

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.
число /місяць

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
СПОРТИВНІ ТА НАЦІОНАЛЬНІ ВИДИ БОРотьБИ**

підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Тренер з видів спорту

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

галузі знань 01 Освіта / Педагогіка

мова навчання українська

2021-2022 навчальний рік

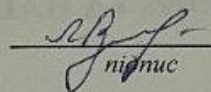
Розробники комплексу: М. Б. Гуска, доцент кафедри спорту і спортивних ігор, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, заслужений тренер України з боротьби на поясах, суддя міжнародної категорії з боротьби на поясах;
В. Й. Мазур, викладач кафедри спорту і спортивних ігор, суддя національної категорії з боротьби на поясах.

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор

Протокол № 13 від 27 серпня 2021 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



Handwritten signature of M. V. Prozor in black ink, written over a horizontal line. The signature is stylized and includes the word 'ніжис' written below it.

М. В. Прозар

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Мета вивчення обов'язкового освітнього компонента професійної підготовки «Спортивні та національні види боротьби» полягає у формуванні загальних та спеціальних (фахових) компетентностей у майбутніх тренерів з видів спорту, які спрямовані на підготовку тренера з видів спорту, оволодіння ним руховими вміннями, навичками та методикою навчання рухових дій у спортивних та національних видах боротьби.

2. Обсяг дисципліни:

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік навчання	1-й рік	1-2-й рік
Семестр вивчення	1 семестр	2-3 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	5 кредитів	5 кредитів
Загальний обсяг годин	150 годин	150 годин
Кількість годин навчальних занять	60 годин	20 годин
Лекційні заняття	10 годин	6 годин
Практичні заняття	50 годин	14 годин
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	90 годин	130 годин
Форма підсумкового контролю	Залік 1 семестр	Залік 2 семестр

3. Статус дисципліни: обов'язковий освітній компонент професійної підготовки.

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

5. Програмні компетентності навчання:

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Спортивні та національні види боротьби» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

Загальні компетентності:

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

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

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

- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;

- здатність використовувати набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення кондиційних тренувань з видів спорту;
- здатність використовувати традиційні, авторські форми та методи для організації і проведення спортивно-масових заходів з видів спорту.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Спортивні та національні види боротьби» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі **програмні результати навчання**:

- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення;
- оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи;
- використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;
- 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.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Спортивні та національні види боротьби» здобувачі вищої освіти повинні знати:

- предмет і завдання курсу спортивних та національних видів боротьби;
- класифікацію, систематику і термінологію з видів боротьби;
- організацію і проведення секційних, тренувальних занять з видів боротьби (вільна, греко-римська, дзюдо, самбо, сумо, боротьби на поясах);
- гігієнічні вимоги до занять з видів боротьби;
- зміст, форми організації і методику проведення занять зі спортивних та національних видів боротьби в ДЮСШ;
- профілактику травматизму на тренувальних заняттях в ДЮСШ, на секційних заняттях з видів боротьби;
- лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога, масаж на заняттях з видів боротьби;
- особливості методики проведення занять в спортивних та національних видах боротьби з дітьми;
- підготовку місць занять з видів боротьби;
- організацію змагань і методику суддівства зі спортивних та національних видів боротьби.

Вміти:

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

7. Засоби діагностики результатів навчання: завдання вхідного і поточного контролю, модульної контрольної роботи.

8. Програма навчальної дисципліни

Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Загальна характеристика та особливості виконання технічних прийомів та тактичних дій у спортивних та національних видах боротьби							

<i>Аналіз техніки і тактики у вільній та греко-римській боротьбі</i>							
Тема 1. Вступ у дисципліну «Спортивні та національні види боротьби».	6	2				4	
Тема 2. Історія і розвиток вільної та греко-римської боротьби у світі та в Україні.	6	2				4	
Тема 3. Аналіз техніки стійок і пересувань в стійці та партері. Аналіз техніки виконання захватів рук і тулуба та звільнення від них. Аналіз техніки страхування та самострахування у вільній та греко-римській боротьбі.	4		2			2	
Тема 4. Аналіз техніки переводів зі стійки в партер нирком під руку, двома руками за руку у вільній та греко-римській боротьбі. Аналіз техніки перевороту важелем, та захисту від нього.	4		2			2	
Тема 5. Аналіз техніки кидка зі спини захватом руки і поясниці та захистів від нього у вільній та греко-римській боротьбі. Аналіз техніки перевороту в партері захватом дальньої руки та дальньої ноги.	4		2			2	
Тема 6. Аналіз техніки кидка через плечі з колін (мельниця) у вільній та греко-римській боротьбі. Аналіз техніки перевороту «ножицями».	6		2			4	
Тема 7. Аналіз техніки кидка зі спини захватом руки на плече з колін у вільній та греко-римській боротьбі. Аналіз техніки перевороту захватом дальньої руки та ближньої ноги.	6		2			4	
<i>Аналіз техніки і тактики в боротьбі самбо та дзюдо</i>							
Тема 8. Історія і розвиток боротьби самбо та дзюдо у світі та в Україні.	6	2				4	
Тема 9. Аналіз техніки стійок і пересувань в стійці та лежачи. Аналіз техніки виконання захватів за куртку і рукава та звільнення від них. Аналіз техніки страхування та самострахування в боротьбі самбо та дзюдо.	6		2			4	
Тема 10. Аналіз техніки кидків зі спини захватом: рукав-поясниця, рукав-спина, захватом двох рукавів в боротьбі самбо та дзюдо. Аналіз техніки переворотів на утримання з боку, верхом, поперек.	8		4			4	
Тема 11. Аналіз техніки кидків задньою та передньою підніжками та	8		4			4	

захисні дії від них в самбо та дзюдо. Аналіз техніки больових прийомів та звільнення від них.							
Тема 12. Аналіз техніки підсікань, зацепів збоку та із середини в самбо. Аналіз техніки удушаючих прийомів в дзюдо.	6		2			4	
Тема 13. Аналіз індивідуальних, тактичних, атакуючих та захисних дій у поєдинку в боротьбі самбо та дзюдо.	6		2			4	
<i>Аналіз техніки і тактики в боротьбі на поясах та сумо</i>							
Тема 14. Історія і розвиток боротьби на поясах, сумо у світі та в Україні.	6	2				4	
Тема 15. Аналіз техніки стійок, захватів і пересувань при веденні поєдинку в нападі і захисті. Аналіз техніки страхування та самострахування в боротьбі на поясах та сумо.	6		2			4	
Тема 16. Аналіз техніки кидків зі спини захватом за пояс. Аналіз техніки захисних дій від кидків зі спини в боротьбі на поясах.	6		2			4	
Тема 17. Аналіз техніки кидків передньою та задньою підніжками захватом за пояс в боротьбі на поясах.	6		2			4	
Тема 18. Аналіз техніки старту і атакуючих дій в сумо. Аналіз техніки виштовхувань та кидків.	6		2			4	
Тема 19. Аналіз індивідуальних, тактичних, атакуючих та захисних дій у поєдинку в боротьбі на поясах та сумо.	6		2			4	
<i>Особливості навчання рухових дій у спортивних та національних видах боротьби</i>							
Тема 20. Особливості формування рухового вміння та загальна характеристика етапів навчання у спортивних та національних видах боротьби.	6	2				4	
Тема 21. Методичні особливості проведення кондиційного тренування з елементами спортивних та національних видів боротьби для різних груп населення із врахуванням рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості.	8		4			4	
Тема 22. Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з вільної та греко-римської боротьби.	8		4			4	
Тема 23. Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з боротьби самбо та дзюдо.	8		4			4	

Тема 24. Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з боротьби на поясах та сумо.	8		4			4	
Разом за змістовим модулем 1	150	10	50			90	

Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Загальна характеристика та особливості виконання технічних прийомів та тактичних дій у спортивних та національних видах боротьби							
<i>Аналіз техніки і тактики у вільній та греко-римській боротьбі</i>							
Тема 1. Вступ у дисципліну «Спортивні та національні види боротьби».	12	2				10	
Історія і розвиток вільної та греко-римської боротьби у світі та в Україні.							
Тема 2. Аналіз техніки стійок і пересувань в стійці та партері. Аналіз техніки виконання захватів рук і тулуба та звільнення від них. Аналіз техніки страхування та самострахування у вільній та греко-римській боротьбі.	12		2			10	
Аналіз техніки переводів зі стійки в партер нирком під руку, двома руками за руку. Аналіз техніки перевероту важелем, та захисту від нього.							
Аналіз техніки кидка зі спини хватом руки і поясниці та захистів від нього. Аналіз техніки перевероту в партері хватом дальньої руки та дальньої ноги у вільній боротьбі.							
Тема 3. Аналіз техніки кидка через плечі з колін (мельниці). Аналіз техніки перевероту “ножицями” у вільній боротьбі.	12		2			10	
Аналіз техніки кидка зі спини хватом руки на плече з колін у вільній та греко-римській боротьбі. Аналіз техніки перевероту хватом дальньої руки та ближньої ноги.							
<i>Аналіз техніки і тактики в боротьбі самбо та дзюдо</i>							

Тема 4. Історія і розвиток боротьби самбо та дзюдо у світі та в Україні.	12	2				10	
Тема 5. Аналіз техніки стійок і пересувань в стійці та лежачи. Аналіз техніки виконання захватів за куртку і рукава та звільнення від них. Аналіз техніки страхування та самострахування в самбо та дзюдо.	12		2			10	
Аналіз техніки кидків зі спини захватом: рукав-поясниця, рукав-спина, захватом двох рукавів в самбо та дзюдо. Аналіз техніки переворотів на утримання з боку, верхом, попереком.							
Тема 6. Аналіз техніки кидків задньою і передньою підніжками та захисні дії від них в самбо та дзюдо. Аналіз техніки больових прийомів та звільнення від них.	14		2			12	
Аналіз техніки підсікань, зацепів збоку та із середини. Аналіз техніки удушаючих прийомів в дзюдо.							
Аналіз індивідуальних, тактичних, атакуючих та захисних дій у поєдинку.							
<i>Аналіз техніки і тактики в боротьбі на поясах та сумо</i>							
Тема 7. Історія і розвиток боротьби на поясах, сумо у світі та в Україні.	12	2				10	
Тема 8. Аналіз техніки стійок, захватів і пересувань при веденні поєдинку в нападі і захисті. Аналіз техніки страхування та самострахування в боротьбі на поясах.	10					10	
Аналіз техніки кидків зі спини захватом за пояс. Аналіз техніки захисних дій від кидків зі спини в боротьбі на поясах.							
Аналіз техніки кидків передньою та задньою підніжками захватом за пояс в боротьбі на поясах.							
Тема 9. Аналіз техніки старту і атакуючих дій в сумо. Аналіз техніки виштовхувань та кидків.	14		2			12	
Аналіз індивідуальних, тактичних, атакуючих та захисних дій у поєдинку.							
Особливості навчання рухових дій у спортивних та національних видах боротьби							
Тема 10. Особливості формування рухового вміння та загальна характеристика етапів навчання у спортивних та національних видах боротьби.	12					12	
Тема 11. Методичні особливості проведення кондиційного тренування	14		2			12	

з елементами спортивних та національних видів боротьби для різних груп населення із врахуванням рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості.							
Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з вільної та греко-римської боротьби.							
Тема 12. Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з боротьби самбо та дзюдо.	14		2			12	
Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з боротьби на поясах та сумо.							
Разом за змістовим модулем 1	150	6	14			130	

9. Форми поточного та підсумкового контролю – залік.

10. Критерії оцінювання результатів навчання

Денна форма навчання		Сума
Поточний і модульний контроль (100 балів)		
Змістовий модуль 1 (100 балів)		100 балів
Поточний контроль	МКР	
60	40	

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти.

Поточний контроль (60 балів)

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

ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

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

Шкала оцінювання навчальної діяльності студентів за виконання технічних елементів та фрагменту проведення навчально-тренувального заняття

Об'єм пройденого матеріалу	Кількісний показник	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
Змістовий модуль 1 (60 балів)		
<i>Вільна та греко-римська боротьба</i>		
1. Техніка страхування та самострахування (наспину, на правий та лівий бік, через праве та ліве плече).	2 рази в кожну сторону	4 – 12
2. Техніка переводів зі стійки в партер нирком під руку, двома руками за руку. Техніка перевороту важелем.	по 2 спроби	4 – 12
3. Техніка кидка зі спини захватом руки і поясниці. Техніка перевороту в партері захватом дальньої руки та дальньої ноги.	по 2 спроби	4 – 12
4. Техніка кидка через плечі з колін (мельниця). Техніка перевороту “ножицями”.	по 2 спроби	4 – 12
5. Техніка кидка зі спини захватом руки на плече з колін. Техніка перевороту захватом дальньої руки та ближньої ноги.	по 2 спроби	4 – 12
<i>Боротьба самбо та дзюдо</i>		
1. Техніка кидків зі спини захватом: рукав-поясниця, рукав-спина, захватом двох рукавів. (студенти виконують техніку кидка зі спини різними захватами з місця і в русі). Техніка переворотів на утримання з боку, верхом, поперек.	по 2 спроби	4 – 12
2. Техніка кидків задньою та передньою підніжками. Техніка больових прийомів (ричаг локтя).	по 2 спроби	4 – 12
3. Техніка підсікань, зацепів збоку та із середини. Техніка удушаючих прийомів (виконання із положення лежачи на спині захватом навхрест двома руками ворота куртки).	по 2 спроби	4 – 12
<i>Боротьба на поясах та сумо</i>		
1. Техніка кидків зі спини захватом за пояс (виконання кидків на вибір – кидок зі спини, кидок задньою та передньою підніжками). Техніка захисних дій від кидків зі спини (пересування у напрямку кидка з переступанням через підставлену ногу, підсіданням та блокуванням суперника).	по 2 спроби	4 – 12
2. Техніка старту і атакуючих дій в сумо (виштовхування, відволікаючі удари по корпусу, захвати за мавасі, піднімання, кидки). Виконання ритуалу початку поєдинку.	по 2 спроби	4 – 12

Техніка виштовхувань та кидків в робочій зоні (виконання техніки виштовхувань та кидків виконується в навчальних сутичках).		
Особливості навчання рухових дій		
1. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з вільної або греко-римської боротьби (за вибором).		4 – 12
2. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з боротьби самбо або дзюдо.		4 – 12
3. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з боротьби на поясах або сумо.		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 рівня (10, 11, 12).

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання. Студенти для виконання завдань самостійної роботи, зазвичай, виконують практичні завдання на борцівському килимі.

Студенти готують наступні завдання самостійної роботи:

Змістовий модуль 1 – студенти готують розширений план-конспект тренувального заняття з видів боротьби, описують техніку боротьби в стійці та партері за вибором студента та проводять на практичних заняттях основну частину тренувального заняття.

У конспектах студенти конспектують та графічно відображають опис рухливих ігор, які не передбачають зіткнення з противником та звільнення від захватів; ведення поєдинків з групою (декілька чол.) і ведення поєдинків в партері.

Модульна контрольна робота (40 балів)

Змістовий модуль 1 завершується написанням модульної контрольної роботи.

Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань та практичних умінь і навичок здобувачів вищої освіти з дисципліни «Спортивні та національні види боротьби».

До її написання допускаються усі студенти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

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

З дисципліни «Спортивні та національні види боротьби» студенти пишуть одну модульну контрольну роботу, яка виконується у тестовій формі, складається з 20-ти варіантів у кожному варіанті по двадцять запитань. За повну й вірну відповідь на кожне тестове запитання можна отримати 2 бала.

Оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

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

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

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

Під час вивчення навчальної дисципліни необхідне таке обладнання:

- спортивні мати (килим) для проведення занять з видів видів боротьби;
- спортивний інвентар (шведська драбина, канат, лапи, подушки, ракетки, тренувальні жилети, манекен борцівський, фітбол м'яч, скакалки, обручі,

резинова сила, колесо для преса, м'ячі, кеглі, конуси пластмасові).

12. Рекомендована література

Основна

1. Абдуллаєв А. К., Ребар І. В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник. Вид. 2-е, пероб. Мелітополь: ФОП Однорог Т. В., 2018. 299 с.

2. Алексєєв А. Ф., В. Г. Єзан. Теорія та методика спортивної боротьби. Харк. держ. акад. фіз. культ. Харків: ХДАФК, 2010. 146 с.

3. Алексєєв А. Ф. Правила змагань з дзюдо. Харків, 2013. 56 с.

4. Віленський Ю. М., Дубовіс М. С. Ігри в спортивній боротьбі. Київ: 2008. 128 с.

5. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. 3-е изд. Москва: Сов. спорт, 2013. 216 с.

6. Губа В. П., Квашук П. В., Никитушкин В. Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. Москва: Физкультура и Спорт, 2009. 197 с.

7. Дахновский В. С., Лещенко С. С. Подготовка борцов высокого класса. Київ: Здоровья. 2010. 191 с.

8. Дзюдо для детей. Учебное пособие. Москва: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2017. 469 с.

9. Дзюдо (система и борьба): учебник / Под общ. ред. Ю. А. Шулики, Я. К. Коблева. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. 800 с.

10. 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.

11. 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.

12. 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).

13. Міністерство молоді та спорту України. Спорт. Дитячо-юнацький та резервний спорт. Навчальні програми для закладів фізичної культури і спорту з видів спорту. Неолімпійські види спорту <https://sport.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/neolimpijski-vidi-sportu> (дата звернення 14.07.2021 року).

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

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

16. Сумо. История. Теория. Практика. / Под ред. Проф. Арзютова Г. Н. Луганск: «Элтон-2», 2008. 165 с.

17. Турин Л. Б. Молодой самбист. Москва: Физкультура и спорт, 2014. 208 с.
18. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / 2-е изд., дополн. Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. 368 с.
19. Шестаков В. Б., Ерегина С. В Теория и практика дзюдо: учебник. Москва: Сов. спорт, 2011. 448 с.

Допоміжна

1. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев: Олимп. Лит., 2017. 656 с.: ил.
2. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Киев: Олимп. Лит., 2013. 624 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимп. лит. 2015. Кн. 1. 680 с.: ил.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимп. лит. 2015. Кн. 2. 752 с.: ил.
5. Первачук Р. В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення // дисс... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. Львів, 2016. 208 с.
6. Стельмах Ю. Ю. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у вільній боротьбі з урахуванням особливостей жіночого організму // дисс... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. Київ, 2014. 196 с.

13. Інформаційні ресурси

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни «Спортивні та національні види боротьби».
2. Корисні ресурси Інтернету:

http://judo.in.ua	Інформаційний блог Дзюдо в Україні
http://www.ukrainejudo.com	Офіційний сайт федерації дзюдо України
http://ua.borba.com.ua	Офіційний сайт федерації греко-римської боротьби України
http://uk.wikipedia.org/wiki	Вікіпедія. Боротьба
http://www.kurash.com.ua	Офіційний сайт федерації боротьби Кураш України
http://ru.wikipedia.org/wiki	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

https://www.facebook.com/greco.rome	Федерація Греко-римської боротьби України
http://ukrwrestling.com	Асоціація спортивної боротьби України
http://ukrwrestling.com/home/gr	Федерація Греко-римської Боротьби України
http://sambo.net.ua/?code=11_1	Федерація самбо України
http://sumo-ua.com/uk	Федерація сумо України
http://alysh.org.ua	Всеукраїнська федерація поясних видів боротьби
http://www.valeo.edu.ru	Портал «Здоровье и образование»
http://www.allsport.ru	Сайт спортивных инноваций
http://www.tpfk.ru	Сайт журнала «Теория и практика физической культуры»
http://www.mon.gov.ua	Офіційний сайт Міністерства освіти, науки, молоді та спорту України
http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/3855	Спортивна боротьба. Методичні рекомендації до виконання практичних і самостійних занять з дисципліни «Спортивна боротьба з методикою викладання» (2015)
http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/3842	Досягнення студентів, випускників і викладачів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка зі спортивної боротьби за роки незалежності України