

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри спорту і спортивних ігор


підпис

М. В. Прозар

27 серпня 2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ /
ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З
БОРОТЬБИ САМБО**

для підготовки фахівців	першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за освітньо-професійними програмами	«Середня освіта (Фізична культура)», «Тренер з видів спорту»
спеціальностей	014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт
галузі знань	01 Освіта / Педагогіка
мова викладання	українська

2021-2022 навчальний рік

Розробники програми: В. Й. Мазур, викладач кафедри спорту і спортивних ігор,
суддя національної категорії з боротьби на поясах.

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор

Протокол № 13 від 27 серпня 2021 року

ПОГОДЖЕНО

Гаранти освітньо-професійних програм



Ю. В. Юрчишин



М. В. Прозар

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Метою вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки (1, 2 курси СВО «бакалавр») / дисципліни вибору навчального закладу професійної підготовки (3 курс СВО «бакалавр») / вибіркової навчальної дисципліни самостійного вибору навчального закладу професійної підготовки (4 курс СВО «бакалавр») Підвищення спортивної майстерності / Спортивно-педагогічне вдосконалення / з боротьби самбо є формування загальних та спеціальних (фахових) компетентностей у здобувачів вищої освіти спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт, ступенів вищої освіти «бакалавр», підготовка конкурентоздатного фахівця у сфері фізичної культури і спорту, оволодінням ним основними теоретичними знаннями в обраному виді спорту, основами техніки рухових дій, індивідуальними тактичними атакуючими та захисними діями у поєдинку, відповідним рівнем змагальної підготовки.

2. Обсяг дисципліни:

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	
Рік навчання	1-й, 2-й, 3-й, 4-й СВО «Бакалавр»	
Семестр вивчення	1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й, 7-й, 8-й СВО «Бакалавр»	
Кількість кредитів ЄКТС	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити.	
Загальний обсяг годин	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 80 годин; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин.	
Лекційні заняття	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 години.	
Практичні заняття	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 76 годин;	

	2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин.
Самостійна та індивідуальна робота	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 80 годин.
Форма підсумкового контролю	2-й, 4-й, 6-й, 8-й семестри диференційований залік СВО «бакалавр» спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт.

3. Статус дисципліни:

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – обов'язковий освітній компонент професійної підготовки;

2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – обов'язковий компонент професійної підготовки;

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – дисципліна вибору навчального закладу професійної підготовки;

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – дисципліна самостійного вибору навчального закладу професійної підготовки;

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – дисципліна самостійного вибору навчального закладу професійної підготовки.

4. Передумови для вивчення дисципліни: вивченню навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення / Підвищення спортивної майстерності з боротьби самбо» передують наступні навчальні дисципліни:

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Вступ до спеціальності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Історія фізичної культури»;

2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Психологія спорту», «Педагогіка спорту», «Адаптивний спорт», «Спортивні та національні види боротьби» «Теорія і методика фізичного виховання»;

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Управління у сфері фізичної культури і спорту», «Теорія і методика легкої атлетики», «Теорія і методика гімнастики» «Теорія і методики фізичного виховання», «Теорія і методика юнацького спорту»;

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика викладання спортивних ігор» «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання легкої атлетики»;

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика спортивного тренування», «Теорія і методика юнацького спорту», «Професійна майстерність

тренера» «Теорія і методика спортивних ігор», «Теорія і методика легкої атлетики», «Теорія і методика гімнастики».

5. Програмні компетентності навчання.

Загальні компетентності:

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність бути критичним і самокритичним; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- навички міжособистісної взаємодії; здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

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

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): відсутні.

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

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

Фахові компетентності:

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;
- здатність до безперервного професійного розвитку;
- здатність використовувати набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення кондиційних тренувань з видів спорту;
- здатність здійснювати спортивний відбір та орієнтацію дітей, підлітків та молоді для занять видами спорту;
- здатність використовувати традиційні, авторські форми та методи для організації і проведення спортивно-масових заходів з видів спорту;
- здатність у процесі практичної підготовки вдосконалювати теоретичні знання, практичні вміння та навички для підвищення своєї професійної майстерності.

2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- використання теоретичних знань зі спортивно-педагогічного вдосконалення для виконавської, педагогічної, науково-дослідної роботи;
- використання практичних навичок зі спортивно-педагогічного вдосконалення для виконавської діяльності.

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки;
- здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості;
- здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту;
- використання професійно-профільних знань і практичних умінь та навичок зі спортивно-педагогічного вдосконалення;
- належність необхідних технічних вмінь і навичок та відповідного рівня фізичних якостей, а також професійної майстерності для організації спортивної підготовки, підвищення своєї професійної майстерності;
- здійснення підготовчої роботи і виконавської діяльності з усіх видів рухової активності;
- застосування традиційних та авторських форм та методів організації і методики проведення спортивно-масових форм занять фізичною культурою та спортом; проведення індивідуальних та групових тренувань з людьми різних вікових груп з урахуванням параметрів їх здоров'я та фізичної підготовленості;
- формування готовності забезпечувати високий практичний і методичний рівень викладання дисциплін у повному обсязі освітньої програми відповідної спеціальності.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки / нормативної навчальної дисципліни професійної підготовки «Спортивно-педагогічне вдосконалення / Підвищення спортивної майстерності» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі **програмні результати навчання**:

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем;
- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;
- аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту;
- мати навички лідерства;
- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати;
- володіти необхідним арсеналом техніко-тактичних вмінь, рухових дій та навичок, належним рівнем розвитку фізичних якостей у професійній діяльності;
- здійснювати аналіз та оцінку здібностей, задатків особи до певного виду фізичної активності;
- використовувати під час практичної підготовки теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення тренувальних занять з обраного виду спорту із врахуванням рівня розвитку фізичної, технічної, тактичної, психологічної, змагальної та інтегральної підготовленості осіб, які займаються.

2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- застосовувати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;
- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- застосовувати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- вміє розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять в сфері дитячо-юнацького спорту та зі спортсменами масових розрядів;
- підвищує професійний рівень і кваліфікацію.

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- демонструвати готовність до засвоєння нового матеріалу та вміння оцінювати себе критично; поглиблювати базові знання з допомогою самоосвіти;

вміння представити і оцінити власний досвід та аналізувати й застосовувати досвід колег;

- демонструвати уміння планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики, технології та практики тайм-менеджменту, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб;

- виконувати визначені види рухових дій для занять масовим спортом; дотримуватись рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності оздоровчої рухової активності протягом тижня; вести здоровий спосіб життя та здавати встановлені тести і нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України;

- пояснювати принципи, засоби та методи фізичного виховання населення; інтерпретувати теорію навчання рухових дій; описувати методики розвитку фізичних якостей; визначати форми організації занять у фізичному вихованні;

- демонструвати знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження здоров'я, зокрема, спортивного туризму й орієнтування на місцевості; проводити оцінку рухової активності; складати план кондиційного тренування; розробляти та організовувати фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення;

- пояснювати принципи, мету, завдання, засоби та методи спортивної підготовки, обговорювати особливості змагальної діяльності та організацію й проведення спортивних змагань, структуру тренувального процесу, основи відбору і орієнтації спортсменів, основи моделювання та прогнозування у підготовці спортсменів; визначати позатренувальні та позазмагальні засоби стимулювання працездатності та відновлювальних процесів.

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

- визначення базових понять предмету «Спортивно-педагогічне вдосконалення / Підвищення спортивної майстерності»: техніка ведення поєдинку, технічна майстерність, класифікація техніки, тактика ведення поєдинку, засоби ведення поєдинку, форми ведення поєдинку, тактична комбінація, система змагань, індивідуальні дії, стратегія, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка;

- історію та розвиток боротьби самбо в Україні;

- історію та розвиток боротьби самбо у світі;

- сучасний стан та перспективи розвитку боротьби самбо в Україні та світі;

- класифікацію, систематику і термінологію з боротьби самбо;

- основні правила змагань з боротьби самбо;

- місце проведення, інвентар та обладнання в боротьбі самбо;

- анатомо-фізіологічні особливості дітей, підлітків та молоді;

- гігієнічні вимоги до занять з боротьби самбо;

- профілактику травматизму на секційних заняттях з боротьби самбо;

- лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога, масаж та самомасаж на секційних заняттях з боротьби самбо;

- особливості методики проведення секційних занять з боротьби самбо із дітьми різного віку;

- організацію змагань і методику суддівства з боротьби самбо.

вміти:

- підбирати імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки та тактики боротьби самбо;
- знаходити правильний вибір місця для проведення вправ і контролю;
- підбирати підготовчі та спеціальні вправи, ігри, естафети, що сприяють оволодінню технікою і тактикою боротьби самбо;
- підготувати план-конспект уроку з боротьби самбо для учнів різних вікових груп;
- підготувати план-конспект навчально-тренувального заняття з боротьби самбо для учнів груп початкової, базової та спеціалізованої підготовки в ДЮСШ;
- показати і аналізувати технічні прийоми боротьби самбо, послідовність вивчення прийомів;
- обладнати місце для проведення секційних занять та змагань з боротьби самбо;
- розробити Положення про змагання;
- оформити іменну заявку для участі у змаганнях;
- вміти вести протокол ходу змагань з боротьби самбо;
- виконувати обов'язки бокового судді, судді на килимі, судді секретаря;
- вміти оформити звіт головного судді змагань;
- володіти методикою навчання та вдосконалення рухових дій;
- володіти методикою проведення підготовчої, основної, заключної частини уроку фізичної культури з елементами боротьби самбо;
- володіти методикою проведення навчально-тренувального заняття з боротьби самбо в групах початкової, базової та спеціалізованої підготовки в ДЮСШ;
- володіти методикою проведення кондиційного тренування засобами боротьби самбо з різними групами населення, фізичної, технічної та тактичної підготовленості;
- володіти методами педагогічного контролю в процесі занять з боротьби самбо;
- володіти методикою використання допоміжного і нестандартного обладнання з боротьби самбо на уроках фізкультури в школі та в групах початкової, базової та спеціалізованої підготовки в ДЮСШ;
- володіти технічним арсеналом ведення навчально-тренувального поєдинку в стійці та партері.

7. Засоби діагностики результатів навчання: завдання вхідного, поточного і кінцевого контролю.

8.1 Програма обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки для спеціальностей 017 Фізична культура і спорт, ОПП «Тренер з видів спорту» СВО «бакалавр» – 1 курс.

через плечі з виведенням партнера.																					
Тема 5. (ПЗ 17). Удосконалення техніки кидків через плечі в комбінації.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 6. (ПЗ 18). Удосконалення техніки захисних дій при виконанні кидків через плечі.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 7. (ПЗ 19). Удосконалення техніки захисних дій при виконанні кидків передньою підніжкою.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 8. (ПЗ 20). Удосконалення техніки кидків через спину в комбінації.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 9. (ПЗ 21). Удосконалення техніки кидків через плечі в комбінації. Удосконалення техніки захисних дій при виконанні кидків через плечі.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 10. (ПЗ 22). Удосконалення техніки кидків задньої підніжки в комбінації. Тактика ведення поєдинку в боротьбі лежачи, техніка накатів, напівнакатів, переворотів.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 11. (ПЗ 23). Удосконалення техніки захисних дій при виконанні кидка прогином. Удосконалення техніки переводу в партер нирком під руку.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-

судді.																						
Тема 4. (ПЗ 46). Місцезнаходження, обов'язки та повноваження судді-секундоментриста.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 5. (ПЗ 47). Методика суддівства секційних змагань з боротьби самбо у групах початкової підготовки.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 6. (ПЗ 48). Змагальна підготовка, участь у товариських поєдинках.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-		2		-	-	-	-	-
Тема 7. (ПЗ 49). Підготовка до змагань, проведення змагань та дії, які потрібно зробити після змагань. Положення про змагання. Документація (протоколи зважування, протоколи змагань, звіт головного судді).	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-		2		-	-	-	-	-
Тема 8. (ПЗ 50). Змагальна підготовка, участь в офіційних змаганнях.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-				-	-	-	-	-
Разом за ЗМ 4	-	4	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-
Разом	-	4	-						76	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-

8.2 Програма обов'язкового компоненту професійної підготовки (2 курс СВО «бакалавр» / дисципліни вибору навчального закладу професійної підготовки (3 курс СВО «бакалавр») / вибіркової навчальної дисципліни самостійного вибору навчального закладу професійної підготовки (4 курс СВО «бакалавр») для спеціальностей 017 Фізична культура і спорт, ОПП «Тренер з видів спорту» 014 Середня освіта (Фізична культура), ОПП Середня освіта «Фізична культура».

Тематика занять	Кількість годин					
	2 курс СВО «бакалавр»		3 курс СВО «бакалавр»		4 курс СВО «бакалавр»	
	FK1-B20, FK2-B20	FKS1-B20	FK1-B19, FK2-B19	FKS1-B19	FK1-B18, FK2-B18	FKS1-B18
	74/74	60/60	46/46	60/60	60/60	60/60
	148	120	92	120	120	120
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА						
Тема 1. (ПЗ 1). Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки.	-	2	-	2	2	2
Тема 2. (ПЗ 2). Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки.	-	2	-	2	2	2
Тема 3. (ПЗ 3). Тестування для вияву рівня спеціальної фізичної підготовки.	-	2	-	2	2	2
Тема 4. (ПЗ 4). Тестування для вияву рівня спеціальної фізичної підготовки.	-	2	-	2	2	2
Тема 5. (ПЗ 5). Загальна фізична підготовка – розвиток швидкості.	-	2	-	2	2	2
Тема 6. (ПЗ 6). Загальна фізична підготовка – розвиток координаційних якостей.	-	2	-	2	2	2
Тема 7. (ПЗ 7). Загальна фізична підготовка – розвиток сили верхнього плечового поясу.	-	2	-	2	2	2
Тема 8. (ПЗ 8). Загальна фізична підготовка – розвиток вибухової сили м'язів нижніх кінцівок.	-	2	-	2	2	2
Тема 9. (ПЗ 9). Спеціальна фізична підготовка – розвиток швидкості реакції.	-	2	-	2	2	2
Тема 10. (ПЗ 10). Спеціальна фізична підготовка – розвиток вибухової сили верхнього плечового поясу.	-	2	-	2	2	2
Тема 11. (ПЗ 11) Спеціальна фізична підготовка – розвиток витривалості.	-	2	-	2	2	2
Тема 12. (ПЗ 12). Спеціальна фізична підготовка – розвиток вибухової сили м'язів верхніх і нижніх кінцівок.	-	2	-	2	2	2
Разом за ЗМ 1	-	24	-	24	24	24
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА						
Тема 1. (ПЗ 13) Удосконалення техніки передньої підніжки.	-	2	-	2	2	2
Тема 2. (ПЗ 14). Удосконалення техніки переворотів “накатом”, “ножицями”, “захватом шиї та ближньої ноги”.	-	2	-	2	2	2
Тема 3. (ПЗ 15). Удосконалення техніки переводу в партер нирком під руку.	-	2	-	2	2	2
Тема 4. (ПЗ 16). Удосконалення комбінацій,	-	2	-	2	2	2

зв'язок, підводок. Техніко-тактична підготовка кидка через плечі з виведенням партнера.						
Тема 5. (ПЗ 17). Удосконалення техніки кидків через плечі в комбінації.	-	2	-	2	2	2
Тема 6. (ПЗ 18). Удосконалення техніки захисних дій при виконанні кидків через плечі.	-	2	-	2	2	2
Тема 7. (ПЗ 19). Удосконалення техніки захисних дій при виконанні кидків передньою підніжкою.	-	2	-	2	2	2
Тема 8. (ПЗ 20). Удосконалення техніки кидків через спину захватом двох рукавів в комбінації.	-	2	-	2	2	2
Тема 9. (ПЗ 21). Удосконалення техніки кидків через плечі в комбінації. Удосконалення техніки захисних дій при виконанні кидків через плечі.	-	2	-	2	2	2
Тема 10. (ПЗ 22). Удосконалення техніки кидків задньої підніжки в комбінації. Тактика ведення поєдинку в боротьбі лежачи, техніка накатів, напівнакатів, переворотів.	-	2	-	2	2	2
Тема 11. (ПЗ 23). Удосконалення техніки захисних дій при виконанні кидка прогином. Удосконалення техніки переводу в партер нирком під руку.	-	2	-	2	2	2
Тема 12. (ПЗ 24). Удосконалення техніки кидків зі спини захватом руки на плече в комбінації. Тактика захисту – при кидках зі спини з захватом руки та поясу, з захватом руки і шиї.	-	2	-	2	2	2
Тема 13. (ПЗ 25). Удосконалення комбінацій, зв'язок, підводок. Тактика захисту – при кидках задньою та передньою підніжкою.	-	2	-	2	2	2
Тема 14. (ПЗ 26). Удосконалення техніки захисних дій при виконанні кидків передньою підніжкою в русі. Удосконалення техніки захисних дій при виконанні кидків зі спини (захватом руки обома руками, захватом руки та ворота).	-	2	-	2	2	2
Тема 15. (ПЗ 27). Удосконалення техніки зацепів ноги із середини. Техніка захисних дій від зацепів ніг із середин.	-	2	-	2	2	2
Тема 16. (ПЗ 28). Удосконалення техніки зацепів ніг із зовні. Техніка захисних дій від зацепів ніг із зовні.	-	2	-	2	2	2
Тема 17. (ПЗ 29). Удосконалення техніки кидків обвивом, захватом різноіменної ноги. Удосконалення техніки переворотів із переходом на больовий прийом.	-	2	-	2	2	2
Тема 18. (ПЗ 30). Удосконалення ведення комбінаційної боротьби в центрі килима. Захисні дії на краю килима.	-	2	-	2	2	2
Разом за ЗМ 2	-	36	-	36	36	36
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА						
Тема 1. (ПЗ 31). Тактика захисту – удосконалення техніки кидків зі спини в комбінації. Удосконалення техніки захисних дій при кидках задньою підніжкою.	-	2	-	2	2	2
Тема 2. (ПЗ 32). Тактика захисту –	-	2	-	2	2	2

удосконалення техніки захисних дій при виконанні переворотів, накатів. Удосконалення техніки задньою підніжкою.						
Тема 3. (ПЗ 33). Тактика захисту – при кидках через плечі з колін, з висідом. Удосконалення техніки захисних дій при кидках через плечі в комбінації.	-	2	-	2	2	2
Тема 4. (ПЗ 34). Тактика захисту – при техніці накатів, переворотів. Тактика захисту – при техніці перевороту “ножицями”, перевороту “важелем”.	-	2	-	2	2	2
Тема 5. (ПЗ 35). Тактика захисту – Удосконалення техніки кидків через спину в комбінації.	-	2	-	2	2	2
Тема 6. (ПЗ 36). Тактика захисту – удосконалення техніки захисних дій від кидків зі спини захватом двох рук.	-	2	-	2	2	2
Тема 7. (ПЗ 37). Тактика захисту – тактичні дії: захват-кидок; заведення в одну сторону-кидок скручуванням в другу.	-	2	-	2	2	2
Тема 8. (ПЗ 38). Тактика захисту – удосконалення комбінаційної боротьби в захисті – (від проходів в ноги, при кидках через плечі).	-	2	-	2	2	2
Тема 9. (ПЗ 39). Тактика захисту – при виконанні кидків відхвatom, підсіканнями, зацепами. Удосконалення техніки кидків через спину в комбінації.	-	2	-	2	2	2
Тема 10. (ПЗ 40). Тактика захисту – при переводах зі стійки в партер (нирком під руку).	-	2	-	2	2	2
Тема 11. (ПЗ 41). Тактика захисту – при переворотах зі сторони голови.	-	2	-	2	2	2
Тема 12. (ПЗ 42). Тактика ведення поєдинку – в центрі килиму боротьба за вигідне положення (руки з низу).	-	2	-	2	2	2
Тема 13. (ПЗ 43). Тактика ведення поєдинку – в центрі килиму боротьба за вигідне положення (руки з низу).	-	2	-	2	2	2
Тема 14. (ПЗ 44). Тактика захисту: удосконалення техніки проходів в ноги. Тактика ведення поєдинку – в центрі килиму боротьба за вигідне положення.	-	2	-	2	2	2
Тема 15. (ПЗ 45). Тактика захисту – при кидках зі спини з захватом руки та поясу, з захватом руки і шиї.	-	2	-	2	2	2
Тема 16. (ПЗ 46) Тактика ведення поєдинку – на краю килима боротьба за активність.	-	2	-	2	2	2
Тема 17. (ПЗ 47). Тактичні варіанти ведення поєдинку при відході та пресингу партнера. Комбінаційна боротьба та захисні дії в партері.	-	2	-	2	2	2
Тема 18. (ПЗ 48). Тактичні варіанти ведення поєдинку на початку сутички. Тактика захисту – при виконанні кидків зі спини захватом руки на плече (зі стійки, з колін).	-	2	-	2	2	2
Тема 19. (ПЗ 49). Тактичні варіанти ведення поєдинку з переходом від технічних дій в нападі	-	2	-	2	2	2

до технічних дій в захисті (від кидка через плечі до кидка зацепом). Удосконалення комбінаційної боротьби в захисті – (від проходів в ноги, при кидках через плечі).						
Разом за ЗМ 3	-	38	-	38	38	38
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. СУДІВСЬКА І ЗМАГАЛЬНА ПІДГОТОВКА						
Тема 1. (ПЗ 50). Обов'язки головного судді змагань з боротьби самбо. Обов'язки головного секретаря змагань з боротьби самбо.	-	2	-	2	2	2
Тема 2. (ПЗ 51). Обов'язки судді на килимі. Жистикуюляція.	-	2	-	2	2	2
Тема 3. (ПЗ 52). Місцезнаходження, обов'язки та повноваження бокового судді.	-	2	-	2	2	2
Тема 4. (ПЗ 53). Місцезнаходження, обов'язки та повноваження судді-секундоментриста.	-	2	-	2	2	2
Тема 5. (ПЗ 54). Методика суддівства секційних змагань з боротьби самбо у групах початкової підготовки.	-	2	-	2	2	2
Тема 6. (ПЗ 55). Змагальна підготовка, участь у товариських поєдинках.	-	2	-	2	2	2
Тема 7. (ПЗ 56). Підготовка до змагань, проведення змагань та дії, які потрібно зробити після змагань. Положення про змагання. Документація (протоколи зважування, протоколи змагань, звіт головного судді).	-	2	-	2	2	2
Тема 8. (ПЗ 57). Змагальна підготовка, участь у товариських поєдинках.	-	2	-	2	2	2
Тема 9. (ПЗ 58). Змагальна підготовка, участь у товариських поєдинках.	-	2	-	2	2	2
Тема 10. (ПЗ 59). Змагальна підготовка, участь в офіційних змаганнях.	-	2	-	2	2	2
Тема 11. (ПЗ 60). Змагальна підготовка, участь в офіційних змаганнях.	-	2	-	2	2	2
Разом за ЗМ 4	-	22	-	22	22	22
Разом	-	120	-	120	120	120

9. Форми поточного та підсумкового контролю – ступінь вищої освіти «бакалавр» 2, 4, 6, 8 семестри диференційований залік, ступінь вищої освіти «магістр» 1, 2, 3, 4 семестри залік.

10. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний і модульний контроль (100 балів)				Сума
ЗМ 1	ЗМ 2	ЗМ 3	ЗМ 4	100 балів
Поточний контроль	Поточний контроль	Поточний контроль	Поточний контроль	
15 балів	35 балів	30 балів	20 балів	

Поточний контроль (100 балів)

Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях рівний 12-ти.

ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Критерії оцінювання практичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
						Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Технічний елемент виконано правильно, точно, впевнено і вільно	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Технічний елемент виконано правильно, точно, впевнено і вільно, але допущена одна не суттєва помилка	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок	Технічний елемент виконаний правильно, але допущено не більше двох незначних помилок, які ведуть до неточного виконання деталей техніки		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Технічний елемент виконано в основному правильно, але з однією помилкою, яка призводить до невиконання деталі техніки або трьох помилкам, які спричиняють неточне виконання рухової дії	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні	Технічний елемент виконано в основному правильно, але з однією грубою помилкою		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Технічний елемент виконаний неправильно, допущено спотворення основи техніки або допущено більше чотирьох інших помилок	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів	Технічний елемент не виконано зовсім		

**Шкала оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр» спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична
культура) та 017 Фізична культура і спорт**

Тестові випробування	Кількісний показник						Бали що нарах. за 12 б.с.о.
	ОС «Бакалавр»				ОС «Магістр»		
	I	II	III	IV	I рік навч	II рік навч	
Змістовий модуль 1. Фізична підготовка (ваговий бал 15)							
1. Човниковий біг 4x9м. Проводиться у спортивному залі на рівній доріжці, завдовжки не менш 11-12 м. Відміряють 9-метрову ділянку, початок і кінець якої позначають лініями (стартовою та фінішною). За кожною з цих ліній – 2 півкола радіусом 50 см з центром лінії. На дальнє півколо за фінішною рисою кладуть дерев'яний кубик (5 см). Студент стає за ближчою рисою на лінії старту і по команді «Марш» починає бігти до фінішної лінії, оббігає півколо, бере кубик і повертається до лінії старту. Вимірюється в секундах.	9,2	8,8	8,6	8,4	8,4	8,4	12
	9,7	9,2	9,0	8,8	8,8	8,8	9
	10,0	9,7	9,2	9,0	9,0	9,0	6
2. Біг 3000 м. Проводиться на доріжці стадіону в спортивному взутті без шипів. Кількість учасників визначається умовами, що дозволяють їм не заважати одне одному. Після 10-15 хвилинної розминки відбувається старт. Вимірюється у хвилинах	12,30	12,00	11,50	11,40	11,40	11,40	12
	13,35	13,05	12,55	12,45	12,45	12,45	9
	15,00	14,30	14,20	14,10	14,10	14,10	6
3. Підтягування в стані вису на поперечині (кількість разів). Виконується з положення вис хватом зверху, руки на ширині плечей. Темп виконання, якщо при згинанні рук підборіддя перебуває над перекладиною. В разі допоміжних рухів спроба не зараховується. Вимірюється в кількості раз.	12	16	18	20	20	20	12
	10	14	16	18	18	18	9
	8	12	14	16	16	16	6
4. Піднімання в сід за 1 хвилину. Виконується з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті в колінах. Вимірюється в кількості раз.	48	53	55	57	57	57	12
	42	47	49	51	51	51	9
	35	40	42	44	44	44	6

5. Стрибок у гору з місця. Виконується поштовхом обох ніг та замахом рук від поверхні підлоги. Вимірювання висоти стрибка здійснюється рулеткою або сантиметровою стрічкою за методикою Абалакова. Вимірюється в сантиметрах.	50	55	60	65	65	65	12
	45	50	55	60	60	60	9
	40	45	50	55	55	55	6
6. Стрибок у гору з розбігу, з діставанням певної мітки на стіні. Вимірюється висота студента з піднятою вгору рукою. Розбіг виконувати, як при нападаючому ударі, під кутом до стіни. Віднімається від тієї мітки, що дістав студент, його зріст з піднятою рукою. Вимірюється в сантиметрах.	75	80	85	90	90	90	12
	70	75	80	85	85	85	9
	65	70	75	80	80	80	6
7. Стрибок у довжину з місця виконується поштовхом обох ніг від лінії або краю дошки на покриття, що виключає жорстке приземлення. Відстань стрибка вимірюється сталевією рулеткою. Вимірюється в сантиметрах.	250	260	270	280	280	280	12
	240	250	260	270	270	270	9
	230	240	250	260	260	260	6
8. Кидок набивного м'яча вагою 2 кг з-за голови двома руками. Виконується з положення сидячи, ноги нарізно, м'яч у простягнутих руках над головою. Перед кидком студент біля лінії старту займає положення, при якому тазовий кут, утворений розведеним ніг, не виходить за стартову лінію. Віддал кидка вимірюється рулеткою. Вимірюється в метрах	7	8	9	10	10	10	12
	6	7	8	9	9	9	9
	5	6	7	8	8	8	6
9. Біг «ялинкою».	25	23	21	19	19	19	12
	29	27	25	23	23	23	9
	33	32	30	28	28	28	6
Змістовий модуль 2. Технічна підготовка (ваговий бал 35)							
1. Випробування на виконання техніки переводів (нирком під руку та захватом двома руками однієї – за 10 сек). Основні вимоги: при якісному технічному виконанні запропонованих способів - виконання в ліву та праву сторони з отримкою оцінки. Робоча зона – площа килиму 9х9 м.	6	8	10	12	12	12	10-12
	4	6	8	10	10	10	7-9
	2	4	6	8	8	8	4-6

2. Випробування на виконання кидків зі спини захватом руки та поясниці. (Кількісні результати). Виконуються кидки в праву, ліву сторони упродовж 30 сек. - або кидки захватом руки та шиї; - або кидки захватом двох рук.	18	20	22	24	24	24	10-12
	16	18	20	22	22	22	7-9
	14	16	18	20	20	20	4-6
3. Перевірка та точність виконання атакуючих дій при виконанні проходів в ноги за 30 сек. Вимоги цих випробувань полягають в тому, щоб якісно в технічному відношенні, виконуючи той чи інший спосіб атакуючих дій, студенти могли виконувати проходи в ноги різними способами із досягненням оцінки. Площа виконання – тільки робоча зона.	14	16	18	20	20	20	10-12
	12	14	16	18	18	18	7-9
	10	12	14	16	16	16	4-6
4. Випробування «захистні дії від проходів в ноги при виконанні контратакуючих дій для отримання оцінки (кількість балів) за 30 сек». Студент перебуває в робочій зоні килиму виконує захисні контратакуючі дії від проходів в ноги. Виконання здійснюється упродовж 30 сек якісно та з отриманням оцінки (кількість балів).	14	16	18	20	20	20	10-12
	12	14	16	18	18	18	7-9
	10	12	14	16	16	16	4-6
5. Випробування та точність та правильність виконання кидка прогином захватом руки та тулуба упродовж 30 сек. Мета перевірки – встановити рівень володіння навичками кидка прогином. – кидки манекена або партнера виконуються в центрі робочої зони.	10	12	14	16	16	16	10-12
	8	10	12	14	14	14	7-9
	6	8	10	12	12	12	4-6
6. Перевірка атакуючих дій в партері (перевороты накатом або полунакатом в праву, ліву сторони). Упродовж 20 сек студент виконує перевороты в дві сторони в робочій зоні з оцінкою балів.	8	10	12	14	14	14	10-12
	6	8	10	12	12	12	7-9
	4	6	8	10	10	10	4-6
Змістовий модуль 3. Тактична підготовка (ваговий бал 30)							
1. Перевірка захисних дій від кидків задньою та передньою підніжкою (декілька комбінацій контратаки). Студенти групи СПВ повинні під час кидків задньою та	8	10	12	14	14	14	10-12
	6	8	10	12	12	12	7-9

передньою підніжкою виконати контракуючі дії (кидок за вибором).	4	6	8	10	10	10	4-6
2. Захисні дії від кидків зі спини, через плечі, захватом руки на плече. Виконання захисних дій від заданих прийомів в комбінації (імпрровізація різних кидків в навчальному поєдинку). Студенти виконують декілька кидків від одного прийому на час та в навчальному поєдинку.							
	8	10	12	14	14	14	10-12
	6	8	10	12	12	12	7-9
	4	6	8	10	10	10	4-6
3.1 Перехід від тактичних дій в нападі до тактичних дій в захисті							
3.1 Захисні дії зацепом із середини. Студент, виконавши відхід назад атакує зацепом із середини ліву чи праву ногу.	8	10	12	14	14	14	10-12
	6	8	10	12	12	12	7-9
	4	6	8	10	10	10	4-6
2. Захисні дії від кидка прогином із зашагуванням. При виконанні кидка виконується зашагування з послідуочим кидком прогином. Імпрровізація кидка в русі, з місця та під час навчального поєдинку.	8	10	12	14	14	14	10-12
	6	8	10	12	12	12	7-9
	4	6	8	10	10	10	4-6
3. Блокування нападаючих дій: - при проходах в ноги; - при швунгах; - при спробі зайти за спину.	8	10	12	14	14	14	10-12
	6	8	10	12	12	12	7-9
	4	6	8	10	10	10	4-6
Змістовий модуль 4. Суддівська і змагальна підготовка (ваговий бал 20)							
1. Загальні положення правил боротьби.	4-12						
2. Виконання обов'язків бокових суддів.	4-12						
3. Виконання обов'язків судді на килимі.	4-12						
4. Виконання обов'язків судді - секретаря.	4-12						
5. Виконання обов'язків головного судді за столиком під час поєдинку.	4-12						
6. Підготовка до змагань. Проведення змагань та дії, які потрібно зробити до, під час та після змагань. Положення про змагання. Документація (заявки, протоколи, таблиця результатів поєдинків, календар змагань).	4-12						
7. Відсудити 30 зустрічей під час змагань між студентами групи СПВ.	4-12						
8. Прийняти участь в організації та проведенні товариських зустрічей (30 протягом навчального року).	4-12						
9. Приймати участь в організації та проведенні змагань на першість міста, області (10-16 протягом навчального року).	4-12						

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0,1,2,3, отримані на навчальних заняттях, не виконав модульні контрольні роботи (МКР), 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, практично-семінарські,

нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять, в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів.

Студент, 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 невідповідністю або недостатньою підготовленістю до навчальних занять, студент повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівнів (10, 11, 12).

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з навчальної дисципліни	Оцінка за шкалою ECTS	Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (у %)	Екзаменаційна оцінка за національною шкалою	Національна залікова оцінка
90-100 і більше	A (відмінно)	10	відмінно	зараховано
82-89	B (дуже добре)	25	добре	
75-81	C (добре)	30		
67-74	D (задовільно)	25	задовільно	
60-66	E (достатньо)	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)		незадовільно	не зараховано

11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.

Викладання навчальної дисципліни професійної підготовки / обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Спортивно-педагогічне вдосконалення / Підвищення спортивної майстерності з боротьби самбо потребує спеціально обладнаної спортивної зали, наявності інвентарю та обладнання для проведення практичних занять:

- спортивні мати (килим) для проведення занять з боротьби самбо;
- спортивний інвентар (шведська драбина, канат, лапи, подушки, ракетки, тренувальні жилети, манекен борцівський, фітбол м'яч, скакалки, обручі, резинова сила, колесо для преса, м'ячі волейбольні, м'ячі футбольні, м'ячі набивні вагою 2, 3 та 5 кг, кеглі, конуси пластмасові);
- спортивна форма (куртка-самбовка, шорти сині та червоні, борцівки).

12. Рекомендована література

Основна

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. Харків: ХДАФК, 2010. 146 с.
3. Віленський Ю. М., Дубовіс М. С. Ігри в спортивній боротьбі. Київ: 2008. 128 с.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. 3-е изд. Москва: Сов. спорт, 2013. 216 с.
5. Гуска М. Б., Мазур В. Й., Шишкін О. П. Досягнення студентів, випускників і викладачів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка зі спортивної боротьби за роки незалежності України: іст. нарис, присвяч. 70-річчю ф-ту фіз. к-ри Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. І. Огієнка. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2020. 200 с.
6. Губа В. П., Квашук П. В., Никитушкин В. Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. Москва: Физкультура и Спорт, 2009. 197 с.
7. Дахновский В. С., Лещенко С. С. Подготовка борцов высокого класса. Київ: Здоровья. 2010. 191 с.
8. 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.
9. 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.
10. 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).
11. 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).
12. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти: методичний посібник. Київ-Чернівці: Букрек, 2020. 380 с.
13. Пістун А. І. Спортивна боротьба. Навчальний посібник. Львів: “Тріада плюс”, 2008. 864 с.
14. Селиверстов С. А. Самбо. Москва: Витязь, 2014. 510 с.
15. Турин Л. Б. Молодой самбист. Москва: Физкультура и спорт, 2014. 208 с.

Допоміжна

1. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев: Олимп. Лит., 2017. 656 с.: ил.
2. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Киев: Олимп. Лит., 2013. 624 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимп. лит. 2015. Кн. 1. 680 с.: ил.

4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимп. лит. 2015. Кн. 2. 752 с.: ил.

5. Первачук Р. В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення // дисс... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. Львів, 2016. 208 с.

6. Стельмах Ю. Ю. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у вільній боротьбі з урахуванням особливостей жіночого організму // дисс... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. Київ, 2014. 196 с.

13. Рекомендовані джерела інформації.

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення з боротьби самбо».

2. Корисні ресурси інтернету.

http://sambo.net.ua	Федерація самбо України
https://www.facebook.com/sambonfsu/	Національна федерація самбо України
http://judo.in.ua/	Інформаційний блог Дзюдо в Україні
http://www.ukrainejudo.com/	Офіційний сайт федерації дзюдо України
http://ua.borba.com.ua/	Офіційний сайт федерації греко-римської боротьби України
http://uk.wikipedia.org/wiki/Боротьба_(спорт)	Вікіпедія. Боротьба
http://www.kurash.com.ua/	Офіційний сайт федерації боротьби Кураш України
http://ru.wikipedia.org/wiki/Борьба_на_поясах	Вікіпедія. Боротьба на поясах
http://freewrestling.ru/volnaja-borba-video/page-4	Вільна боротьба. Відео
http://wrestlingua.com/	Офіційний сайт асоціації спортивної боротьби
http://borba-forum.irston.ru/	Борцівський форум
http://www.fila-wrestling.com	Сайт FILA
http://www.lib.ua-ru.net	Студентська електронна бібліотека