

	Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка Факультет фізичної культури Кафедра спорту і спортивних ігор Силабус обов'язкового освітнього компонента професійної підготовки «Спортивні та національні види боротьби»		
Галузь знань:	01 Освіта / Педагогіка		
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт		
Освітньо-професійна програма:	Тренер з видів спорту		
Рівень вищої освіти:	Перший (бакалаврський)		
Статус дисципліни:	обов'язковий освітній компонент професійної підготовки		
Мова викладання:	українська		
Науково-педагогічні працівники:		ПІБ:	Гуска Михайло Богданович
		Посада:	доцент
		Вчений ступінь:	Кандидат наук з фізичного виховання та спорту
		Телефон:	097 582 38 53
		E-mail:	huska_m@ukr.net
		Робоче місце:	навчальний корпус №1 (вул. Огієнка, 61), ауд. 222 г.
		Профайл викладача:	https://sportkaf.kpnu.edu.ua/huska-mykhailo-bohdanovych/
		ПІБ:	Мазур Василь Йосипович
		Посада:	викладач
		Вчений ступінь:	
		Телефон:	097 357 60 57
		E-mail:	mazur.vasyl@kpnu.edu.ua
		Робоче місце:	навчальний корпус №1 (вул. Огієнка, 61), ауд. 222 г.
		Профайл викладача:	https://sportkaf.kpnu.edu.ua/mazur-vasyl-yosypovych/
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7812		
Консультації	Гуска М. Б.	Понеділок – 14.20 - 16.00 Середа – 14.20 - 16.00 Четвер – 14.20 - 16.00	Аудиторія 222 (а) (методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор)
	Мазур В. Й.	Понеділок – 14.20 - 16.00 Середа – 14.20 - 16.00 Четвер – 14.20 - 16.00	Аудиторія 222 (а) (методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор)
Анотація до курсу	<p>Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки «Спортивні та національні види боротьби» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт (1 курс) спрямований на теоретичну та практичну підготовку майбутніх тренерів з видів спорту, оволодіння ними відповідними руховими вміннями та навичками з спортивних та національних видів боротьби, а саме: вільної та греко-римської боротьби, дзюдо, самбо, сумо, боротьби на поясах.</p> <p>Навчальна дисципліна передбачає вивчення 24-х тем з яких п'ять тем розглядатимуться на лекційних заняттях: Вступ у дисципліну «Спортивні та національні види боротьби», «Історія і розвиток вільної та греко-римської боротьби у світі та в Україні», «Історія і розвиток боротьби самбо та дзюдо у світі та в Україні», «Історія і розвиток боротьби на поясах, сумо у світі та в Україні», «Особливості формування рухового вміння та загальна характеристика етапів навчання у спортивних та національних видах боротьби», відповідно 19-ти тем на практичних заняттях: «Аналіз техніки стійок і пересувань в стійці та партері у вільній і греко-римській боротьбі», «Аналіз техніки виконання захватів рук і тулуба та звільнення від них», «Аналіз техніки страхування та самострахування у вільній і греко-римській боротьбі», «Аналіз техніки переводів зі стійки в партер нирком під руку, двома руками за руку», «Аналіз техніки перевороту важелем, та захисту від нього», «Аналіз техніки кидка зі спини захватом руки і поясниці та захистів від нього», «Аналіз техніки перевороту в партері захватом дальньої руки та дальньої ноги», «Аналіз техніки кидка через плечі з колін (мельниця)», «Аналіз техніки перевороту “ножицями”», «Аналіз техніки кидка зі спини захватом руки на плече з колін», «Аналіз техніки перевороту захватом</p>		

	<p>дальної руки та ближньої ноги», «Аналіз техніки стійок і пересувань в стійці та лежачи у самбо та дзюдо», «Аналіз техніки виконання захватів за куртку і рукава та звільнення від них», «Аналіз техніки страхування та самострахування», «Аналіз техніки кидків зі спини захватом: рукав-поясниця, рукав-спина, захватом двох рукавів», «Аналіз техніки переверотів на утримання з боку, верхом, попереком», «Аналіз техніки кидків задньою та передньою підніжками та захисні дії від них», «Аналіз техніки больових прийомів та звільнення від них», «Аналіз техніки підсікання, зацепів збоку та із середини», «Аналіз техніки удушюючих прийомів», «Аналіз індивідуальних, тактичних, атакуючих та захисних дій у поєдинку», «Аналіз техніки стійок, захватів і пересувань при веденні поєдинку в нападі і захисті у боротьбі на поясах та сумо», «Аналіз техніки страхування та самострахування», «Аналіз техніки кидків зі спини захватом за пояс», «Аналіз техніки захисних дій від кидків зі спини», «Аналіз техніки кидків передньою та задньою підніжками захватом за пояс», «Аналіз техніки старту і атакуючих дій в сумо», «Аналіз техніки виштовхувань та кидків», «Аналіз індивідуальних, тактичних, атакуючих та захисних дій у поєдинку», «Методичні особливості проведення кондиційного тренування 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», «Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з боротьби самбо та дзюдо», «Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з боротьби на поясах та сумо».</p> <p>Опанування на відповідному теоретичному рівні навчальною дисципліною «Спортивні та національні види боротьби» дасть можливість здобувачам вищої освіти першого (бакалаврського) рівня використовувати у своїй професійній діяльності набуті теоретичні знання з історії розвитку та етапів становлення спортивних та національних видів боротьби не лише в Україні, але й за кордоном. Відповідно, оволодіння руховими вміннями і навичками збагатить руховий досвід здобувачів вищої освіти, та стане їм в нагоді під час навчання спортивних дисциплін.</p>
Мета та цілі курсу	Полягають у формуванні загальних та спеціальних (фахових) компетентностей у майбутніх тренерів з видів спорту, які спрямовані на підготовку висококваліфікованого фахівця, оволодіння ним руховими вміннями, навичками та методикою навчання рухових дій у спортивних та національних видах боротьби
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.
Формат курсу	Стандартний курс (очний, заочний).
Результати навчання	<p>За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Спортивні та національні види боротьби» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ПРН 07 здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; - ПРН 08 здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань; - ПРН 09 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; - ПРН 10 оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи; - ПРН 13 використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості; - ПРН 21 застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати; - ПРН 22 володіти необхідним арсеналом техніко-тактичних вмінь, рухових дій та навичок, належним рівнем розвитку фізичних якостей у професійній діяльності. <p>Завдання курсу:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сформулювати у здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт спеціальні (фахові, предметні) компетентності, які визначені освітньо-професійною програмою «Тренер з видів спорту». 2. Опанувати навчальним матеріалом навчальної дисципліни на відповідному рівні.
Компетентності:	<p>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.</p> <p><i>Інтегральна компетентність:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері

	<p>фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.</p> <p><i>Загальні компетентності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ЗК 04 здатність працювати в команді; - ЗК 12 здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. <p><i>Спеціальні фахові компетентності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - СК 05 здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя; - СК 12 здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар; - СК 15 здатність використовувати набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення кондиційних тренувань з видів спорту; - СК 17 здатність використовувати традиційні, авторські форми та методи для організації і проведення спортивно-масових заходів з видів спорту. <p><i>Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.</i></p> <p>Згідно з Національним класифікатором України (Класифікатор професій ДК 003:2010) випускники, які здобули вищу освіту за освітньо-професійною програмою, можуть займати первинну посаду:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3475.85 – Тренер з виду спорту (федерації, збірної чи клубної команди, спортивної школи і т. д.); - 3475.85 – Тренер-викладач з виду спорту (спортивної школи, секції); - 3475.22769.85 – Інструктор-методист спортивної школи; - 3475.22768.85 – Інструктор-методист з фізичної культури та спорту. 		
Пререквізити	Передумови для вивчення дисципліни: освітній компонент професійної підготовки вивчається в першому семестрі.		
Пореквізити	Знання з дисципліни можуть бути використані під час проходження навчальної практики з боротьби, виробничої практики в групах початкової підготовки, виробничої практики в групах базової та спеціалізованої підготовки ДЮСШ.		
Обсяг і ознаки курсу	Найменування показників	Характеристика навчального курсу	
		Денна форма здобуття вищої освіти (термін навчання 3 роки 10 місяців)	Заочна форма здобуття вищої освіти (термін навчання 3 роки 10 місяців)
	Рік навчання/рік викладання	1-й рік	2-й, 3-й
	Семестр вивчення	I семестр	II, III семестри
	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки / вибірковий освітній компонент	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки	
	Кількість кредитів ЄКТС	6 кредитів	6 кредитів
	Загальний обсяг годин	180 годин	180 годин
	Кількість годин навчальних занять	72 години	20 годин
	Лекційні заняття	12 годин	6 годин
	Практичні заняття	60 годин	14 годин
	Семінарські заняття	-	-
	Лабораторні заняття	-	-
	Самостійна та індивідуальна робота	108 годин	160 годин
	Форма підсумкового контролю	залік	залік
Технічне й програмне забезпечення /обладнання	<p>Мультимедійна лекційна аудиторія (105), мультимедійний проектор VIEWSONIC PJD5253 DLP (2017 р.), екран для проектора; навчальна аудиторія обчислювальної техніки № 17, ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet.</p> <p>Для проведення практичних занять використовується Спортивний зал (зал одноборств) № 4, аудиторія 120.</p> <p>Під час вивчення освітнього компоненту використовується таке обладнання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спортивні мати (борцівський килим); - 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). 		
Політики курсу	<p><i>Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Спортивні та національні види боротьби»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 компонента та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимальної 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 не має академічної заборгованості за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційованих залік, отримує підсумкову рейтингову оцінку, яка визначається як сума рейтингової оцінки за навчальні заняття та рейтингових оцінок контрольних заходів поточного контролю з цього освітнього компонента;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційований залік отримує оцінку F за шкалою ЄКТС та «не зараховано»/«незадовільно» за національною шкалою;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами підсумкового контролю з освітнього компонента у формі заліку/диференційованого заліку зобов'язаний ліквідувати її в терміни, визначені графіком ліквідації академічної заборгованості;

- 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 залік, 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 заліку, він має негайно повідомити декана факультету (<https://tinyurl.com/2p82fw75>).

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

«Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» (<https://tinyurl.com/yy5aw492>).

«Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» (<https://tinyurl.com/yae73h73>).

Відвідування занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» (<https://tinyurl.com/4tfmzkfb>).

Здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка», виконувати усі види робіт, які передбачені робочою програмою практики, щоденно відвідувати заклад вищої освіти; вчасно інформувати деканат про неможливість пройти практику, взяти участь у звітній конференції, тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни (<https://tinyurl.com/2jxk72w2>).

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

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти. У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно «Порядку визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» (<https://tinyurl.com/mtbykfwm>), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту виду роботи під час виробничої педагогічної асистентської практики (окремим індивідуальним завданням).

	<p>У неформальній освіті:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту роботи науково-педагогічних працівників; - 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. <p>В інформальній освіті:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наявність наукової публікації; - волонтерська діяльність. - наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу, Європи, України, діючий МСМК, МС, КМС, I розряд. 																																																																																																																														
Схема курсу	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="8" style="text-align: center;">Денна форма здобуття вищої освіти</th> </tr> <tr> <th colspan="8" style="text-align: center;">Кількість годин</th> </tr> <tr> <th rowspan="2" style="text-align: center;">Назви змістових модулів і тем</th> <th rowspan="2" style="text-align: center;">Разом</th> <th colspan="6" style="text-align: center;">У тому числі</th> </tr> <tr> <th style="text-align: center;">лекційні</th> <th style="text-align: center;">практичні</th> <th style="text-align: center;">семінарські</th> <th style="text-align: center;">лабораторні</th> <th style="text-align: center;">самостійна робота</th> <th style="text-align: center;">індивідуальна робота</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="8" style="text-align: center;">Денна форма навчання (термін навчання 3 роки 10 місяців)</td> </tr> <tr> <td colspan="8" style="text-align: center;">Змістовий модуль 1. Загальна характеристика та особливості виконання технічних прийомів та тактичних дій у спортивних та національних видах боротьби</td> </tr> <tr> <td>Разом за змістовим модулем 1</td> <td style="text-align: center;">180</td> <td style="text-align: center;">12</td> <td style="text-align: center;">60</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">108</td> <td style="text-align: center;">-</td> </tr> <tr> <td>Разом годин:</td> <td style="text-align: center;">180</td> <td style="text-align: center;">12</td> <td style="text-align: center;">60</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">108</td> <td style="text-align: center;">-</td> </tr> <tr> <td colspan="8" style="text-align: center;">Денна форма навчання (термін навчання 2 роки 10 місяців)</td> </tr> <tr> <td colspan="8" style="text-align: center;">Змістовий модуль 1. Загальна характеристика та особливості виконання технічних прийомів та тактичних дій у спортивних та національних видах боротьби</td> </tr> <tr> <td>Разом за змістовим модулем 1</td> <td style="text-align: center;">150</td> <td style="text-align: center;">12</td> <td style="text-align: center;">48</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">90</td> <td style="text-align: center;">-</td> </tr> <tr> <td>Разом годин:</td> <td style="text-align: center;">150</td> <td style="text-align: center;">12</td> <td style="text-align: center;">48</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">90</td> <td style="text-align: center;">-</td> </tr> <tr> <td colspan="8" style="text-align: center;">Заочна форма навчання (термін навчання 3 роки 10 місяців)</td> </tr> <tr> <td colspan="8" style="text-align: center;">Змістовий модуль 1. Загальна характеристика та особливості виконання технічних прийомів та тактичних дій у спортивних та національних видах боротьби</td> </tr> <tr> <td>Разом за змістовим модулем 1</td> <td style="text-align: center;">180</td> <td style="text-align: center;">6</td> <td style="text-align: center;">14</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">160</td> <td style="text-align: center;">-</td> </tr> <tr> <td>Разом годин:</td> <td style="text-align: center;">180</td> <td style="text-align: center;">6</td> <td style="text-align: center;">14</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">160</td> <td style="text-align: center;">-</td> </tr> </tbody> </table>	Денна форма здобуття вищої освіти								Кількість годин								Назви змістових модулів і тем	Разом	У тому числі						лекційні	практичні	семінарські	лабораторні	самостійна робота	індивідуальна робота	Денна форма навчання (термін навчання 3 роки 10 місяців)								Змістовий модуль 1. Загальна характеристика та особливості виконання технічних прийомів та тактичних дій у спортивних та національних видах боротьби								Разом за змістовим модулем 1	180	12	60	-	-	108	-	Разом годин:	180	12	60	-	-	108	-	Денна форма навчання (термін навчання 2 роки 10 місяців)								Змістовий модуль 1. Загальна характеристика та особливості виконання технічних прийомів та тактичних дій у спортивних та національних видах боротьби								Разом за змістовим модулем 1	150	12	48	-	-	90	-	Разом годин:	150	12	48	-	-	90	-	Заочна форма навчання (термін навчання 3 роки 10 місяців)								Змістовий модуль 1. Загальна характеристика та особливості виконання технічних прийомів та тактичних дій у спортивних та національних видах боротьби								Разом за змістовим модулем 1	180	6	14	-	-	160	-	Разом годин:	180	6	14	-	-	160	-
Денна форма здобуття вищої освіти																																																																																																																															
Кількість годин																																																																																																																															
Назви змістових модулів і тем	Разом	У тому числі																																																																																																																													
		лекційні	практичні	семінарські	лабораторні	самостійна робота	індивідуальна робота																																																																																																																								
Денна форма навчання (термін навчання 3 роки 10 місяців)																																																																																																																															
Змістовий модуль 1. Загальна характеристика та особливості виконання технічних прийомів та тактичних дій у спортивних та національних видах боротьби																																																																																																																															
Разом за змістовим модулем 1	180	12	60	-	-	108	-																																																																																																																								
Разом годин:	180	12	60	-	-	108	-																																																																																																																								
Денна форма навчання (термін навчання 2 роки 10 місяців)																																																																																																																															
Змістовий модуль 1. Загальна характеристика та особливості виконання технічних прийомів та тактичних дій у спортивних та національних видах боротьби																																																																																																																															
Разом за змістовим модулем 1	150	12	48	-	-	90	-																																																																																																																								
Разом годин:	150	12	48	-	-	90	-																																																																																																																								
Заочна форма навчання (термін навчання 3 роки 10 місяців)																																																																																																																															
Змістовий модуль 1. Загальна характеристика та особливості виконання технічних прийомів та тактичних дій у спортивних та національних видах боротьби																																																																																																																															
Разом за змістовим модулем 1	180	6	14	-	-	160	-																																																																																																																								
Разом годин:	180	6	14	-	-	160	-																																																																																																																								
Форми та методи оцінювання	<p>Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт СВО «бакалавр» у процесі вивчення освітнього компоненту «Спортивні та національні види боротьби» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування, практичне виконання рухових дій, демонстрація, вирішення проблемних ситуацій, виконання творчих завдань, створення презентацій навчального матеріалу, аналіз виконаної роботи, контрольне виконання рухових дій з видів боротьби, модульна контрольна робота, залік.</p>																																																																																																																														
Критерії оцінювання	<p>Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях рівний 12-ти. Теоретична підготовка 40 балів, практична підготовка 60 балів. Разом – 100 балів</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">Поточний і модульний контроль (100 балів)</th> <th style="text-align: center;">Сума</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">Змістовий модуль 1 (100 балів)</td> <td rowspan="3" style="text-align: center; vertical-align: middle;">100 балів</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Поточний контроль</td> <td style="text-align: center;">МКР</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">60</td> <td style="text-align: center;">40</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">Оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти</p>	Поточний і модульний контроль (100 балів)		Сума	Змістовий модуль 1 (100 балів)		100 балів	Поточний контроль	МКР	60	40																																																																																																																				
Поточний і модульний контроль (100 балів)		Сума																																																																																																																													
Змістовий модуль 1 (100 балів)		100 балів																																																																																																																													
Поточний контроль	МКР																																																																																																																														
60	40																																																																																																																														

	Об'єм пройденого матеріалу	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
	Змістовий модуль 1 (60 балів)	
	Вільна та греко-римська боротьба	
	1. Техніка страхування та самострахування (на спину, на правий та лівий бік, через праве та ліве плече).	4 – 12
	2. Техніка переводів зі стійки в партер нирком під руку, двома руками за руку. Техніка перевероту важелем.	4 – 12
	3. Техніка кидка зі спини захватом руки і поясниці. Техніка перевероту в партері захватом дальньої руки та дальньої ноги.	4 – 12
	4. Техніка кидка через плечі з колін (мельниця). Техніка перевероту “ножицями”.	4 – 12
	5. Техніка кидка зі спини захватом руки на плече з колін. Техніка перевероту захватом дальньої руки та ближньої ноги.	4 – 12
	Боротьба самбо та дзюдо	
	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 переверотів на утримання з боку, верхом, поперек.	4 – 12
	2. Техніка кидків задньою та передньою підніжками. Техніка больових прийомів (ричаг локтя).	4 – 12
	3. Техніка підсікань, зацепів збоку та із середини. Техніка удушачих прийомів (виконання із положення лежачи на спині захватом навхрест двома руками ворота куртки).	4 – 12
	Боротьба на поясах та сумо	
	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).	4 – 12
	2. Техніка старту і атакуючих дій в сумо (виштовхування, відволікаючі удари по корпусу, захвати за мавасі, піднімання, кидки). Виконання ритуалу початку поєдинку. Техніка виштовхувань та кидків в робочій зоні (виконання техніки виштовхувань та кидків виконується в навчальних сутичках).	4 – 12
	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
Інформаційне та навчально-методичне забезпечення	<p align="center">Рекомендована література Основна 1. Арзютов Г. М., Гуска М. Б., Даіаурі В. М. Правила змагань з боротьби на поясах. Кам'янець-П</p>	

2. Абдуллаєв А. К., Ребар І. В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник. Вид. 2-е, пероб. Мелітополь: ФОР Однорог Т. В., 2018. 299 с. (<https://tinyurl.com/3xjw6tuu>). (дата звернення: 22.08.2022).

3. Алексєєв А. Ф. Правила змагань з дзюдо. Харків, 2019. 56 с. (<https://tinyurl.com/5amdexdr>). (дата звернення: 20.08.2022).

4. 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>).

5. 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/2p8tceub>). (дата звернення: 22.08.2022).

6. 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>).

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. Поляков І.О., Гуска М.Б., Мазур В.Й., Романенко О.І., Мичковська Л.І. Сутність та структура формування готовності тренерів з однокористувачів до побудови раціональних тактичних схем. Науковий часопис національного педагогічного університету імені м. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Випуск 87. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2022. 144 с. С. 77-82. <http://chasopys.ps.npu.kiev.ua/nc-87>. (дата звернення: 12.09.2022).

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. 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).

5. 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).

6. 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).

7. Мазур В., Кучер В., Петров А., Скавронський О., Чистякова М., Марчук В., Марчук Д., Макаруч Б. Вдосконалення рухових якостей спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо, на етапі попередньої базової підготовки. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету

	<p>імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський, 2021. Вип. 19. С. 31-35. (https://tinyurl.com/yc3upk56).</p> <p>8. 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).</p> <p>9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимп. лит. 2015. Кн. 1. 680 с.: ил.</p> <p>10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимп. лит. 2015. Кн. 2. 752 с.: ил.</p> <p>11. 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).</p>
Локація	<p>Згідно з розкладом https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/</p>

Розробники силабуса



Михайло ГУСКА



Василь МАЗУР

Завідувач кафедри спорту і
спортивних ігор



Микола ПРОЗАР