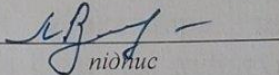


Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри спорту і спортивних ігор

 М. В. Прозар
підпис

27 серпня 2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ / ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ДЗЮДО

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

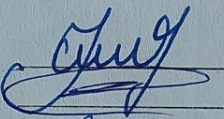

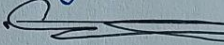
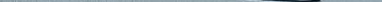
Розробники програми: Райтаровська І. В., старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор

Протокол 13 від «27» серпня 2021 року

ПОГОДЖЕНО

Гаранти освітньо-професійних програм

І. І. Стасюк
Ю. В. Юрчишин
М. В. Прозар
Г. А. Єдинак

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 дзюдо» 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, 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»; 1-й ступінь вищої освіти «магістр».
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 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити; 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; 3-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; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити.
Загальний обсяг годин	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин; 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 80 годин;

	<p>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; 3-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; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 40 годин; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 20 годин.</p>
Лекційні заняття	<p>1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 години; 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 години; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 години.</p>
Практичні заняття	<p>1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 116 годин; 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; 3-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; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 36 годин; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 20 годин.</p>
Самостійна та індивідуальна робота	<p>1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 80 годин; 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 80 годин; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 80 годин.</p>
Форма підсумкового контролю	<p>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 семестри залік СВО «магістр» спеціальності 017 Фізична культура і спорту</p>

3. Статус дисципліни:

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – обов’язковий освітній компонент професійної підготовки;

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;

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

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

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

1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – обов’язковий освітній компонент 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 / Підвищення спортивної майстерності з дзюдо» передують наступні навчальні дисципліни:

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): «Вступ до спеціальності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Історія фізичної культури»;

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»;

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 методика 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»;

1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Організаційні засади сучасного спорту», «Спорт в освіті», «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті»;

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 014 Середня освіта (Фізична культура):

- здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня (соціальна компетентність);

- здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети (лідерська компетентність).

- 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.

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:
- здатність працювати в команді; навички міжособистісної взаємодії;
- навички міжособистісної взаємодії; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

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

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність працювати в команді;
- навички міжособистісної взаємодії.

1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:
- здатність діяти соціально відповідально та свідомо;
- здатність до адаптації та дії в новій ситуації; здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми; здатність генерувати нові ідеї (креативність); здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

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 014 Середня освіта (Фізична культура):

- здатність володіти та практично реалізовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології, спрямовані на формування у дітей вміння застосовувати набуті знання, базові й нові види рухової діяльності, що передбачені змістом фізичної культури в закладі загальної середньої освіти (навчальна компетентність);

- здатність володіти та практично реалізовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології, спрямовані на розвиток фізичних (рухових), моральних, вольових якостей дітей під час реалізації різних форм фізичної культури в закладі загальної середньої освіти (розвивальна компетентність);

- здатність до рівноправної й особистісно орієнтованої взаємодії з дітьми під час реалізації різних форм фізичної культури в закладі загальної середньої освіти, у тому числі із залученням батьків на засадах партнерства для надання додаткової допомоги дітям і підтримки тих, хто має особливі освітні потреби (компетентність педагогічного партнерства);

- здатність організувати кожен визначену форму фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти (урочну, позаурочні малі й масові спортивно-оздоровчі), а також організувати діяльність дітей під час реалізації кожної такої форми та вести документацію, передбачену освітнім процесом із фізичної культури (організаційна компетентність);

- здатність прогнозувати результати фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти протягом певного року навчання, враховуючи їхні вихідні дані, індивідуальні особливості, а протягом навчального семестру й чверті з урахуванням поставлених завдань і можливостей дітей (прогностична компетентність); здатність проєктувати зміст уроків, позаурочних форм фізичної культури, виконуючи вимоги державного стандарту освіти та враховуючи освітні потреби і попередні результати розвитку та навчання дітей (проєктувальна компетентність);

- здатність оцінювати результати фізичної культури за напрямом, що стосується розвитку фізичних якостей, навчання рухових дій, оволодіння теоретико-методичними знаннями; аналізувати одержані оцінки й забезпечувати самооцінювання за такими напрямками: розвиток фізичних (рухових) якостей, навчання рухових дій, формування теоретико-методичних знань, умінь (оцінювально-аналітична компетентність);

- 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.
-
- 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:
 - здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
 - здатність до безперервного професійного розвитку.
-
- 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):
 - використання теоретичних знань зі спортивно-педагогічного вдосконалення для виконавської, педагогічної, науково-дослідної роботи;
 - використання практичних навичок зі спортивно-педагогічного вдосконалення для виконавської діяльності.
-
- 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:
 - здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки;
 - здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості;
 - здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту;
 - використання професійно-профільних знань і практичних умінь та навичок зі спортивно-педагогічного вдосконалення;

- належність необхідних технічних вмінь і навичок та відповідного рівня фізичних якостей, а також професійної майстерності для організації спортивної підготовки, підвищення своєї професійної майстерності;

- здійснення підготовчої роботи і виконавської діяльності з усіх видів рухової активності;

- застосування традиційних та авторських форм та методів організації і методики проведення спортивно-масових форм занять фізичною культурою та спортом; проведення індивідуальних та групових тренувань з людьми різних вікових груп з урахуванням параметрів їх здоров'я та фізичної підготовленості;

- формування готовності забезпечувати високий практичний і методичний рівень викладання дисциплін у повному обсязі освітньої програми відповідної спеціальності.

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

- здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень;

- здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проєкти у сфері фізичної культури і спорту;

- здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти; здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів;

- здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності;

- здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту;

- здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту;

- здатність визначати основний фокус та зміст тренування з урахуванням виду спорту, завдань етапу річної та багаторічної підготовки, індивідуальних можливостей спортсменів;

- здатність керувати власним фізичним і психічним станом з метою підвищення результативності тренерської 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: здобувачі вищої освіти повинні **знати**:

- визначення базових понять предмету «Спортивно-педагогічне вдосконалення / Підвищення спортивної майстерності з дзюдо»: технічна майстерність, класифікація техніки, технічний прийом, тактична підготовка, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка;

- історія та розвиток дзюдо у світі, Україні;
- класифікацію, систематику і термінологію з дзюдо;
- гігієнічні вимоги до занять з дзюдо;
- зміст, форми організації і методику проведення занять з дзюдо;
- профілактику травматизму на заняттях;
- лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога, масаж та самомасаж на заняттях;
- організацію змагань і методику суддівства з дзюдо.

вміти:

- підбирати імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки та тактики дзюдо;

- виконувати технічні прийоми: кидки зі стійки (наге-ваза); техніку в положенні лежачі (не-ваза); техніку стійок і захватів (кумі-ката); техніку падіння (укемі); техніку виведення з рівноваги (кузуші); техніку контр прийомів (гаеші-ваза); техніку боротьби у стійці (наге-ваза); техніку боротьби лежачі (не-ваза);

- складати план-конспект і проведення окремих частин уроку, тренувального заняття з наступним його аналізом;

- показати і аналізувати прийоми дзюдо, знати послідовність вивчення;
- знаходити помилки у виконанні та шляхи їх виправлення;
- володіти методикою проведення кондиційного тренування засобами дзюдо з різними груп населення, фізичної, технічної та тактичної підготовленості;
- володіти методикою суддівства з дзюдо;
- розробити Положення про змагання;
- оформити технічну та іменну заявки для участі у змаганнях;
- володіти методикою використання допоміжного і нестандартного обладнання з дзюдо на уроках фізкультури в школі та тренувальних заняттях в ДЮСШ.

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.

Тематика занять	Кількість годин																				
	Лекційні заняття						Практичні заняття								Самостійна робота						
	FK1-B21, FK2-B21	FKS1-B21	FK1-M21	FK1-M21 vo	FK1-M20 vo	FKS1-M21	FKS1-M20	FK1-B21, FK2-B21	FKS1-B21	FK1-M21	FK1-M21 vo	FK1-M20 vo	FKS1-M21	FKS1-M20	FK1-B21, FK2-B21	FKS1-B21	FK1-M21	FK1-M21 vo	FK1-M20 vo	FKS1-M21	FKS1-M20
	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2		58/58	38/38	18/18	18/18	18/18	18/18	20	30/30	20/20	40/40	40/40	40	40/40	40
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА																					
Тема 1. Вступ у навчальну дисципліну «Підвищення спортивної майстерності».	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	2	-
Тема 2. Особливості фізичної підготовки в циклічних і ациклічних видах спорту.	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	2	2
Тема 3. (ПЗ 1). Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
Тема 4. (ПЗ 2). Тестування для вияву рівня спеціальної фізичної підготовки.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
Тема 5. (ПЗ 3). Загальна фізична підготовка – розвиток координаційних якостей.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 6. (ПЗ 4). Загальна фізична підготовка – розвиток швидкості.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 7. (ПЗ 5). Загальна фізична підготовка – розвиток сили.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
Тема 8. (ПЗ 6). Спеціальна фізична підготовка – розвиток швидкості реакції.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2

Тема 5 (ПЗ 15). Вдосконалення техніки підхвату з середини.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	2
Тема 6 (ПЗ 16). Вдосконалення техніки задушливого захвату ззаду плечем та передпліччям з упором в потилицю, захист та звільнення від нього.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
Тема 7 (ПЗ 17). Вдосконалення техніки підсадки стегном - відповідний кидок через стегно.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-
Тема 8 (ПЗ 18). Вдосконалення техніки задушливого прийому передпліччям позаду, захист та звільнення від нього.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Тема 9 (ПЗ 19). Вдосконалення техніки зворотного стегна.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	2	-
Тема 10 (ПЗ 20). Вдосконалення техніки задушливого прийому ззаду передпліччям і різнойменним відворотом, захист та звільнення від нього.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
Тема 11 (ПЗ 21). Вдосконалення техніки кидка вперед через ногу з переходом на больовий	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-

прийом важіль ліктя, захист та звільнення від нього.																					
Тема 12 (ПЗ 22). Вдосконалення техніки задушливий прийом передпліччями «ножиці» захист та звільнення від нього.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
Тема 13 (ПЗ 23). Вдосконалення техніки кидка захватом руки під плече	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-
Тема 14 (ПЗ 24). Вдосконалення комбінації кидок через стегно від зачепа з середини.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2
Тема 15 (ПЗ 25). Вдосконалення комбінації кидка підхватом з середини від передньої підніжки.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-
Тема 16 (ПЗ 26). Вдосконалення комбінації кидок через плече від кидка через стегно	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2
Тема 17 (ПЗ 27). Вдосконалення передньої підніжки на п'ятці.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-
Тема 18 (ПЗ 28). Вдосконалення техніки підніжки на п'ятці під однойменну ногу.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 19 (ПЗ 29). Вдосконалення комбінації	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-

удушення, обертання від кидка заднього підсікання.																					
Тема 20 (ПЗ 30). Вдосконалення техніки утримання спиною; з боку голови; верхи, з боку ніг.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	
Разом за ЗМ 2	-	-	-	-	-	-	-	40	24	-	-	-	-	6	20	16	-	-	-	24	16
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА																					
Тема 1 (ПЗ 31). Тактика використання зручних ситуацій – вдосконалення боротьби в стійкі.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	
Тема 2 (ПЗ 32). Тактика використання зручних ситуацій – вдосконалення боротьби в партері.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	2	
Тема 3 (ПЗ 33). Тактика використання зручних ситуацій – вдосконалення ведення поединку в боротьбі лежачи.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	
Тема 4 (ПЗ 34). Тактика нападу – вдосконалення техніки переворотів.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	
Тема 5 (ПЗ 35). Тактика нападу – вдосконалення техніки кидків в комбінації.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	2	-	2	-	-	-	2	-	
Тема 6 (ПЗ 36). Тактика нападу – вдосконалення тактичних дій «захват-кидок».	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	
Тема 7 (ПЗ 37). Перехід від тактичних дій в нападі до тактичних дій в захисті.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	

Тема 8 (ПЗ 38). Тактика захисту – вдосконалення контрприйомів і комбінацій.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2	-
Тема 9 (ПЗ 39). Тактика захисту – вдосконалення звільнення від захватів.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
Тема 10 (ПЗ 40). Тактика нападу – вдосконалення кидків через спину в комбінації.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-
Тема 11 (ПЗ 41). Тактика захисту – вдосконалення захисних дій при виконання захватів.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	2
Тема 12 (ПЗ 42). Тактика захисту – вдосконалення техніки захисних дій при виконанні переворотів.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-
Тема 13 (ПЗ 43). Тактика захисту – вдосконалення техніки захисних дій від кидків зі спини.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
Тема 14 (ПЗ 44). Тактика захисту – вдосконалення техніки захисних дій при кидках через плечі в комбінації.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-
Тема 15 (ПЗ 45). Тактика нападу – вдосконалення раптової атаки.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
Тема 16 (ПЗ 46) Тактика нападу – вдосконалення техніки утримання.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-

Тема 17 (ПЗ 47). Тактика нападу – вдосконалення техніки больових прийомів.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-
Разом за ЗМ 3	-	-	-	-	-	-	-	34	24	-	-	-	-	6	20	14	-	-	-	24	14
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. СУДДІВСЬКА І ЗМАГАЛЬНА ПІДГОТОВКА																					
Тема 1 (ПЗ 48). Види змагань. Учасники змагань. Допуск до змагань. Права та обов'язки учасників. Представники, тренери.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-
Тема 2 (ПЗ 49). Вік учасників. Вагові категорії. Зважування учасників. Форма учасників.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-
Тема 3 (ПЗ 50). Головний суддя, повноваження та обов'язки.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-
Тема 4 (ПЗ 51). Головний секретар, повноваження та обов'язки.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-
Тема 5 (ПЗ 52). Заступник головного судді на килимі, повноваження та обов'язки.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-
Тема 6 (ПЗ 53). Суддя на килимі, повноваження та обов'язки. Жестикуляція. Оцінки.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-
Тема 7 (ПЗ 54). Боковий суддя, секундометрист, лікар повноваження та обов'язки.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
Тема 8 (ПЗ 55). Підготовка до змагань, проведення змагань та дії, які потрібно зробити після змагань.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2

Тема 9 (ПЗ 56). Положення про змагання. Документація (протоколи зважування, протоколи змагань, звіт головного судді).	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2
Тема 10 (ПЗ 58). Змагальна підготовка, виконання обов'язків судді.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
Тема 11 (ПЗ 58). Змагальна підготовка, участь в офіційних змаганнях.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Разом за ЗМ 4	4	4	-	-	-	-	-	22	14	-	-	-	-	4	10	4	-	-	-	16	4
Разом	4	4	-	-	-	-	-	116	76	-	-	-	-	20	60	40	-	-	-	80	40

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

Тематика занять	Кількість годин					
	2 курс СВО «бакалавр»		3 курс СВО «бакалавр»		4 курс СВО «бакалавр»	
	FK1- B20, FK2- B20	FKS1- B20	FK1- B19, FK2- B19	FKS1- B19	FK1- B18, FK2- B18	FKS1- B19
	74/74 148	60/60 120	46/46 92	60/60 120	60/60 120	60/60 120
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА						
Тема 1. (ПЗ 1). Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки.	2	2	-	2	2	2
Тема 2. (ПЗ 2). Тестування для вияву рівня спеціальної фізичної підготовки.	2	2	2	2	2	2
Тема 3. (ПЗ 3). Загальна фізична підготовка – розвиток координаційних якостей.	2	2	2	2	2	2
Тема 4. (ПЗ 4). Загальна фізична підготовка – розвиток швидкості.	2	2	2	2	2	2
Тема 5. (ПЗ 5). Загальна фізична підготовка – розвиток сили.	2	2	2	2	2	2
Тема 6. (ПЗ 6). Спеціальна фізична підготовка – розвиток швидкості реакції.	2	2	2	2	2	2
Тема 7. (ПЗ 7). Спеціальна фізична підготовка – розвиток координаційної витривалості.	2	2	2	2	2	2
Тема 8. (ПЗ 8). Спеціальна фізична підготовка – розвиток швидкісно-силових якостей і витривалості.	2	2	2	2	2	2
Тема 9. (ПЗ 9). Спеціальна фізична підготовка – розвиток гнучкості суглобів.	2	2	2	2	2	2
Тема 10. (ПЗ 10). Спеціальна фізична підготовка – розвиток вибухової сили.	2	2	2	2	2	2
Разом за ЗМ 1	20	20	18	20	20	20
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА						
Тема 1 (ПЗ 11) Вдосконалення техніки підсадки гомілкою і стегном.	2	2	2	2	2	2
Тема 2 (ПЗ 12). Вдосконалення техніки задушливого прийому захопленням одворотів долонями навхрест, захист та звільнення від нього.	4	2	2	2	2	2
Тема 3 (ПЗ 13). Вдосконалення техніки підхвату під ногу зовні.	2	2	-	2	2	2
Тема 4 (ПЗ 14). Вдосконалення техніки задушливого захвату спереду сидячи верхи, схрещуючи долоні до низу, захист та звільнення від нього.	4	2	2	2	2	2

Тема 5 (ПЗ 15). Вдосконалення техніки підхвату з середини.	2	2	2	2	2	2
Тема 6 (ПЗ 16). Вдосконалення техніки задушливого захвату ззаду плечем та передпліччям з упором в потилицю, захист та звільнення від нього.	4	2	-	2	2	2
Тема 7 (ПЗ 17). Вдосконалення техніки підсадку стегном -відповідний кидок через стегно.	2	2	2	2	2	2
Тема 8 (ПЗ 18). Вдосконалення техніки задушливого прийому передпліччям позаду, захист та звільнення від нього.	4	2	2	2	2	2
Тема 9 (ПЗ 19). Вдосконалення техніки зворотного стегна.	2	2	-	2	2	2
Тема 10 (ПЗ 20). Вдосконалення техніки задушливого прийому ззаду передпліччям і різнойменним відворотом, захист та звільнення від нього.	4	2	2	2	2	2
Тема 11 (ПЗ 21). Вдосконалення техніки кидка вперед через ногу з переходом на больовий прийом важіль ліктя, захист та звільнення від нього.	2	2	2	2	2	2
Тема 12 (ПЗ 22). Вдосконалення техніки задушливий прийом передпліччями «ножиці» захист та звільнення від нього.	2	2	-	2	2	2
Тема 13 (ПЗ 23). Вдосконалення техніки кидка захватом руки під плече	2	2	2	2	2	2
Тема 14 (ПЗ 24). Вдосконалення комбінації кидок через стегно від зачепа з середини.	2	2	2	2	2	2
Тема 15 (ПЗ 25). Вдосконалення комбінації кидка підхватом з середини від передньої підніжки.	2	2	-	2	2	2
Тема 16 (ПЗ 26). Вдосконалення комбінації кидок через плече від кидка через стегно	2	2	2	2	2	2
Тема 17 (ПЗ 27). Вдосконалення передньої підніжки на п'ятці.	2	2	2	2	2	2
Тема 18 (ПЗ 28). Вдосконалення техніки підніжки на п'ятці під однойменну ногу.	2	2	-	2	2	2
Тема 19 (ПЗ 29). Вдосконалення комбінації удушення, обертання від кидка заднього підсікання.	4	2	2	2	2	2
Тема 20 (ПЗ 30). Вдосконалення техніки утримання спиною; з боку голови; верхи, з боку ніг.	4	2	2	2	2	2
Разом за ЗМ 2	54	40	28	40	40	40
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА						
Тема 1 (ПЗ 31). Тактика використання зручних ситуацій – вдосконалення боротьби в стійкі.	4	4	2	4	4	4
Тема 2 (ПЗ 32). Тактика використання зручних ситуацій – вдосконалення боротьби в партері.	4	2	2	2	2	2
Тема 3 (ПЗ 33). Тактика використання зручних ситуацій – вдосконалення ведення поєдинку в боротьбі лежачи.	2	4	2	4	4	4
Тема 4 (ПЗ 34). Тактика нападу – вдосконалення техніки переворотів.	2	2	2	2	2	2

Тема 5 (ПЗ 35). Тактика нападу – вдосконалення техніки кидків в комбінації.	2	2	2	2	2	2
Тема 6 (ПЗ 36). Тактика нападу – вдосконалення тактичних дій «захват-кидок».	4	2	2	2	2	2
Тема 7 (ПЗ 37). Перехід від тактичних дій в нападі до тактичних дій в захисті.	2	2	2	2	2	2
Тема 8 (ПЗ 38). Тактика захисту – вдосконалення контрприйомів і комбінацій.	4	2	2	2	2	2
Тема 9 (ПЗ 39). Тактика захисту – вдосконалення звільнення від захватів.	4	2	2	2	2	2
Тема 10 (ПЗ 40). Тактика нападу – вдосконалення кидків через спину в комбінації.	4	2	2	2	2	2
Тема 11 (ПЗ 41). Тактика захисту – вдосконалення захисних дій при виконання захватів.	2	2	2	2	2	2
Тема 12 (ПЗ 42). Тактика захисту – вдосконалення техніки захисних дій при виконанні переворотів.	4	2	-	2	2	2
Тема 13 (ПЗ 43). Тактика захисту – вдосконалення техніки захисних дій від кидків зі спини.	2	2	2	2	2	2
Тема 14 (ПЗ 44). Тактика захисту – вдосконалення техніки захисних дій при кидках через плечі в комбінації.	4	2	2	2	2	2
Тема 15 (ПЗ 45). Тактика нападу – вдосконалення раптової атаки.	2	2	-	2	2	2
Тема 16 (ПЗ 46). Тактика нападу – вдосконалення техніки утримання.	4	2	2	2	2	2
Тема 17 (ПЗ 47). Тактика нападу – вдосконалення техніки больових прийомів.	2	2	2	2	2	2
Разом за ЗМ 3	52	38	30	38	38	38
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. СУДІВСЬКА І ЗМАГАЛЬНА ПІДГОТОВКА						
Тема 1 (ПЗ 48). Види змагань. Учасники змагань. Допуск до змагань. Права та обов'язки учасників. Представники, тренери.	2	2	2	2	2	2
Тема 2 (ПЗ 49). Вік учасників. Вагові категорії. Зважування учасників. Форма учасників.	2	2	2	2	2	2
Тема 3 (ПЗ 50). Головний суддя, повноваження та обов'язки.	2	2	2	2	2	2
Тема 4 (ПЗ 51). Головний секретар, повноваження та обов'язки.	2	2	-	2	2	2
Тема 5 (ПЗ 52). Заступник головного судді на килимі, повноваження та обов'язки.	2	2	-	2	2	2
Тема 6 (ПЗ 53). Суддя на килимі, повноваження та обов'язки. Жестикуляція. Оцінки.	2	2	2	2	2	2
Тема 7 (ПЗ 54). Боковий суддя, секундометрист, лікар повноваження та обов'язки.	2	2	-	2	2	2
Тема 8 (ПЗ 55). Підготовка до змагань, проведення змагань та дії, які потрібно зробити після змагань.	2	2	2	2	2	2
Тема 9 (ПЗ 56). Положення про змагання. Документація (протоколи зважування, протоколи змагань, звіт головного судді).	2	2	2	2	2	2

Тема 10 (ПЗ 58). Змагальна підготовка, виконання обов'язків судді.	2	2	2	2	2	2
Тема 11 (ПЗ 58). Змагальна підготовка, участь в офіційних змаганнях.	2	2	2	2	2	2
Разом за ЗМ 4	22	22	16	22	22	22
Разом	148	120	92	120	120	120

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

10. Критерії оцінювання результатів навчання

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

Поточний контроль (100 балів) Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12.

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 несуттєва 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 трьом 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-репродуктивний)	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 навчання	II рік навчання	
Змістовий модуль 1 Фізична підготовка (ваговий бал 20)							
1. Біг 60 м з високого старту, с юнаки	8,8	8,6	8,4	8,2	8,2	8,2	10-12
	9,2	9,0	8,8	8,6	8,6	8,6	7-9
	9,6	9,4	9,2	9,0	9,0	9,0	4-6
дівчата	9,8	9,6	9,4	9,2	9,2	9,2	10-12
	10,2	10,0	9,8	9,6	9,6	9,6	7-9
	10,6	10,4	10,2	10,0	10,0	10,0	4-6
2. Біг 1000 м, хв. юнаки	4,21	4,11	4,01	3,51	3,51	3,51	10-12
	4,41	4,31	4,21	4,01	4,01	4,01	7-9
	5,01	4,51	4,41	4,31	4,31	4,31	4-6
дівчата	5,01	4,51	4,41	4,31	4,21	4,21	10-12
	5,21	5,11	5,01	4,51	4,51	4,51	7-9
	5,41	5,31	5,21	5,11	5,11	5,11	4-6
3. Підтягування на поперечині, к-ть раз юнаки	11	13	15	17	17	17	10-12
	8	10	12	14	14	14	7-9
	5	7	9	11	11	11	4-6
4. дівчата	7	9	11	13	13	13	10-12
	4	6	8	10	10	10	7-9
	2	3	5	7	7	7	4-6
5. Човниковий біг 4x9 м, юнаки	10,6	10,4	10,2	10,0	10,0	10,0	10-12
	11,0	10,8	10,6	10,4	10,4	10,4	7-9
	11,5	11,3	11,1	10,9	10,9	10,9	4-6
дівчата	11,6	11,4	11,2	11,0	11,0	11,0	10-12
	12,0	11,8	11,6	11,4	11,4	11,4	7-9
	12,5	12,3	12,1	11,9	11,9	11,9	4-6
Змістовий модуль 2 Технічна підготовка (ваговий бал 30)							
1. Забігання на мосту навколо голови 5 разів	29,0	26,0	23,0	20,0	20,0	20,0	10-12
	31,0	29,0	26,0	23,0	23,0	23,0	7-9
	33,0	31,0	29,0	26,0	26,0	26,0	4-6

вправо і вліво с. юнаки							
дівчата	36,0	33,0	30,0	27,0	27,0	27,0	10-12
	39,0	36,0	33,0	30,0	30,0	30,0	7-9
	41,0	39,0	36,0	33,0	33,0	33,0	4-6
2. 10 перекидів в обидва боки через партнера стоячого в партері, с.							
юнаки	24,0	22,0	20,0	18,0	18,0	18,0	10-12
	29,0	26,0	23,0	21,0	21,0	21,0	7-9
	33,0	30,0	27,0	24,0	24,0	24,0	4-6
дівчата	29,0	26,0	23,0	21,0	21,0	21,0	10-12
	33,0	30,0	27,0	24,0	24,0	24,0	7-9
	36,0	33,0	30,0	27,0	27,0	27,0	4-6
3. Кидки на швидкість в обидва боки за 30 с., к-ть раз							
юнаки	18	19	20	21	21	21	10-12
	15	16	17	18	18	18	7-9
	12	13	14	15	15	15	4-6
дівчата	17	18	19	20	20	20	10-12
	14	15	16	17	17	17	7-9
	11	12	13	14	14	14	4-6
4. Учі-комі на швидкість (без відриву ніг від партнера від татамі) за 30 с, к-ть раз							
юнаки	29	30	31	32	32	32	10-12
	26	27	28	29	29	29	7-9
	23	24	25	26	26	26	4-6
дівчата	23	24	25	26	26	26	10-12
	20	21	22	23	23	23	7-9
	17	18	19	20	20	20	4-6
Змістовий модуль 3 Тактична підготовка (ваговий бал 30)							
1. Перевірка захисних дій від кидків задньою та передньою підніжкою (декілька	8	10	12	14	14	14	10-12
	6	8	10	12	12	12	7-9
	4	6	8	10	10	10	4-6

комбінацій контратак и), к-ть раз							
юнаки							
дівчата	6	8	10	12	12	12	10-12
	4	6	8	10	10	10	7-9
	2	4	6	8	8	8	4-6
2. Захисні дії від кидків зі спини, через плечі, захватом руки на плече, к-ть раз							
юнаки	8	10	12	14	14	14	10-12
	6	8	10	12	12	12	7-9
	4	6	8	10	10	10	4-6
дівчата	6	8	10	12	12	12	10-12
	4	6	8	10	10	10	7-9
	2	4	6	8	8	8	4-6
3. Блокування напади юних дій: при проході в ноги; при спробі зайти за спину, к-ть раз							
юнаки	8	10	12	14	14	14	10-12
	6	8	10	12	12	12	7-9
	4	6	8	10	10	10	4-6
дівчата	6	8	10	12	12	12	10-12
	4	6	8	10	10	10	7-9
	2	4	6	8	8	8	4-6
Змістовий модуль 4 Суддівська і змагальна підготовка (ваговий бал 20)							
1. Загальні положення правил гри							4-12
2. Виконання обов'язків							4-12
3. Виконання обов'язків помічника судді							4-12
4. Виконання обов'язків судді - секретаря							4-12
5. Підготовка документації до змагань							4-12
6. Підготовка до змагань. Проведення змагань та дії, які потрібно зробити до, під час та після змагань. Положення про змагання. Документація (заявки, технічні заявки, протоколи, таблиця результатів ігор, календар змагань)							4-12

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0,1,2,3, отримані на навчальних заняттях, не виконав модульні контрольні

роботи (МКР), завдання самостійної роботи менше ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

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

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

Студент, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з невідповідністю або недостатньою підготовленістю до навчальних занять, студент повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівнів (10, 11, 12).

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з кредитного модуля	Оцінка за шкалою ECTS	Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (у %)	Екзаменаційна оцінка за національною шкалою	Національна залікова оцінка
90-100 і більше	A (відмінно)	10	відмінно	зараховано
82-89	B (дуже добре)	25	добре	
75-81	C (добре)	30		
67-74	D (задовільно)	25	задовільно	
60-66	E (достатньо)	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)		незадовільно	не зараховано
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального			

	матеріалу кредитного модуля)			
--	------------------------------	--	--	--

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 дзюдо» потребує спеціально обладнаної спортивної зали, наявності інвентарю та обладнання для проведення практичних занять:

- гімнастичний мат (м'який) для пом'якшення падіння при амплітудних кидках;
- комплект татамі 14 x 14;
- манекен борцівський;
- навісний станок для розвитку м'язів преса;
- станок для розвитку м'язів спини;
- скакалки;
- напівсфера балансувальна;
- фітболи;
- резинки;
- джгути.

12. Рекомендована література

Основна

1. Артюзов Г.М., Гріщенко В.М. Дзюдо : сторінки історії : навч.-метод. посіб. Ч.1. - Київ : Аванпост-прим, 2010. - 318 с.
2. Артюзов Г.М., Гріщенко В.М. Дзюдо : сторінки історії : навч.-метод. посіб.. Ч.2. - Київ : Аванпост-прим, 2010. - 230 с.
3. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти: методичний посібник. Київ; Чернівці : Букрек, 2020. - 378 с.
4. 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>
5. Пістун А.І. Спортивна боротьба : навч. посіб. Львів: Тріада плюс, 2008. 864 с.

Допоміжна література

1. Боевые и спортивные единоборства (справочник). / Под общ. ред. А.Е.Тараса. Минск: Харвест. 2002. 640 с.

2. Греко-римская борьба. Программа. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ. М: Астрель, 2005. 127с.
3. В. Н. Ельчанинов. Bravo Япония. Дзюдо, 2002, № 2. С. 66–68.
4. Кано Дзигаро. Кодокан Дзюдо. Ростов-на-Дону, «Феникс», 2000. 222 с.

12. Рекомендовані джерела інформації.

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення з дзюдо».
2. Корисні ресурси інтернету.

http://judo.in.ua/	Інформаційний блог Дзюдо в Україні
http://www.ukrainejudo.com/	Офіційний сайт федерації дзюдо України
http://dsmsu.gov.ua/index/ua	Міністерство молоді та спорту України
http://ua.borba.com.ua/	Офіційний сайт федерації греко-римської боротьби України
http://uk.wikipedia.org/wiki/Борьба_(спорт)	Вікіпедія. Боротьба
http://www.kurash.com.ua/	Офіційний сайт федерації боротьби Кураш України
http://ru.wikipedia.org/wiki/Борьба_на_поясах	Вікіпедія. Боротьба на поясах
http://freewrestling.ru/volnaja-borba-video/page-4	Вільна боротьба. Відео
http://wrestlingua.com/	Офіційний сайт асоціації спортивної боротьби
http://borba-forum.iriston.ru/	Борцівський форум
http://www.fila-wrestling.com	Сайт FILA
http://www.lib.ua-ru.net	Студентська електронна бібліотека