

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

**1. Загальна інформація про курс**

<b>Назва курсу, мова викладання</b>	Спортивно-педагогічне вдосконалення / Підвищення спортивної майстерності з боротьби самбо, українська
<b>Викладачі</b>	Мазур Василь Йосипович, викладач кафедри спорту і спортивних ігор, суддя національної категорії з боротьби на поясах, МСУ, телефон 097 357 60 57
<b>Профайл викладачів</b>	<a href="http://sportkaf.kpnu.edu.ua">http://sportkaf.kpnu.edu.ua</a>
<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:mazur.vasyl@kpnu.edu.ua">mazur.vasyl@kpnu.edu.ua</a>
<b>Сторінка курсу в MOODLE</b>	<a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>
<b>Консультації</b>	Понеділок: 14.20 – 16.00 Четвер: 14.10 – 16.00

**2. Анотація до курсу**

Дисципліна обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Спортивно-педагогічне вдосконалення / Підвищення спортивної майстерності з боротьби самбо» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) (1-4 курси), спеціальності 017 Фізична культура і спорт (1-4 курси) та другого (магістерського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт спрямована на опанування дисципліни на відповідному теоретичному рівні, належним розвитком фізичних якостей, оволодіння техніко-тактичним арсеналом, методикою проведення тренувальних занять, участі, проведення та суддівства змагань з боротьби самбо.

Навчальна дисципліна передбачає вивчення 60 тем практичних занять, крім цього здобувачі вищої освіти повинні взяти участь у змаганнях різного рівня: першість Університету, чемпіонатах міста, області, України, обласних, всеукраїнських Універсіадах, чемпіонатах України, Кубках України.

Опанування на відповідному рівні навчальною дисципліною «Спортивно-педагогічне вдосконалення / Підвищення спортивної майстерності з боротьби самбо» дасть можливість здобувачам вищої освіти використовувати у своїй майбутній професійній діяльності набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички під час навчально-тренувального процесу в обраному виді спорту з

людьми різного віку та статі, фізичної й технічної підготовленості.

### 3. Мета і завдання курсу

**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.

#### **Завдання курсу:**

1. Сформувати у здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт, спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) спеціальні (фахові, предметні) компетентності, які визначені освітньо-професійною програмою 017 «Тренер з видів спорту», 014 Середня освіта (Фізична культура).

2. Опанувати навчальним матеріалом навчальної дисципліни на відповідному рівні.

### 4. Результати навчання

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 вміння 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.

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.

## 5. Формат курсу

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

<https://drive.google.com/file/d/1ZbMN35h-7ZSJBBOVvL2bTCaLtRbcQA86/view>

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

[https://drive.google.com/file/d/1c--sYRfDI\\_iAT7L766LprKB-x9GGKaEy/view](https://drive.google.com/file/d/1c--sYRfDI_iAT7L766LprKB-x9GGKaEy/view)

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

## 6. Обсяг і ознаки курсу

Найменування показників	Характеристика 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.

## 7. Пререквізити курсу

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».

## **8. Технічне й програмне забезпечення /обладнання**

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, наявністю 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).

## **9. Політики курсу**

Запізненні завдання (письмові роботи). Здобувачам вищої освіти, які вчасно не мають можливості здати домашні завдання (підготовка домашніх завдань (конспект в робочому зошиті аналізу виконання тієї чи іншої рухової дії) зі змістових модулів «Фізична підготовка», «Технічна підготовка», «Тактична підготовка», «Інструкторська-суддівська підготовка та участь у змаганнях») викладач надає можливість для їх повторного виконання і здачі у визначеним ним строк.

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

Відвідання занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Університету та Правил; відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість



відвідувати навчальні заняття, скласти (перескласти) екзамени, заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни;

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

## 10. Схема курсу

Дата / кількість акад. годин	Тема, план	Форма заняття	Матеріали	Література Інтернет-ресурси	Завдання, год.	Вага оцінки (балів)	Термін виконання
<b>Змістовий модуль 1. Фізична підготовка</b>							
Осінній семестр 2 години	Тема 1. (ПЗ 1). Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Абдуллаєв, Ребар. Верхошанский, Платонов, Первачук.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 15 балів.	Осінній семестр
Осінній семестр 2 години	Тема 2. (ПЗ 2). Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Абдуллаєв, Ребар. Верхошанский, Платонов, Первачук.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 15 балів.	Осінній семестр
Осінній семестр 2 години	Тема 3. (ПЗ 3). Тестування для вияву рівня спеціальної фізичної підготовки.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Абдуллаєв, Ребар. Верхошанский, Платонов, Первачук.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 15 балів.	Осінній семестр

Осінній семестр 2 години	Тема 4. (ПЗ 4). Тестування для вияву рівня спеціальної фізичної підготовки.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Абдуллаєв, Ребар. Верхошанский, Платонов, Первачук.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 15 балів.	Осінній семестр
Осінній семестр 2 годин	Тема 5. (ПЗ 5). Загальна фізична підготовка – розвиток швидкості.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Абдуллаєв, Ребар. Верхошанский, Платонов, Первачук.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 15 балів.	Осінній семестр
Осінній семестр 2 години	Тема 6. (ПЗ 6). Загальна фізична підготовка – розвиток координаційних якостей.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Абдуллаєв, Ребар. Верхошанский, Платонов, Первачук.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 15 балів.	Осінній семестр
Осінній семестр 2 години	Тема 7. (ПЗ 7). Загальна фізична підготовка – розвиток сили верхнього плечового поясу.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Абдуллаєв, Ребар. Верхошанский, Платонов, Первачук.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль	Осінній семестр

						оцінюється в 15 балів.	
Осінній семестр 2 години	Тема 8. (ПЗ 8). Загальна фізична підготовка – розвиток вибухової сили м’язів нижніх кінцівок.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Абдуллаєв, Ребар. Верхошанский, Платонов, Первачук.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 15 балів.	Осінній семестр
Осінній семестр 2 години	Тема 9. (ПЗ 9). Спеціальна фізична підготовка – розвиток швидкості реакції.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Абдуллаєв, Ребар. Верхошанский, Платонов, Первачук.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 15 балів.	Осінній семестр
Осінній семестр 2 години	Тема 10. (ПЗ 10). Спеціальна фізична підготовка – розвиток вибухової сили верхнього плечового поясу.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Абдуллаєв, Ребар. Верхошанский, Платонов, Первачук.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 15 балів.	Осінній семестр
Осінній семестр 2 години	Тема 11. (ПЗ 11) Спеціальна фізична підготовка – розвиток витривалості.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Абдуллаєв, Ребар. Верхошанский, Платонов, Первачук.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий	Осінній семестр

						модуль оцінюється в 15 балів.	
Осінній семестр 2 години	Тема 12. (ПЗ 12). Спеціальна фізична підготовка – розвиток вибухової сили м'язів верхніх і нижніх кінцівок.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Абдуллаєв, Ребар. Верхошанский, Платонов, Первачук.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 15 балів.	Осінній семестр
<b>Змістовий модуль 2. Технічна підготовка</b>							
Осінній семестр 2 години	Тема 1. (ПЗ 13) Удосконалення техніки передньої підніжки.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун Селиверстов	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 35 балів.	Осінній семестр
Осінній семестр 2 години	Тема 2. (ПЗ 14). Удосконалення техніки переверотів “накатом”, “ножицями”, “захватом шиї та ближньої ноги”.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун Селиверстов	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 35 балів.	Осінній семестр
Осінній семестр	Тема 3. (ПЗ 15). Удосконалення техніки	Практичне заняття	Матеріали практичних занять	Мазур, Гуска Пістун	Опрацювати основну	За результати	Осінній семестр

2 години	переводу в партер нирком під руку.		<a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Селиверстов	літературу – 1 година.	поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 35 балів.	
Осінній семестр 2 години	Тема 4. (ПЗ 16). Удосконалення комбінацій, зв'язок, підводок. Техніко-тактична підготовка кидка через плечі з виведенням партнера.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун Селиверстов	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 35 балів.	Осінній семестр
Осінній семестр 2 години	Тема 5. (ПЗ 17). Удосконалення техніки кидків через плечі в комбінації.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун Селиверстов	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 35 балів.	Осінній семестр
Осінній семестр 2 години	Тема 6. (ПЗ 18). Удосконалення техніки захисних дій при виконанні кидків через плечі.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун Селиверстов	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 35 балів.	Осінній семестр

Осінній семестр 2 години	Тема 7. (ПЗ 19). Удосконалення техніки захисних дій при виконанні кидків передньою підніжкою.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун Селиверстов	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 35 балів.	Осінній семестр
Осінній семестр 2 години	Тема 8. (ПЗ 20). Удосконалення техніки кидків через спину захватом двох рукавів в комбінації.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун Селиверстов	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 35 балів.	Осінній семестр
Осінній семестр 2 години	Тема 9. (ПЗ 21). Удосконалення техніки кидків через плечі в комбінації. Удосконалення техніки захисних дій при виконанні кидків через плечі.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун Селиверстов	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 35 балів.	Осінній семестр
Осінній семестр 2 години	Тема 10. (ПЗ 22). Удосконалення техніки кидків задньої підніжки в комбінації. Тактика ведення поединку в боротьбі лежачи, техніка	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун Селиверстов	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль	Осінній семестр

	накатів, напівнакатів, переворотів.					оцінюється в 35 балів.	
Осінній семестр 2 години	Тема 11. (ПЗ 23). Удосконалення техніки захисних дій при виконанні кидка прогином.  Удосконалення техніки переводу в партер нирком під руку.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун Селиверстов	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 35 балів.	Осінній семестр
Осінній семестр 2 години	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.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун Селиверстов	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 35 балів.	Осінній семестр
Осінній семестр 2 години	Тема 13. (ПЗ 25). Удосконалення комбінацій, зв'язок, підводок. Тактика захисту – при кидках задньою та передньою підніжкою.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун Селиверстов	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 35 балів.	Осінній семестр



Осінній семестр 2 години	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).	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун Селиверстов	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 35 балів.	Осінній семестр
Осінній семестр 2 години	Тема 15. (ПЗ 27). Удосконалення техніки зацепів ноги із середини. Техніка захисних дій від зацепів ніг із середин.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун Селиверстов	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 35 балів.	Осінній семестр
Осінній семестр 2 години	Тема 16. (ПЗ 28). Удосконалення техніки зацепів ніг із зовні. Техніка захисних дій від зацепів ніг із зовні.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун Селиверстов	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 35 балів.	Осінній семестр
Осінній семестр 2 години	Тема 17. (ПЗ 29). Удосконалення техніки кидків обвивом,	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua">https://moodle.kpnu.edu.ua</a>	Мазур, Гуска Пістун Селиверстов	Опрацювати основну	За результати поточного	Осінній семестр

	захватом різноіменної ноги. Удосконалення техніки переворотів із переходом на больовий прийом.		<a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">/course/view.php?id=8254</a>		літературу – 1 година.	контролю змістовий модуль оцінюється в 35 балів.	
Осінній семестр 2 години	Тема 18. (ПЗ 30). Удосконалення ведення комбінаційної боротьби в центрі килима. Захисні дії на краю килима.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун Селиверстов	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 35 балів.	Осінній семестр
<b>Змістовий модуль 3. Тактична підготовка</b>							
Весняний семестр 2 години	Тема 1. (ПЗ 31). Тактика захисту – удосконалення техніки кидків зі спини в комбінації. Удосконалення техніки захисних дій при кидках задньою підніжкою.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун. Селиверстов. Турин. Губа, Квашук, Никитушкин.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Весняний семестр
Весняний семестр 2 години	Тема 2. (ПЗ 32). Тактика захисту – удосконалення техніки захисних дій при виконанні переворотів, накатів. Удосконалення техніки задньою підніжкою.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун. Селиверстов. Турин. Губа, Квашук, Никитушкин.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Весняний семестр

Весняний семестр 2 години	Тема 3. (ПЗ 33). Тактика захисту – при кидках через плечі з колін, з висідом. Удосконалення техніки захисних дій при кидках через плечі в комбінації.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун. Селиверстов. Турін. Губа, Квашук, Никитушкин.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Весняний семестр
Весняний семестр 2 години	Тема 4. (ПЗ 34). Тактика захисту – при техніці накатів, переворотів. Тактика захисту – при техніці перевороту “ножицями”, перевороту “важелем”.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун. Селиверстов. Турін. Губа, Квашук, Никитушкин.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Весняний семестр
Весняний семестр 2 години	Тема 5. (ПЗ 35). Тактика захисту – Удосконалення техніки кидків через спину в комбінації.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун. Селиверстов. Турін. Губа, Квашук, Никитушкин.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Весняний семестр
Весняний семестр 2 години	Тема 6. (ПЗ 36). Тактика захисту – удосконалення техніки захисних дій від кидків зі спини захватом двох рук.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун. Селиверстов. Турін. Губа, Квашук, Никитушкин.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Весняний семестр

						оцінюється в 30 балів.	
Весняний семестр 2 години	Тема 7. (ПЗ 37). Тактика захисту – тактичні дії: захват-кидок; заведення в одну сторону-кидок скручуванням в другу.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун. Селиверстов. Турин. Губа, Квашук, Никитушкин.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Весняний семестр
Весняний семестр 2 години	Тема 8. (ПЗ 38). Тактика захисту – удосконалення комбінаційної боротьби в захисті – (від проходів в ноги, при кидках через плечі).	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун. Селиверстов. Турин. Губа, Квашук, Никитушкин.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Весняний семестр
Весняний семестр 2 години	Тема 9. (ПЗ 39). Тактика захисту – при виконанні кидків відхвatom, підсіканнями, зацепами.  Удосконалення техніки кидків через спину в комбінації.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун. Селиверстов. Турин. Губа, Квашук, Никитушкин.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Весняний семестр
Весняний семестр 2 години	Тема 10. (ПЗ 40). Тактика захисту – при переводах зі стійки в	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун. Селиверстов. Турин.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий	Весняний семестр

	партер (нирком під руку).			Губа, Квашук, Никитушкин.		модуль оцінюється в 30 балів.	
Весняний семестр 2 години	Тема 11. (ПЗ 41). Тактика захисту – при переворотах зі сторони голови.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун. Селиверстов. Турин. Губа, Квашук, Никитушкин.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Весняний семестр
Весняний семестр 2 години	Тема 12. (ПЗ 42). Тактика ведення поєдинку – в центрі килиму боротьба за вигідне положення (руки з низу).	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун. Селиверстов. Турин. Губа, Квашук, Никитушкин.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Весняний семестр
Весняний семестр 2 години	Тема 13. (ПЗ 43). Тактика ведення поєдинку – в центрі килиму боротьба за вигідне положення (руки з низу).	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун. Селиверстов. Турин. Губа, Квашук, Никитушкин.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Весняний семестр
Весняний семестр 2 години	Тема 14. (ПЗ 44). Тактика захисту: удосконалення техніки проходів в ноги. Тактика	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун. Селиверстов. Турин.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю	Весняний семестр

	ведення поєдинку – в центрі килиму боротьба за вигідне положення.			Губа, Квашук, Никитушкин.		змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	
Весняний семестр 2 години	Тема 15. (ПЗ 45). Тактика захисту – при кидках зі спини з захватом руки та поясу, з захватом руки і шиї.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун. Селиверстов. Турін. Губа, Квашук, Никитушкин.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Весняний семестр
Весняний семестр 2 години	Тема 16. (ПЗ 46). Тактика ведення поєдинку – на краю килима боротьба за активність.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун. Селиверстов. Турін. Губа, Квашук, Никитушкин.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Весняний семестр
Весняний семестр 2 години	Тема 17. (ПЗ 47). Тактичні варіанти ведення поєдинку при відході та пресингу партнера. Комбінаційна боротьба та захисні дії в партері.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун. Селиверстов. Турін. Губа, Квашук, Никитушкин.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Весняний семестр
Весняний семестр 2 години	Тема 18. (ПЗ 48). Тактичні варіанти ведення поєдинку на	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua">https://moodle.kpnu.edu.ua</a>	Мазур, Гуска Пістун. Селиверстов.	Опрацювати основну	За результати поточного	Весняний семестр

	початку сутички. Тактика захисту – при виконанні кидків зі спини захватом руки на плече (зі стійки, з колін).		<a href="#">/course/view.php?id=8254</a>	Турин. Губа, Квашук, Никитушкин.	літературу – 1 година.	контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	
Весняний семестр 2 години	Тема 19. (ПЗ 49). Тактичні варіанти ведення поєдинку з переходом від технічних дій в напад 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).	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Мазур, Гуска Пістун. Селиверстов. Турин. Губа, Квашук, Никитушкин.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Весняний семестр
<b>Змістовий модуль 4. Суддівство і участь у змаганнях</b>							
Весняний семестр 2 години	Тема 1. (ПЗ 50). Обов'язки головного судді змагань з боротьби самбо. Обов'язки головного секретаря змагань з боротьби самбо.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Алексеев. Мазур, Гуска Пістун. Селиверстов.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	Весняний семестр

Весняний семестр 2 години	Тема 2. (ПЗ 51). Обов'язки судді на килимі. Жистикуюляція.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Алексеев. Мазур, Гуска Пістун. Селиверстов.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	Весняний семестр
Весняний семестр 2 години	Тема 3. (ПЗ 52). Місцезнаходження, обов'язки та повноваження бокового судді.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Алексеев. Мазур, Гуска Пістун. Селиверстов.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	Весняний семестр
Весняний семестр 2 години	Тема 4. (ПЗ 53). Місцезнаходження, обов'язки та повноваження судді-секундоментриста.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Алексеев. Мазур, Гуска Пістун. Селиверстов.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	Весняний семестр
Весняний семестр 2 години	Тема 5. (ПЗ 54). Методика суддівства секційних змагань з боротьби самбо у групах початкової підготовки.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Алексеев. Мазур, Гуска Пістун. Селиверстов.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	Весняний семестр



Весняний семестр 2 години	Тема 6. (ПЗ 55). Змагальна підготовка, участь у товариських поєдинках.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Алексеев. Мазур, Гуска Пістун. Селиверстов.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	Весняний семестр
Весняний семестр 2 години	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).	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Алексеев. Мазур, Гуска Пістун. Селиверстов.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	Весняний семестр
Весняний семестр 2 години	Тема 8. (ПЗ 57). Змагальна підготовка, участь у товариських поєдинках.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Алексеев. Мазур, Гуска Пістун. Селиверстов.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	Весняний семестр
Весняний семестр 2 години	Тема 9. (ПЗ 58). Змагальна підготовка, участь у товариських поєдинках.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Алексеев. Мазур, Гуска Пістун. Селиверстов.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю	Весняний семестр

						змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	
Весняний семестр 2 години	Тема 10. (ПЗ 59). Змагальна підготовка, участь в офіційних змаганнях.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Алексеев. Мазур, Гуска Пістун. Селиверстов.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	Весняний семестр
Весняний семестр 2 години	Тема 11. (ПЗ 60). Змагальна підготовка, участь в офіційних змаганнях.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254</a>	Алексеев. Мазур, Гуска Пістун. Селиверстов.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	Весняний семестр

## 11. Система оцінювання та вимоги

Оцінювання курсу «Спортивно-педагогічне вдосконалення / Підвищення спортивної майстерності з боротьби самбо» здійснюється на практичних заняттях (тестування) та за результатами змагань. Здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів відповідних спеціальностей за результатами практичного виконання тестових випробувань зі змістових модулів «Фізична підготовка», «Технічна підготовка», «Тактична підготовка» мають отримати позитивні оцінки. Тестові випробування представлені в робочій програмі навчальної дисципліни (режим доступу:

<https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8254>.

За змістовий модуль «Суддівство і участь у змаганнях» студенти отримують оцінки під час участі їх у змаганнях різного ґатунку в якості гравців та суддів.

За результатами поточного контролю студенти можуть отримати кількість балів за ЗМ: ЗМ-1 «Фізична підготовка – 15 балів», ЗМ-4 «Суддівство і участь у змаганнях» студенти максимум можуть отримати 20 балів, а за змістові модулі ЗМ-2 «Технічна підготовка – 35 балів» та ЗМ-3 «Тактична підготовка - 30 балів». Загалом за поточний контроль здобувачі вищої освіти отримують 100 балів.

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

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

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

Студенти, які мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, вчасно не отримують залік. Ліквідація академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяється до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та

допускається не більше двох разів з навчальної дисципліни: один раз викладачеві, другий – комісії, яка створюється за розпорядженням декана факультету.

### Список рекомендованої літератури

1. Абдуллаєв А. К., Ребар І. В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник. Вид. 2-е, пероб. Мелітополь: ФОП Однорог Т. В., 2018. 299 с.
2. Алексеев А. Ф., В. Г. Єзан. Теорія та методика спортивної боротьби. Харк. держ. акад. фіз. культ. 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: Здоров'я. 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>

[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.