

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри спорту і спортивних ігор



Микола ПРОЗАР

*підпис*

29 серпня 2022 р.

## **РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ОДНОБОРСТВА**

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

2022-2023 навчальний рік

Розробники комплексу: Михайло ГУСКА, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор, заслужений тренер України з боротьби на поясах, суддя міжнародної категорії з боротьби на поясах,  
Василь МАЗУР, викладач кафедри спорту і спортивних ігор, суддя національної категорії з боротьби на поясах.

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор

Протокол № 8 від 29 серпня 2022 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми  - Микола ПРОЗАР

## Зміст робочої програми навчальної дисципліни

**1. Мета вивчення вибіркової навчальної дисципліни професійної підготовки «Одноборства»** полягає у формуванні інтегральної, загальних 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 одноборствах.

### 2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика освітнього компоненту	
	денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
Рік навчання	3-й рік	2-й рік
Семестр вивчення	V семестр	III, IV семестри
Кількість кредитів ЄКТС	4 кредити	4 кредити
Загальний обсяг годин	120 годин	120 годин
Кількість годин навчальних занять	40 годин	14 годин
Лекційні заняття	10 годин	4 годин
Практичні заняття	30 години	10 годин
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	80 годин	106 годин
Форма підсумкового контролю	екзамен	екзамен

**3. Статус дисципліни:** дисципліна вільного вибору студента професійної підготовки.

**4. Передумови для вивчення освітнього компоненту:** завдяки вивченню освітніх компонентів «Спортивні та національні види боротьби», «Теорія і методика юнацького спорту», «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика спортивного тренування», «Професійна майстерність тренера», на СВО «бакалавр» спеціальності 017 Фізична культура і спорт, здобувачі вищої освіти повинні вміти кваліфіковано використовувати метрологічно-обґрунтовані засоби й методи вимірювання і контролю у фізичній культурі і спорті; підбирати тести для вирішення найрізноманітніших завдань навчально-тренувального процесу; дотримуватися правильної процедури тестування; контролювати змагальну діяльність у циклічних, ациклічних видах спорту, спортивних іграх, єдиноборствах, складно-координаційних видах спорту; дати суб'єктивну оцінку впливу навантаження; визначати фактори, які мають особливе значення для досягнення у певному виді спорту; визначати інтенсивність фізичного навантаження у різних видах спорту.

## **5. Програмні компетентності навчання:**

За результатами вивчення вибіркового освітнього компоненту професійної підготовки «Одноборства» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися наступні компетентності.

Загальні компетентності:

- ЗК 04 здатність працювати в команді – тісна співпраця студента та викладача одна із першопричин успіху вивчення навчальної дисципліни з одноборств, консультації, конструктивні бесіди, обговорення тієї чи іншої проблематики лише покращать процес навчання, проведення та детальний розбір фрагментів навчально-тренувальних занять разом зі своїми одногрупниками також сприятиме кращому розумінню та засвоєнню програмного матеріалу;

- ЗК 12 здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях – під час вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Одноборства» здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі отриманих знань повинні реалізувати їх у процесі своєї практичної підготовки (підготовка плану-конспекту навчально-тренувального заняття, проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з виду спорту, рецензія фрагменту навчально-тренувального заняття з виду спорту, вдосконалення практичних умінь та навичок в процесі навчальної практики з одноборств – ця компетентність не лише передбачає оволодіння необхідними вміннями та навичками під час вивчення навчальної дисципліни, але й також сприяє самонавчанню, самовдосконаленню, пошуку помилок та хиб у процесі практичної підготовки майбутніх тренерів з видів спорту.

## **6. Очікувані результати навчання з дисципліни.**

За результатами вивчення вибіркового освітнього компоненту професійної підготовки «Одноборства» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися наступні **програмні результати навчання:**

- ПРН 07 здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами: у процесі проведення навчально-тренувальних занять здобувачі вищої освіти без відповідної техніко-тактичної підготовленості не в змозі не лише навчити, але й вірно показати рухову дію, що взагалі унеможливорює навчально-тренувальний процес, тому студенти повинні у повній мірі володіти техніко-тактичним арсеналом з різних видів одноборств. Ці знання є базовими та основними для належного виконання практичної підготовки здобувачів вищої освіти.

- ПРН 08 здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань. Під час навчально-тренувального процесу здобувачі вищої освіти повинні здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань з одноборств, 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.

**За результатами вивчення вибіркового освітнього компоненту**

**професійної підготовки «Одноборства» здобувачі вищої освіти повинні знати:**

- засоби та методи, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять з одноборств;
- засоби та методи, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять для розвитку фізичних якостей засобами одноборств;
- методику проведення навчально-тренувальних занять засобами одноборств із використанням технічних прийомів і тактичних дій;
- етапи навчання (етап початкового навчання, етап поглибленого навчання, етап подальшого вдосконалення);
- особливості проведення навчально-тренувальних занять у групах початкової підготовки, базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки дітей та підлітків, які займаються в дитячо-юнацьких спортивних школах;
- особливості проведення індивідуальних, групових тренувань з людьми різних вікових груп із урахування параметрів їх здоров'я та фізичної підготовленості;
- особливості використання рухової активності людини під час дозвілля для формування здоров'я;
- особливості міжнародного досвіду залучення осіб до рухової активності.
- способи визначення раціонального обсягу рухової активності та дозування фізичного навантаження для осіб різної фізичної підготовленості, статі та віку;
- методичні особливості проведення кондиційного тренування з елементами одноборств для різних груп населення із врахуванням віку, статі, рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості;
- класифікацію, систематику і термінологію з одноборств;
- профілактику травматизму на тренувальних заняттях в ДЮСШ, на секційних заняттях з одноборств;
- лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога, масаж на заняттях з одноборств;
- підготовку місць занять з одноборств;
- організацію змагань і методику суддівства з одноборств.

**вміти:**

- знаходити правильний вибір місця для проведення вправ і контролю;
- підбирати імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки і тактики в одноборствах;
- скласти план-конспект проведення навчально-тренувального заняття з одноборств (вільна та греко-римська боротьба, дзюдо, сумо, самбо та інш.);
- побудувати мікроцикл та мезоцикл навчально-тренувальних занять з одноборств (вільна, греко-римська боротьба, дзюдо, сумо, самбо) для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл;
- скласти план-конспект кондиційного тренування для осіб різної фізичної підготовленості, статі та віку;
- показати і аналізувати техніку прийому з одноборств та послідовність його вивчення;
- знаходити помилки у виконанні та шляхи їх виправлення;

- обладнати місце для проведення тренувань з одноборств.
- володіти вправами для розвитку фізичних якостей;
- володіти методами педагогічного контролю в процесі занять з одноборств;
- володіти методикою використання допоміжного і нестандартного обладнання з одноборств на секційних заняттях в ДЮСШ;
- володіти методикою роботи із науково-методичною літературою з одноборств;
- володіти методикою ведення виховної роботи в секції, під час тренувальних занять і змагань з одноборств;
- володіти технікою переворотів: важелем, зворотнім захватом тулуба, захватом шиї з під плеча, захватом руки на ключ;
- володіти веденням навчально-тренувального поєдинку в стійці та партері.

### 7. Методи навчання:

Словесні, наочні та практичні методи фізичного виховання та спортивної підготовки, розповідь, діалогічний метод, бесіда; програмовий метод, презентація, демонстрація; методи навчання рухових дій загалом та по частинах, змагальний та ігровий методи, метод суворо регламентованої вправи, метод стандартно-повторної вправи, метод перемінної вправи, комбіновані методи, метод моделювання, рольовий метод; вирішення проблемних завдань; інтерактивні методи, технології дистанційного навчання; технології організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів.

**8. Засоби діагностики результатів навчання:** виконання тестових завдань, модульна контрольна робота, пакет ректорської контрольної роботи для перевірки залишкових знань студентів, екзамен.

### 9. Програма навчальної дисципліни:

#### Денна форма здобуття вищої освіти

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.							
Методика навчання елементам кидкової техніки в дзюдо, айкідо, боротьбі на поясах, сумо							
Тема 1. Вступ у дисципліну «Одноборства». Історія і розвиток одноборств у світі та в Україні.	8	2				6	
Тема 2. Розвиток олімпійських видів одноборств в Україні.	8	2				6	

Тема 3. Історія і розвиток боксу та тхеквондо.	6	2				4	
Тема 4. Організація і проведення спортивних змагань в одноборствах	6	2				4	
Тема 5. Правила змагань та їх еволюція в одноборствах.	6	2				4	
Тема 6. Аналіз техніки та методика навчання техніко-тактичним діям у дзюдо (стійки, пересування, страхування та самострахування).	6		2			4	
Тема 7. Аналіз техніки кидків зі спини захватом руки та поясниці, кидків зі спини захватом двох рук в дзюдо.	6		2			4	
Тема 8. Аналіз техніки задньої та передньої підніжки в дзюдо з місця і в русі (захвати руки двома руками, захват рука – поясниця).	8		4			4	
Тема 9. Аналіз техніки больових та удушаючих прийомів у дзюдо. Навички проведення навчального поєдинку.	6		2			4	
Тема 10. Аналіз техніки самозахисту від різноманітних захватів в айкідо (односторонній, різносторонній захват, захват за дві руки, за плечі, захват за спиною за дві руки).	6		2			4	
Тема 11. Аналіз техніки самозахисту від зброї (ніж, пістолет) в айкідо.	6		2			4	
Тема 12. Аналіз техніки самозахисту від захватів за куртку (за грудки, за рукав) в айкідо.	6		2			4	
Тема 13. Аналіз техніки кидків зі спини в видах боротьби на поясах «Алиш»). Аналіз техніки кидка задньою підніжкою захватом за пояс.	6		2			4	
Тема 14. Аналіз техніки виштовхувань в боротьбі сумо. Ритуал, правила змагань.	6		2			4	
Тема 15. Аналіз техніки і тактики боротьби сумо (старт, виштовхування, кидки, відволікаючі удари, виведення суперника із рівноваги). Розучування навичкам ведення двобою. Організація та проведення змагань.	6		2			4	
Методика навчання елементам ударної техніки в боксі і тхеквондо							
Тема 16. Аналіз техніки прямих ударів лівою, правою рукою в голову, тулуб та захист від цих ударів у боксі. Аналіз техніки ударів знизу лівою та правою рукою в голову, тулуб та	6		2			4	

захист від них.							
Тема 17. Аналіз техніки нанесення бокових ударів лівою, правою рукою в голову, тулуб та захисту від цих ударів в боксі.	6		2			4	
Тема 18. Аналіз техніки стійок, ударів руками і ногами в тхеквондо. Навчання стійкам. Ударам рукою "чуругі". Ударам ногами "Бандал чагі", "Юп чагі", "Двіт чагі", "Ап чагі", "Доліо чагі".	6		2			4	
Тема 19. Аналіз техніки стійок, ударів та блоків в тхеквондо. Ознайомлення з блоками "наджундэ пальмок макки, наджундэ сонкаль макки, чукье пальмок макки, хэчо макки".	6		2			4	
<b>Разом за змістовим модулем 1.</b>	<b>120</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>80</b>	

### Заочна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	разом	у тому числі				
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота
<b>Змістовий модуль 1.</b>						
Методика навчання елементам кидкової техніки в дзюдо, айкідо, боротьбі на поясах, сумо						
Тема 1. Вступ у дисципліну «Однборства». Історія і розвиток однборств у світі та в Україні.	18	2				16
Розвиток олімпійських видів однборств в Україні.						
Історія і розвиток боксу та тхеквондо.						
Тема 2. Організація і проведення спортивних змагань в однборствах	18	2				16
Правила змагань та їх еволюція в однборствах.						
Тема 3. Аналіз техніки та методика навчання техніко-тактичним діям у дзюдо (стійки, пересування, страхування та самострахування).	16		2			14
Аналіз техніки кидків зі спини захватом руки та поясниці, кидків зі спини захватом двох рук у дзюдо.						
Аналіз техніки задньої та передньої підніжки з місця і в русі (захвати руки двома руками, захват рука – поясниця у						



дзюдо).							
Аналіз техніки больових та удушаючих прийомів. Навички проведення навчального поєдинку в дзюдо.							
Тема 4. Аналіз техніки самозахисту від різноманітних захватів в айкідо (односторонній, різносторонній захват, захват за дві руки, за плечі, захват за спиною за дві руки).	16		2			14	
Аналіз техніки самозахисту від зброї (ніж, пістолет) в айкідо.							
Аналіз техніки самозахисту від захватів за куртку (за грудки, за рукав) в айкідо.							
Тема 5. Аналіз техніки кидків зі спини в видах боротьби на поясах «Алиш»). Аналіз техніки кидка задньою підніжкою захватом за пояс.	16		2			14	
Тема 6. Аналіз техніки виштовхувань в боротьбі сумо. Ритуал, правила змагань.	18		2			16	
Аналіз техніки і тактики боротьби сумо (старт, виштовхування, кидки, відволікаючі удари, виведення суперника із рівноваги). Розучування навичкам ведення двобою. Організація та проведення змагань.							
<b>Методика навчання елементам ударної техніки в боксі і тхеквондо</b>							
Тема 7. Аналіз техніки прямих ударів лівою, правою рукою в голову, тулуб та захист від цих ударів в боксі. Аналіз техніки ударів знизу лівою та правою рукою в голову, тулуб та захист від них в боксі.	18		2			16	
Аналіз техніки нанесення бокових ударів лівою, правою рукою в голову, тулуб та захисту від цих ударів в боксі.							
Аналіз техніки стійок, ударів руками і ногами в тхеквондо. Навчання стійкам. Ударам рукою "чуругі". Ударам ногами "Бандал чагі", "Юп чагі", "Двіт чагі", "Ап чагі", "Доліо чагі".							
Аналіз техніки стійок, ударів та блоків в тхеквондо. Ознайомлення з блоками "наджундэ пальмок макки, наджундэ сонкаль макки, чукъе пальмок макки, хэчо макки".							
<b>Разом за змістовим модулем 1.</b>	<b>120</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>106</b>	

### 10. Форми та методи поточного і підсумкового контролю.

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

Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт СВО «бакалавр» у процесі вивчення освітнього компоненту «Одноборства» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE, вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання самостійних завдань, модульна контрольна робота, екзамен.

### 11. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний і модульний контроль (60 балів)		Екзамен	Сума
Змістовий модуль 1 (60 балів)		40	100
Поточний контроль	МКР		
40 балів	20 балів		

**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		

### Оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти

Об'єм пройденого матеріалу	Кількісний показник	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
<p>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 в дзюдо). Підібрати підвідні вправи, що сприяють навчанню техніки кидків зі спини в дзюдо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рухи ногами,</li> <li>- рухи руками.</li> </ul>	<p>по 2 спроби</p> <p>5-6 вправ</p>	<p style="text-align: center;">4 – 12</p>
<p>2. Техніка кидків задньою підніжкою в дзюдо. Підібрати підвідні вправи, що сприяють навчанню техніки кидків задньою підніжкою:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рухи ногами,</li> <li>- рухи руками,</li> <li>- узгодження рухів ніг, рук, тулуба та дихання.</li> </ul>	<p>по 2 спроби</p> <p>5-6 вправ</p>	<p style="text-align: center;">4 – 12</p>
<p>3. Техніка кидків передньою підніжкою в дзюдо. Підібрати підвідні вправи, що сприяють навчанню техніки кидків передньою підніжкою:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рухи ногами,</li> <li>- рухи руками,</li> <li>- узгодження рухів ніг, рук, тулуба та дихання.</li> </ul>	<p>по 2 спроби</p> <p>5-6 вправ</p>	<p style="text-align: center;">4 – 12</p>
<p>4. Підібрати підвідні вправи, що сприяють навчанню техніки захисним діям від кидків передньою та задньою підніжками в дзюдо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рухи ногами,</li> <li>- рухи руками,</li> <li>- узгодження рухів ніг, рук, тулуба та дихання.</li> </ul>	<p>5-6 вправ</p>	<p style="text-align: center;">4 – 12</p>
<p>5. Підібрати підвідні вправи, що сприяють навчанню техніки больових прийомів лежачи в дзюдо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рухи ногами,</li> <li>- рухи руками,</li> <li>- узгодження рухів ніг, рук, тулуба та дихання.</li> </ul>	<p>5-6 вправ</p>	<p style="text-align: center;">4 – 12</p>
<p>6. Підібрати підвідні вправи, що сприяють навчанню техніки удушючих прийомів лежачи в дзюдо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рухи ногами,</li> <li>- рухи руками,</li> <li>- узгодження рухів ніг, рук, тулуба та дихання.</li> </ul>	<p>5-6 вправ</p>	<p style="text-align: center;">4 – 12</p>
<p>7. Підібрати підвідні вправи, на початковому етапі розучування самозахисту в айкідо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– односторонній захват (Ай Ханмі Катате-Торі Іккіо, омоте, ура);</li> <li>– різносторонній захват (Гяку Ханмі Катате-Торі Шихо-Наге, омоте, ура);</li> <li>– за дві руки (Ріоте-Торі Іккіо з розворотом).</li> </ul>	<p>5-6 вправ</p>	<p style="text-align: center;">4 – 12</p>
<p>8. Підібрати підвідні вправи, на початковому етапі розучування самозахисту в айкідо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самозахист від ножа (Коте-Гаеши, омоте, ура);</li> </ul>	<p>5-6 вправ</p>	<p style="text-align: center;">4 – 12</p>

– самозахист від пістолета (Хіджі-Кімі Осае, омоте);		
9. Підібрати підвідні прави, на початковому етапі розучування самозахисту в айкідо: – самозахист від захватів за грудки (Муна-дорі Ніккіо, омоте, ура); – самозахист від захватів за рукава (Ката-дорі Ніккіо, омоте, ура);	5-6 вправ	4 – 12
10. Підібрати підвідні вправи, що сприяють навчанню техніки кидків через спину в видах боротьби на поясах «Алиш» (вільний стиль) та українською боротьбою на поясах (класичний стиль): - рухи ногами, - рухи руками, - узгодження рухів ніг, рук, тулуба та дихання.	5-6 вправ	4 – 12
11. Підібрати підвідні вправи, що сприяють навчанню техніки кидків задньою підніжкою захватом за пояс в боротьбі на поясах: - рухи ногами, - рухи руками, - узгодження рухів ніг, рук, тулуба та дихання.	5-6 вправ	4 – 12
12. Підібрати підвідні вправи, що сприяють навчанню техніки виштовхувань в сумо: - рухи ногами, - рухи руками, - узгодження рухів ніг, рук, тулуба та дихання.	5-6 вправ	4 – 12
13. Підібрати підвідні вправи, що сприяють навчанню техніки кидків в сумо: - рухи ногами, - рухи руками, - узгодження рухів ніг, рук, тулуба та дихання.	5-6 вправ	4 – 12
14. Техніка прямих ударів лівою, правою рукою в голову, тулуб та захист від цих ударів в боксі. Аналіз техніки ударів знизу лівою та правою рукою в голову, тулуб та захист від них в боксі.	по 2 спроби	4 – 12
15. Техніка стійок, ударів руками і ногами та блоків в тхеквондо.	по 2 спроби	4 – 12

**Примітка:** Кожне завдання передбачає підбір 5-6 вправ, що сприяють навчанню та засвоєнню техніки кидків, захисних дій у видах спортивних одноборств (дзюдо, айкідо, боротьба на поясах, сумо).

### Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання. Студенти для виконання завдань самостійної роботи, зазвичай, заводять окремий зошит в якому конспектують основні положення лекційного курсу та виконують домашні завдання схем та рисунків з техніки видів одноборств.

### **Модульна контрольна робота (20 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 «Одноборства»

Виконується у тестовій формі та складається з 40-ка запитань із чотирьох видів одноборств теоретичного плану. За повну та вірну відповідь на кожне теоретичне запитання можна отримати 0,5 балів.

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.

### **Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.**

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка (Порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

В неформальній освіті:

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсної наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді;
- отримання сертифікату судді 1-ї, 2-ї або національної категорії у своєму виді спорту або суміжних видах.

В інформальній освіті:

- наявність наукової публікації;
- волонтерська діяльність;
- підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня;
- наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу, Європи, України, діючий МСМК, МС, КМС, I розряд.

### **Семестровий екзамен (40 балів)**

Білет іспиту складається з двох теоретичних питань та розрахункового завдання.

Питання екзаменаційного білета оцінюються відповідно до таких критеріїв:

Оцінка	Вимоги
<b>«Відмінно»</b>	Здобувач вищої освіти виявляє глибокі фундаментальні теоретичні знання, повно викладає вивчений матеріал, виявляє розуміння предмета висловлювання, розуміє можливість різних тлумачень однієї і тієї ж проблеми, вміє оцінювати аргументи для її доведення, формулює своє бачення проблеми, виявляє розуміння матеріалу, може обґрунтовувати свої судження, застосовувати знання на практиці у нестандартних ситуаціях, наводити необхідні приклади, викладає матеріал логічно, послідовно, вживає мовні засоби відповідно до норм української літературної мови.
<b>«Добре»</b>	Якщо відповідь студента відповідає тим самим вимогам, що і для оцінки „відмінно”, але при цьому студент допускає 1-2 помилки, які сам виправляє, і 1-2 недоліки в послідовності викладу матеріалу та мовному оформленні висловлювання. Студент вміє наводити власні приклади на підтвердження нових думок, може застосовувати вивчений матеріал у стандартних та дещо змінених ситуаціях.
<b>«Задовільно»</b>	Якщо студент виявляє знання і розуміння основних положень предмета, але викладає матеріал неповно і допускає неточності у визначенні понять; не вміє досить глибоко і доказово обґрунтовувати свої судження і наводити приклади; не в змозі захистити проект побудови системи роботи з певних тем дисципліни; викладає матеріал непослідовно і допускає помилки в мовному оформленні викладу.
<b>«Незадовільно»</b>	Якщо студент виявляє незнання більшої частини вивченого матеріалу, не володіє методичним апаратом, допускає помилки у формулюванні понять, які спотворюють їх зміст, не вміє самостійно побудувати систему вивчення певних тем, хаотично і невпевнено викладає матеріал. Студент неспроможний виконати стандартні завдання навіть після навідних питань викладача.

#### Оцінювання іспиту:

40 – 35 балів «відмінно»;

34 – 29 балів – «добре»;

28 – 24 бали – «задовільно»

23 бали і менше – «незадовільно» (студенту виставляється –1 бал).

Студенти, які мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, не допускаються до іспиту. Вони допускаються до іспиту після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю. Вважається, що студент підготувався до іспиту, якщо рейтингова оцінка за його результатом більша або дорівнює 24 балам. Студентам, які за іспит отримали незадовільну оцінку, дозволяється ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки. 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. Якщо студент ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, яка створюється за розпорядженням декана факультету, його відповідь оцінюється за 100-бальною шкалою без урахування результатів поточної успішності.

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 кредитного модуля (навчальної дисципліни)	Підсумкова оцінка за шкалою ЄКТС	Рекомендовані системою ЄКТС статистичні значення (у %)	Підсумкова оцінка за національною шкалою	
			екзаменаційна	залікова
90-100 і більше	A (відмінно)/Excellent	10	відмінно	Зараховано/ Passed
82-89	B (добре)	25	добре	
75-81	C (добре)/Good	30	задовільно	
67-74	D (задовільно)/Satisfactory	25		
60-66	E (достатньо)/Enough	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)/Fail		незадовільно	не зараховано /Fail
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)/Fail			

## **12. Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Одноробства»:**

- кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;

- критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;

- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість з освітнього компоненту за результатами поточного контролю, не допускається до екзамену. Рішення про недопущення за поданням викладача приймає декан факультету, його оприлюднюють до початку екзамену. У відомості обліку успішності роблять запис «не допущено»;

- здобувач вищої освіти допускається до складання екзамену після ліквідації



академічної заборгованості за результатами поточного контролю;

- здобувач вищої освіти підготувався до екзамену з освітнього компонента, якщо його рейтингова оцінка за результатами екзамену є більшою або рівною 24 балам (60 % від максимально можливої для даної форми контролю кількості балів). Рейтингову оцінку такого здобувача вищої освіти з освітнього компонента визначають як суму рейтингової оцінки за результатами поточної успішності та рейтингової оцінки за результатами екзамену;

- якщо допущений до екзамену здобувач вищої освіти не підготувався (його рейтингова оцінка за результатами екзамену є меншою 24 балів), то бали за екзамен до рейтингової оцінки поточної успішності не додаються, виставляють підсумкову оцінку з освітнього компоненту FX за шкалою ЄКТС та «незадовільно» за національною шкалою;

- здобувачам вищої освіти, які за результатами підсумкового контролю у формі екзамену отримали незадовільну оцінку, дозволяють ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки;

- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;

- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;

- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють;

- якщо здобувач вищої освіти, допущений до семестрового контролю не з'явився на семестровий екзамен, у відомості обліку успішності викладач записує «не з'явився». Про незалежні від здобувача вищої освіти причини (у тому числі непрацездатність у зв'язку із хворобою), які підтверджують неможливість його присутності на екзамені, він має негайно повідомити декана факультету.

### **13. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.**

Для проведення лекційних занять використовуються мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проєктор VIEWSONIC PJ5250 DLP (2016 р., 1 шт.), екран для проєктора; ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet.

Для проведення практичних занять використовується Спортивний зал (зал одноборств) № 4, аудиторія 120.

Під час вивчення освітнього компоненту використовується таке обладнання:

- спортивні мати (килим) для проведення занять з одноборств;
- спортивний інвентар (шведська драбина, канат, лапи, подушки, ракетки, тренувальні жилети, мішок боксерський, манекен борцівський, фітбол м'яч, скакалки, обручі, резинова сила, колесо для преса, м'ячі, кеглі, конуси

пластмасові).

## 14. Рекомендована література.

### Основна

1. Арзютов Г. М., Даіаурі В. М., Гуска М. Б. і ін. Сумо: Історія. Теорія, практика. Навч. посіб. під ред. Арзютова Г. М. Київ. 2008. 191 с. (<https://tinyurl.com/yjbp5zh2>). (дата звернення: 22.08.2022).
2. Арзютов Г. М., Гуска М. Б., Даіаурі В. М. Правила змагань з боротьби на поясах. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2006. 36 с. (<https://tinyurl.com/yc476mtz>). (дата звернення: 20.08.2022).
3. Арзютов Г. М., Гуска М. Б., Даіаурі В. М. та ін. Боротьба на поясах "Алиш". Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Республіканський науково-методичний кабінет, Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, Федерація України з боротьби на поясах: Київ: 2009. 84 с. (<https://tinyurl.com/43k42sm6>). (дата звернення: 21.08.2022).
4. 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. (<https://tinyurl.com/3xjw6tuu>). (дата звернення: 22.08.2022).
5. Алексєєв А. Ф. Правила змагань з дзюдо. Харків, 2013. 56 с. (<https://tinyurl.com/5amdexdr>). (дата звернення: 20.08.2022).
6. 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. (<https://tinyurl.com/yvjs5fpc>).
7. Гуска М. Б., Арзютов Г. М., Саєнко С. В. Зміст і послідовність навчання базовій техніці дзюдо. Науковий часопис КНПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт: зб. наук. праць за ред. Г. М. Арзютова. К., 2010. Вип. 6. С. 61-67.
8. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник / 2-ге вид. доповнене і перероблене. Тернопіль: Вектор, 2013. 60 с. (<https://tinyurl.com/2p8pkxj4>). (дата звернення: 22.08.2022).
9. 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. (<https://tinyurl.com/2p8tceu6>). (дата звернення: 22.08.2022).
10. 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. (<https://tinyurl.com/2b9amjnk>).
11. Пістун А. І. Спортивна боротьба. Навчальний посібник. Львів: "Тріада плюс", 2008. 864 с.
12. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы

многолетней подготовки борцов / 2-е изд., дополн. Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. 368 с. (<https://tinyurl.com/yckv7xb7>). (дата звернення: 22.08.2022).

### Допоміжна

1. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В. І. Шандригось, В. В. Яременко, М. В. Латишев, Р. В. Первачук, В. Ю. Чікало. Київ: АСБУ, 2019. 104 с. (<https://tinyurl.com/muht4ewk>). (дата звернення: 20.08.2022).

2. Бабич Н. Л., Полякова О. О., Березяк К. М., Мазур В. Й., Шевченко Т. Г. Програма фізичної терапії юнаків, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби після лікування коронавірусної хвороби. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Випуск 4 (149) 22. С. 26-35.

(<https://tinyurl.com/bdh9uxaw>). (дата звернення: 22.08.2022).

3. Гуска М. Б., Гуска М. В., Мазур В.Й. Колове тренування як засіб розвитку сили у шкільній секції з боротьби. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць [редкол.: І.І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. Вип. 9. С. 26-30. (<https://tinyurl.com/23f8wc5c>). (дата звернення: 20.08.2022).

4. Гуска М. Б., Мазур В.Й. Використання спеціальних вправ та ігор єдиноборств з юними борцями ДЮСШ. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2017. Вип. 16. Т.2. С. 97-98. (<https://tinyurl.com/4ydfwtyk>). (дата звернення: 24.08.2022).

5. Коробко С. В. та інші. Сумо. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ. 2014. 107 с. (<https://tinyurl.com/3c93hmvk>). (дата звернення: 18.08.2022).

6. Мазур В. Й., Петров А. О. Методичні особливості розвитку рухових здібностей юних борців ДЮСШ в тренувальному процесі. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини [редкол.: І.І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2018. Випуск 11. 424 с. С. 224-233. (<https://tinyurl.com/2p8bm74k>). (дата звернення: 22.08.2022).

7. Мазур В. Й. Методика навчання техніко-тактичним діям юних борців у групах базової підготовки ДЮСШ. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів у 3-х томах. Кам'янець-

Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. Вип. 18. Т. 2. С. 99-101. (<https://tinyurl.com/3dz2b5r9>). (дата звернення: 22.08.2022).

8. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Особливості психологічної підготовки борців групи спортивно-педагогічного вдосконалення К-ПНУ імені Івана Огієнка. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць [редкол.: І.І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. Вип. 9. С. 75-81. (<https://tinyurl.com/23f8wc5c>). (дата звернення: 22.08.2022).

9. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Динаміка показників спеціальної витривалості спортсменів-борців. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів у 3-х томах. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2020. Вип. 19. Т. 2. С. 107-108. (<https://tinyurl.com/mr2n8b2u>). (дата звернення: 18.08.2022).

10. Мазур В., Кучер В., Петров А., Скавронський О., Чистякова М., Марчук В., Марчук Д, Макачук Б. Вдосконалення рухових якостей спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо, на етапі попередньої базової підготовки. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський, 2021. Вип. 19. С. 31-35. (<https://tinyurl.com/yc3upk56>).

11. Матвеев С. Ф. та інші. Самбо. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ. 2001. 99 с. (<https://tinyurl.com/utvpeda8>). (дата звернення: 18.08.2022).

12. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев: Олимп. Лит., 2017. 656 с.: ил. (<https://tinyurl.com/2dpcf7ex>). (дата звернення: 22.08.2022).

13. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Киев: Олимп. Лит., 2013. 624 с.

14. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимп. лит. 2015. Кн. 1. 680 с.: ил.

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

16. Прозар М. В., Зубаль М. В., Райтаровська І. В., Мазур В. Й. Практична підготовка здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт ступенів вищої освіти "бакалавр" та магістр" : [навч. посіб.]. Кам'янець-Подільський : Віт'А Друк, 2021. 168 с. (<https://tinyurl.com/bdhdj99m>). (дата звернення: 18.08.2022).

17. Хацаюк О. В., Ілюха Л. М., Панчук А. П., Панчук І. В., Мазур В. Й., Дерябкіна Т. В., Анацький Р. В. Методика ерготерапії тренерів з одноборств після

лікування коронавірусної хвороби. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Випуск 7 (152) 22. С. 119-128. (<https://tinyurl.com/3mtaz3yw>). (дата звернення: 24.08.2022).

18. Юсупов К. Т. та інші. Боротьба кураш. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ. 2012. 43 с. (<https://tinyurl.com/bdd6vn4b>). (дата звернення: 18.08.2022).

## 15. Рекомендовані джерела інформації

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни «Одноборства».

2. Корисні ресурси Інтернету:

<a href="http://judo.in.ua">http://judo.in.ua</a>	Інформаційний блог Дзюдо в Україні
<a href="http://www.ukrainejudo.com">http://www.ukrainejudo.com</a>	Офіційний сайт федерації дзюдо України
<a href="http://ua.borba.com.ua">http://ua.borba.com.ua</a>	Офіційний сайт федерації греко-римської боротьби України
<a href="http://uk.wikipedia.org/wiki">http://uk.wikipedia.org/wiki</a>	Вікіпедія. Боротьба
<a href="http://www.kurash.com.ua">http://www.kurash.com.ua</a>	Офіційний сайт федерації боротьби Кураш України
<a href="http://ru.wikipedia.org/wiki">http://ru.wikipedia.org/wiki</a>	Вікіпедія. Боротьба на поясах
<a href="http://freewrestling.ru/volnaja-borba-video/page-4">http://freewrestling.ru/volnaja-borba-video/page-4</a>	Вільна боротьба. Відео
<a href="http://wrestlingua.com">http://wrestlingua.com</a>	Офіційний сайт асоціації спортивної боротьби
<a href="http://www.fila-wrestling.com">http://www.fila-wrestling.com</a>	Сайт FILA
<a href="http://www.lib.ua-ru.net">http://www.lib.ua-ru.net</a>	Студентська електронна бібліотека
<a href="http://alysh.org.ua">http://alysh.org.ua</a>	Всеукраїнська федерація поясних видів боротьби
<a href="http://www.mon.gov.ua">http://www.mon.gov.ua</a>	Офіційний сайт Міністерства освіти, науки, молоді та спорту України
<a href="http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/3855">http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/3855</a>	Спортивна боротьба. Методичні рекомендації до виконання практичних і самостійних занять з дисципліни «Спортивна боротьба з методикою викладання» (2015)
<a href="http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/">http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/</a>	Офіційний сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання та спорту»
<a href="http://www.nbuiv.gov.ua">http://www.nbuiv.gov.ua</a>	Бібліотека ім. В.І. Вернадського