2 год.	Тема 12. Аналіз техніки підсікань, зацепів збоку та із середини в самбо та дзюдо. Аналіз техніки удушаючих прийомів.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7812	Мазур, Гуска, Пістун Турин, Шестаков, Ерегина	Опрацювати основну літературу – 1 година. Навчити студентів техніки підсікань, зацепів збоку та із середини в дзюдо і самбо. Ознайомити студентів із технікою удушаючих прийомів.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 60 балів.	Жовтень 2021 року
2 год.	Тема 13. Аналіз індивідуальних, тактичних, атакуючих та захисних дій у поєдинку в самбо та дзюдо.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7812	Турин, Шестаков, Ерегина Мазур, Гуска, Пістун,	Опрацювати основну літературу – 1 година. Ознайомити студентів із технікою індивідуальних, тактичних, атакуючих та захисних дій у поєдинку.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 60 балів.	Жовтень 2021 року
2 год.	Тема 15. Аналіз техніки стійок, захватів і пересувань в	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7812	Турин, Шестаков, Ерегина	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю	Жовтень 2021 року

	боротьбі на поясах та сумо при веденні поединку в нападі і захисті. Аналіз техніки страхування та самострахування.				Навчити студентів техніки стійок, захватів і пересувань при веденні поединку в нападі і захисті в боротьбі на поясах та сумо. Ознайомити з технікою страхування та самострахування.	змістовий модуль оцінюється в 60 балів.	
2 год.	Тема 16. Аналіз техніки кидків зі спини захватом за пояс в боротьбі на поясах. Аналіз техніки захисних дій від кидків зі спини.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7812	Мазур, Гуска, Арзютов	Опрацювати основну літературу – 1 година. Навчити студентів техніки кидків зі спини захватом за пояс в боротьбі на поясах. Техніки захисних дій від кидків зі спини.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 60 балів.	
2 год.	Тема 17. Аналіз техніки кидків передньою та задньою підніжками захватом за пояс в боротьбі на поясах.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7812	Мазур, Гуска, Пістун, Арзютов	Опрацювати основну літературу – 1 година. Навчити студентів техніки кидків передньою та задньою підніжками	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 60 балів.	Жовтень 2021 року

					захватом за пояс в боротьбі на поясах.		
2 год.	Тема 18. Аналіз техніки старту і атакуючих дій в сумо. Аналіз техніки виштовхувань та кидків.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7812	Арзютов	Опрацювати основну літературу – 1 година. Навчити студентів техніки старту і атакуючих дій в сумо. Техніки виштовхувань та кидків.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 60 балів.	Листопад 2021 року
2 год.	Тема 19. Аналіз індивідуальних, тактичних, атакуючих та захисних дій у поєдинку в боротьбі на поясах та сумо.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7812	Губа, Квашук, Никитушкин Платонов	Опрацювати основну літературу – 1 година. Ознайомити студентів із технікою індивідуальних, тактичних, атакуючих та захисних дій у поєдинку.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 60 балів.	Листопад 2021 року
Особливості навчання рухових дій у спортивних та національних видах боротьби							
4 год.	Тема 21. Методичні особливості проведення кондиційного тренування з елементами спортивних та національних видів	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7812	Платонов Губа, Квашук, Никитушкин	Опрацювати основну літературу – 1 година. Ознайомити студентів із методичними особливостями	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 60 балів.	Листопад 2021 року

	боротьби для різних груп населення із врахуванням рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості.				проведення кондиційного тренування з елементами спортивних та національних видів боротьби для різних груп населення із врахуванням рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості.		
4 год.	Тема 22. Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з вільної та греко-римської боротьби. Проведення поєдинку з використанням опанованих прийомів боротьби в стійці (на прикладі вільної та греко-римської боротьби). Залікові вимоги: (виконання	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7812	Мазур, Гуска, Пістун Лапицький, Гончаренко, Чхайло	Опрацювати основну літературу – 1 година. Навчити студентів методиці проведення навчально-тренувального заняття з вільної та греко-римської боротьби. Організації та методиці проведення поєдинків з використанням опанованих	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 60 балів.	Листопад 2021 року

	страховок, проведення фрагменту основної частини заняття, забігання на борцівському мосту 5x5, показати 10 спеціальних вправ борця).				прийомів боротьби в стійці (на прикладі вільної та греко-римської боротьби).		
4 год.	Тема 23. Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з боротьби самбо та дзюдо. Проведення поєдинку з використанням опанованих прийомів боротьби в стійці (на прикладі боротьби самбо та дзюдо). Залікові вимоги: (виконання страховок, проведення фрагменту основної частини заняття, забігання на борцівському мосту 5x5, показати 10 спеціальних вправ	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7812	Пістун, Мазур, Гуска, Алексеев, Єзан Лапицький, Гончаренко, Чхайло	Опрацювати основну літературу – 1 година. Навчити студентів методиці проведення навчально-тренувального заняття з боротьби самбо та дзюдо. Організації та методиці проведення поєдинків з використанням опанованих прийомів боротьби в стійці (на прикладі боротьби самбо та дзюдо).	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 60 балів.	Листопад 2021 року

	борця).						
4 год.	Тема 24. Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з боротьби на поясах та сумо. Проведення поєдинку з використанням опанованих прийомів боротьби в стійці (на прикладі боротьби на поясах та сумо). Залікові вимоги: (виконання страховок, проведення фрагменту основної частини заняття, забігання на борцівському мосту 5x5, показати 10 спеціальних вправ борця).	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7812	Пістун, Мазур, Гуска, Алексеев, Єзан Лапицький, Гончаренко, Чхайло	Опрацювати основну літературу – 1 година. Навчити студентів методиці проведення навчально-тренувального заняття з боротьби на поясах та сумо. Організації та методиці проведення поєдинків з використанням опанованих прийомів боротьби в стійці (на прикладі боротьби на поясах та сумо).	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 60 балів.	Листопад 2021 року

11. Система оцінювання та вимоги

Оцінювання курсу «Спортивні та національні види боротьби» здійснюється на практичних заняттях. Здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за результатами усного опитування, перед початком кожного практичного заняття (з тематики передбаченої навчальної робочою програмою, зазвичай це опис виконання рухової дії, яка вивчалася на попередньому практичному занятті) і за результатами практичного виконання рухових дій (тестові випробування з техніки) отримують оцінки.

Перелік тестових випробувань вимоги до них відображені у робочій програмі навчальної дисципліни (режим доступу:

<https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7812>).

За результатами поточного контролю за змістовий модуль студенти максимум можуть набрати 60 балів, МКР 40 балів, загалом з навчальної дисципліни – 100 балів.

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів. Здобувач вищої освіти, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з непередготовленістю або недостатньою передготовленістю до навчальних занять, студент повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0,1,2,3, отримані на навчальних заняттях, завдання самостійної роботи менше ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Пропущені заняття студент має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні заняття, нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівнів (10, 11, 12).

З дисципліни «Спортивні та національні види боротьби» здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня пишуть одну модульну контрольну роботу (вона оцінюється у 40 балів) й виконується у тестовій формі, у кожному тестовому варіанті по двадцять запитань та чотири відповіді теоретичного та практичного плану. За повну й вірну відповідь на кожне запитання можна отримати 2 бали.

Здобувачі вищої освіти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

Загальна кількість балів, яка виділяється на поточний контроль і модульну контрольну роботу загалом складає 100.

Студенти, які мають академічну заборгованість за результатами поточного

контролю, вчасно не отримують залік. Ліквідація академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяється до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускається не більше двох разів з навчальної дисципліни: один раз викладачеві, другий – комісії, яка створюється за розпорядженням декана факультету.

Список рекомендованої літератури

1. Абдуллаєв А. К., Ребар І. В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник. Вид. 2-е, пероб. Мелітополь: ФОП Однорог Т. В., 2018. 299 с.
2. Алексеев А. Ф., В. Г. Єзан. Теорія та методика спортивної боротьби. Харк. держ. акад. фіз. культ. Х. : ХДАФК, 2010. 146 с.
3. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. К.: Олимпийская литература. 2004. 222 с.
4. Віленський Ю.М., Дубовіс М.С. Ігри в спортивній боротьбі. К.: 2008. 128 с.
5. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. 3-е изд. М.: Сов. спорт, 2013. 216 с.
6. Лапицький В. О., Гончаренко В. І., Чхайло М. Б. Навчально-методичний посібник з тренерської практики. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 124 с.
7. Мазур В.Й., Гуска М.Б. Спортивна боротьба. Методичні рекомендації до виконання практичних і самостійних занять з дисципліни “Спортивна боротьба з методикою викладання” (для студентів факультету фізичної культури). Кам’янець-Подільський : Аксіома, 2015. 148 с.
8. Міністерство молоді та спорту України. Спорт. Дитячо-юнацький та резервний спорт. Навчальні програми для закладів фізичної культури і спорту з видів спорту. Олімпійські види спорту <https://sport.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/olimpijski-vidi-sportu> (дата звернення 14.07.2021 року).
9. Міністерство молоді та спорту України. Спорт. Дитячо-юнацький та резервний спорт. Навчальні програми для закладів фізичної культури і спорту з видів спорту. Неолімпійські види спорту <https://sport.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/neolimpijski-vidi-sportu> (дата звернення 14.07.2021 року).
10. Пістун А. І. Спортивна боротьба. Навчальний посібник. Львів: “Тріада плюс”, 2008. 864 с.
11. Сумо. История. Теория. Практика. / Под ред. Проф. Арзютова Г.Н. Луганск: «Элтон-2», 2008. 165 с.
12. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / 2-е изд., дополн. Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. 368 с.