


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

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри спорту і спортивних ігор

  
М. В. Прозар

27 серпня 2021 р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ / ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРОСТІ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ

для підготовки фахівців	першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів 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


Розробник програми: М. Б. Гуска, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор, заслужений тренер України

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор

Протокол № 13 від 27 серпня 2021 року

ПОГОДЖЕНО

Гаранти освітньо-професійних програм



I. I. Стасюк



Ю. В. Юрчишин



Г. А. Єдинак



М. В. Прозар

## Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Метою вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки (1, 2 курси СВО «бакалавр», «магістр») / 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 вільної боротьби 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» та «магістр», підготовка конкурентоздатного фахівця у сфері фізичної культури і спорту, оволодінням ним основними теоретичними знаннями в обраному виді спорту, основами техніки рухових дій, індивідуальними та тактичними діями у нападі та захисті, 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»; 2-й ступінь вищої освіти «магістр» (1.10 місяців).
Семестр вивчення	1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й, 7-й, 8-й СВО «бакалавр»; 1-й, 2-й, 3-й СВО «магістр»;
Кількість кредитів ЄКТС	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 5 кредитів; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 3 кредити; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити.
Загальний обсяг годин	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 80 годин; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 148 годин; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 92 години; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 20 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 014 Середня освіта (Фізична культура) – 148 годин; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 92 години; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 20 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 спорту 1-й, 2-й, 3-й, 4-й семестри залік СВО «магістр» спеціальності 017 Фізична культура і спорту

### 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 014 Середня освіта (Фізична культура) – обов'язковий 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 014 Середня освіта (Фізична культура) – дисципліна вибору навчального закладу професійної підготовки;

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

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

4. Передумови для вивчення дисципліни: вивченню навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення з вільної боротьби / Підвищення спортивної майстерності» 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 014 Середня освіта (Фізична культура): «Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав», «Теорія і методика викладання спортивних ігор» «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання легкої атлетики»;

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 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 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»;

2-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Міжнародний олімпійський і спортивний рух», «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті».

#### 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 014 Середня освіта (Фізична культура):

- здатність працювати в команді та автономно;  
 - здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях; здатність до самовдосконалення та саморозвитку;  
 - здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.

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 014 Середня освіта (Фізична культура): відсутні.

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

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

- здатність до адаптації та дії в новій ситуації;

- вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми;
- здатність мотивувати людей до досягнення спільної мети;
- визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків;
- здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.

*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 014 Середня освіта (Фізична культура):

- здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні;
- здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання;
- здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання;
- здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей;
- здатність самостійно проводити заняття в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму.

- 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 014 Середня освіта (Фізична культура):

- здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності;
- здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу;
- здатність самостійно проводити заняття в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму;
- здатність виховувати в учнів соціально-особисті якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність;
- здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

- 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.

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

- здатність застосовувати знання, вміння та навички під час практичного вирішення професійних завдань у різних суб'єктах сфери фізичної культури і спорту;
- здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту;
- здатність до впровадження результатів наукових досліджень у практичну діяльність.

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 014 Середня освіта (Фізична культура):

- усвідомлює витoki і еволюцію формування теорії спортивного тренування, медико-біологічні та психологічні основи і технологію фізичного виховання представників різних вікових груп, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту;
- знає, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури; володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини;
- знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності;
- знає основні теоретичні положення в галузі фізичної культури;
- знає біологічні, соціальні, психологічні, духовні чинники, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання та спорту; володіє педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини;
- володіє руховими уміннями і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена;
- здатний складати планувальну і звітну документацію, організовувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання; здатний розуміти значення культури як форми людського існування, цінувати різноманіття та мультикультурність світу і керуватися у своїй діяльності сучасними принципами толерантності, діалогу і співробітництва;



- здатний вчитися упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності набуту під час навчання кваліфікацію;
- здатний аналізувати соціально та особистісно значущі світоглядні проблеми, приймати рішення на основі сформованих ціннісних орієнтирів і гуманістичних ідеалів, розуміння концепції сталого розвитку людства;
- здатний створювати рівноправний і справедливий клімат, що сприяє навчанню всіх учнів, незалежно від їх соціально-культурно-економічного контексту.

#### 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 014 Середня освіта (Фізична культура):

- володіє руховими уміньми і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена;
- володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів;
- вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту;
- вміє розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів;
- володіє прийомами формування через засоби масової інформації, інформаційні та рекламні агентства громадської думки про фізичну культуру як частину загальної культури і фактори збереження та зміцнення здоров'я;
- організовує співпрацю учнів і вихованців та ефективно працює в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях).

#### 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.

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

- оцінювати ризики та враховувати різні види відповідальності при виборі альтернатив вирішення практичних завдань професійної діяльності;

- демонструвати вміння міжособистісної комунікації та впливу на поведінку людини у різних суб'єктах сфери фізичної культури і спорту;
- втілювати результати наукового пошуку у практичну діяльність;
- застосовувати для пояснення практичних ситуацій та вирішення конкретних практичних завдань у сфері фізичної культури і спорту сучасний понятійний апарат, наукові концепції, теорії та технології.

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 вільної боротьби в Україні;
- історію та розвиток вільної боротьби у світі;
- сучасний стан та перспективи розвитку вільної боротьби в Україні та світі;
- класифікацію, систематику і термінологію з вільної боротьби;
- основні правила змагань з вільної боротьби;
- місце проведення, інвентар та обладнання в вільної боротьби;
- анатомо-фізіологічні особливості дітей, підлітків та молоді;
- гігієнічні вимоги до занять з вільної боротьби;
- профілактику травматизму на секційних заняттях з вільної боротьби;
- лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога, масаж та самомасаж на секційних заняттях з вільної боротьби;
- особливості методики проведення секційних занять з вільної боротьби із дітьми різного віку;
- організацію змагань і методику суддівства з вільної боротьби.

**вміти:**

- підбирати імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки та тактики вільної боротьби;
- знаходити правильний вибір місця для проведення вправ і контролю;
- підбирати підготовчі та спеціальні вправи, ігри, естафети, що сприяють оволодінню технікою і тактикою вільної боротьби;
- підготувати план-конспект уроку з боротьби самбо для учнів різних вікових груп;
- підготувати план-конспект навчально-тренувального заняття з вільної боротьби для учнів груп початкової, базової та спеціалізованої підготовки в ДЮСШ;
- показати і аналізувати технічні прийоми вільної боротьби, послідовність вивчення прийомів;
- обладнати місце для проведення секційних занять та змагань з вільної боротьби;

- розробити Положення про змагання;
- оформити іменну заявку для участі у змаганнях;
- вміти вести протокол ходу змагань з вільної боротьби;
- 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 вільної боротьби;
- володіти методикою проведення навчально-тренувального заняття з вільної боротьби в групах початкової, базової та спеціалізованої підготовки в ДЮСШ;
- володіти методикою проведення кондиційного тренування засобами вільної боротьби з різними групами населення, фізичної, технічної та тактичної підготовленості;
- володіти методами педагогічного контролю в процесі занять з вільної боротьби;
- володіти методикою використання допоміжного і нестандартного обладнання з боротьби 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 і 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» 014 Середня освіта (Фізична культура), ОПП Середня освіта «Фізична культура» СВО «бакалавр» та «магістр» – 1, 2 курси.



фізична підготовка – розвиток сили верхнього плечового поясу.																					
Тема 10. (ПЗ 8). Загальна фізична підготовка – розвиток вибухової сили м'язів нижніх кінцівок.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 11. (ПЗ 9). Спеціальна фізична підготовка – розвиток швидкості реакції.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 12. (ПЗ 10). Спеціальна фізична підготовка – розвиток вибухової сили верхнього плечового поясу.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 13 (ПЗ 11) Спеціальна фізична підготовка – розвиток витривалості.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 14 (ПЗ 12). Спеціальна фізична підготовка – розвиток вибухової сили м'язів верхніх і нижніх кінцівок.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
<b>Разом за ЗМ 1</b>	-	<b>4</b>	-	-	-	-	-	-	<b>16</b>	-	-	-	-	-	-	<b>10</b>	-	-	-	-	-
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА</b>																					
Тема 1 (ПЗ 13) Удосконалення техніки передньої підніжки.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 2 (ПЗ 14). Удосконалення техніки переворотів “накатом”, “ножицями”, “захватом шиї та ближньої ноги”.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 3 (ПЗ 15). Удосконалення техніки	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-











захисту – при кидках зі спину з захватом руки та поясу, з захватом руки і шиї.																						
Тема 16 (ПЗ 42). Тактика ведення поєдинку – на краю килима боротьба за активність.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
<b>Разом за ЗМ 3</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>22</b>	-	-	-	-	-	-	<b>10</b>	-	-	-	-	-
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. СУДДІВСЬКА І ЗМАГАЛЬНА ПІДГОТОВКА</b>																						
Тема 1 (ПЗ 43). Обов’язки головного судді змагань з вільної боротьби. Обов’язки головного секретаря змагань з вільної боротьби.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 2 (ПЗ 44). Обов’язки судді на килимі.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 3 (ПЗ 45). Місцезнаходження, обов’язки та повноваження бокового судді.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 4 (ПЗ 46). Місцезнаходження, обов’язки та повноваження судді-секундоментриста.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 5 (ПЗ 47). Методика суддівства секційних змагань з вільної боротьби 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	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-

зробити після змагань. Положення про змагання. Документація (протоколи зважування, протоколи змагань, звіт головного судді).																					
Тема 8 (ПЗ 50). Змагальна підготовка, участь в офіційних змаганнях.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-				-	-	-	-
<b>Разом за ЗМ 4</b>	-	<b>4</b>	-	-	-	-	-	-	<b>16</b>	-	-	-	-	-	-	<b>10</b>	-	-	-	-	-
<b>Разом</b>	-	<b>4</b>	-					-	<b>76</b>	-	-	-	-	-	-	<b>40</b>	-	-	-	-	-

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
	74/74 148	60/60 120	46/46 92	60/60 120	60/60 120	60/60 120
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА</b>						
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	-
<b>Разом за ЗМ 1</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>-</b>
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА</b>						
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, зв'язок, підводок. Техніко-тактична підготовка кидка через плечі з виведенням партнера.	2	2	2	-	2	-
Тема 5 (ПЗ 17). Удосконалення техніки кидків через плечі в комбінації.		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	-
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА</b>						
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 – удосконалення техніки захисних дій при виконанні переворотів, накатів. Удосконалення техніки задньою підніжкою.	2	2	2	-	2	-
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 поединку – в центрі килиму боротьба за вигідне положення (руки з низу).	2	2	2	-	2	-
Тема 13 (ПЗ 43). Тактика ведення поединку – 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 поединку – 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 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).	2	2	2	-	2	-
<b>Разом за ЗМ 3</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>		<b>38</b>	<b>-</b>
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. СУДІВСЬКА І ЗМАГАЛЬНА ПІДГОТОВКА</b>						
Тема 1 (ПЗ 50). Обов'язки головного судді змагань з вільної боротьби. 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	-
<b>Разом за ЗМ 4</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	<b>-</b>
<b>Разом</b>	<b>-</b>	<b>120</b>	<b>-</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>

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

<b>Поточний і модульний контроль (100 балів)</b>				<b>Сума</b>
<b>ЗМ 1</b>	<b>ЗМ 2</b>	<b>ЗМ 3</b>	<b>ЗМ 4</b>	<b>100 балів</b>
Поточний контроль	Поточний контроль	Поточний контроль	Поточний контроль	
20 балів	30 балів	30 балів	20 балів	

#### **Поточний контроль (100 балів)**

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів 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	
<b>Змістовий модуль 1. Фізична підготовка (ваговий бал 15)</b>							
<b>1. Човниковий біг 4x9м.</b> 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
<b>2. Біг 3000 м.</b> 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
<b>3. Підтягування в стані вису на поперечині (кількість разів).</b> 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
<b>4. Піднімання в сід за 1 хвилину.</b> Виконується з положення	48	53	55	57	57	57	12
	42	47	49	51	51	51	9

лежачи, руки за головою, ноги зігнуті в колінах. Вимірюється в кількості раз.	35	40	42	44	44	44	6
<b>5. Стрибок у гору з місця.</b>							
Виконується поштовхом обох ніг та замахом рук від поверхні підлоги.	50	55	60	65	65	65	12
Вимірювання висоти стрибка здійснюється рулеткою або сантиметровою стрічкою за методикою Абалакова.	45	50	55	60	60	60	9
Вимірюється в сантиметрах.	40	45	50	55	55	55	6
<b>6. Стрибок у гору з розбігу, з діставанням певної мітки на стіні.</b>							
Вимірюється висота студента з піднятою вгору рукою. Розбіг виконувати, як при нападаючому ударі, під кутом до стіни.	75	80	85	90	90	90	12
Віднімається від тієї мітки, що дістав студент, його зріст з піднятою рукою.	70	75	80	85	85	85	9
Вимірюється в сантиметрах.	65	70	75	80	80	80	6
<b>7. Стрибок у довжину з місця</b>							
виконується поштовхом обох ніг від лінії або краю дошки на покриття, що виключає жорстке приземлення. Відстань стрибка вимірюється сталевою рулеткою.	250	260	270	280	280	280	12
Вимірюється в сантиметрах.	240	250	260	270	270	270	9
	230	240	250	260	260	260	6
<b>8. Кидок набивного м'яча вагою 2 кг з-за голови двом руками.</b>							
Виконується з положення сидячи, ноги нарізно, м'яч у простягнутих руках над головою.	7	8	9	10	10	10	12
Перед кидком студент біля лінії старту займає положення, при якому тазовий кут, утворений розведенням ніг, не виходить за старту лінію. Віддаль кидка вимірюється рулеткою.	6	7	8	9	9	9	9
Вимірюється в метрах	5	6	7	8	8	8	6
<b>9. Біг «ялинкою».</b>							
	25	23	21	19	19	19	12
	29	27	25	23	23	23	9
	33	32	30	28	28	28	6
<b>Змістовий модуль 2. Технічна підготовка (ваговий бал 35)</b>							

<b>1. Випробування на виконання техніки переводів (нирком під руку та захватом двома руками однієї – за 10 сек).</b> 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
<b>2. Випробування на виконання кидків зі спини захватом руки та поясниці. (Кількісні результати).</b> 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
<b>3. Перевірка та точність виконання атакуючих дій при виконанні проходів в ноги за 30 сек.</b> 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
<b>4. Випробування «захисні дії від проходів в ноги при виконанні контратакуючих дій для отримання оцінки (кількість балів) за 30 сек».</b> 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
<b>5. Випробування та точність та правильність виконання кидка прогином захватом руки та тулуба упродовж 30 сек.</b> 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

<b>6. Перевірка атакуючих дій в партері (перевороти накатом або полунакатом в праву, ліву сторони).</b> Упродовж 20 сек студент виконує перевороти 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
<b>Змістовий модуль 3. Тактична підготовка (ваговий бал 30)</b>							
<b>1. Перевірка захисних дій від кидків задньою та передньою підніжкою (декілька комбінацій контратаки).</b> Студенти групи СПВ повинні під час кидків задньою та передньою підніжкою виконати контратакуючі дії (кидок за вибором).	8	10	12	14	14	14	10-12
	6	8	10	12	12	12	7-9
	4	6	8	10	10	10	4-6
<b>2. Захисні дії від кидків зі спини, через плечі, захватом руки на плече.</b> Виконання захисних дій від заданих прийомів в комбінації (імпровізація 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
<b>3.1 Перехід від тактичних дій в нападі до тактичних дій в захисті</b>							
<b>3.1 Захисні дії зацепом із середини.</b> 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
<b>2. Захисні дії від кидка прогином із зашагуванням.</b> При виконанні кидка виконується зашагування з послідуєчим кидком прогином. Імпровізація 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
<b>3. Блокування нападаючих дій:</b> - 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
<b>Змістовий модуль 4. Суддівська і змагальна підготовка (ваговий бал 20)</b>							
<b>1. Загальні положення правил боротьби.</b>							4-12
<b>2. Виконання обов'язків бокових суддів.</b>							4-12
<b>3. Виконання обов'язків судді на килимі.</b>							4-12
<b>4. Виконання обов'язків судді - секретаря.</b>							4-12
<b>5. Виконання обов'язків головного судді за столиком під час поєдинку.</b>							4-12

<b>6. Підготовка до змагань.</b> 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
<b>7. Відсудити 30 зустрічей</b> під час змагань між студентами групи СПВ.	4-12
<b>8. Прийняти участь в організації</b> та проведенні товариських зустрічей (30 протягом навчального року).	4-12
<b>9. Приймати участь в організації</b> 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 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	задовільно	
67-74	D (задовільно)	25		
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 вільної

боротьби» потребує спеціально обладнаної спортивної зали, наявністю інвентарю та обладнання для проведення практичних занять:

- спортивні мати (килим) для проведення занять з вільної 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 волейбольні, м'ячі футбольні, м'ячі набивні вагою 2, 3 та 5 кг, кеглі, конуси пластмасові);
- спортивна форма (трико синє та червоне, 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. Алексеєв А. Ф., В. Г. Єзан. Теорія та методика спортивної боротьби. Харк. держ. акад. фіз. культ. Харків: ХДАФК, 2010. 146 с.
3. Алексеєв А. Ф. Правила змагань з дзюдо. Харків, 2013. 56 с.
4. Арзютов Г.М., Даіаурі В.М., Гуска М.Б. і ін. Сумо: Історія. Теорія, Практика. Навч. посіб. під ред. Арзютова Г.М. Київ 2008. 191 с.
5. Віленський Ю. М., Дубовис М. С. Ігри в спортивній боротьбі. Київ: 2008. 128 с.
6. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. 3-е изд. Москва: Сов. спорт, 2013. 216 с.
7. 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.
8. Губа В. П., Квашук П. В., Никитушкин В. Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. Москва: Физкультура и Спорт, 2009. 197 с.
9. Дахновский В. С., Лещенко С. С. Подготовка борцов высокого класса. Київ: Здоров'я. 2010. 191 с.
10. Дзюдо для детей. Учебное пособие. Москва: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2017. 469 с.
11. 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.
12. 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.
13. 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).

14. 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).

15. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти: методичний посібник. Київ-Чернівці: Букрек, 2020. 380 с.

16. Пістун А. І. Спортивна боротьба. Навчальний посібник. Львів: “Триада плюс”, 2008. 864 с.

17. Селиверстов С. А. Самбо. Москва: Витязь, 2014. 510 с.

18. Шестаков В. Б., Ереги́на С. В Теория и практика дзюдо: учебник. Москва: Сов. спорт, 2011. 448 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.



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