

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Київський національний університет будівництва і архітектури

**СПОРТИВНІ ЄДИНОБОРСТВА (БОРОТЬБА)  
З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ**

Методичні вказівки  
для студентів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт”  
освітнього рівня бакалавр

Київ 2023

Укладач	С.В. Гребенніков, ст. викладач кафедри фізичного виховання і спорту Київського національного університету будівництва і архітектури
Рецензент	С.Ф. Гасанова, канд. наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Київського національного університету будівництва і архітектури

Відповідальний за випуск О.М. Шамич, д-р псих. наук, доцент

*Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту, протокол № 5 від "24" січня 2023 року.*

В авторській редакції.

**Спортивні єдиноборства (боротьба) з методикою викладання:** методичні вказівки для студентів спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" освітнього рівня бакалавр. Уклад.: С.В. Гребенніков. Київ: КНУБА, Талком, 2023. – 26 с.

Містять загальні відомості, мету, завдання, програму та структуру навчальної дисципліни «Спортивні єдиноборства (боротьба) з методикою викладання».

Надані теми та короткий зміст лекційних та практичних занять, теми для самостійної роботи, вимоги до поточного, модульного і підсумкового контролю, спеціальну літературу, інші інформаційні ресурси щодо вивчення дисципліни.

Призначено для студентів спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" освітнього рівня бакалавр денної та заочної форм навчання.

## ЗМІСТ

Загальні положення .....	4
Мета та завдання дисципліни .....	5
1. Характеристика навчальної дисципліни.....	6
2. Програмні результати навчання та компетентності студентів, що формуються в результаті засвоєння дисципліни.....	7
3. Програма навчальної дисципліни.....	9
3.1. Змістовий модуль 1.....	9
3.2. Змістовий модуль 2.....	10
3.3. Змістовий модуль 3.....	11
4. Структура навчальної дисципліни.....	12
5. Вимоги до самостійної роботи студентів.....	15
5.1. Індивідуальна робота.....	16
6. Контроль за якістю навчання.....	18
6.1. Поточний контроль .....	18
6.2. Модульний контроль.....	19
6.3. Підсумковий контроль.....	20
6.3.1. Перелік питань для підсумкового контролю.....	21
6.4. Умови допуску до підсумкового контролю.....	22
Література.....	23

## ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Фізичне виховання молоді є важливим компонентом виховання, спрямоване на формування у них фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психічної підготовки доведення активного життя, професійної діяльності, і реалізується через фізичну освіту, фізичну підготовку, спортивне тренування, самостійні заняття та участь у спортивних заходах.

Силові види єдиноборств, а саме боротьба, є одними з найдавніших і найдоступніших видів рухової активності, спрямованих перш за все на подолання опору, обтяження чи суперника. Ця специфічна особливість робить їх цінними прикладними видами спорту та створює великі можливості для виховання сміливості, ініціативи, наполегливості та інших морально-вольових якостей. Тому спортивна боротьба й силові види спорту є одними з програмних засобів фізичного виховання, які разом із іншими видами вправ ефективно впливає на всебічний фізичний розвиток молодого покоління [1, 2, 6, 9, 14].

Запропонований матеріал навчального видання спрямований на поглиблення теоретичної підготовки студентів зі спортивних видів боротьби. Це стосується навчання майбутніх фахівців в галузі проведення та методики спортивних єдиноборств.

Навчальне видання, що пропонується для вивчення названого курсу, нададуть допомогу викладачам і студентам у формуванні змісту навчання, доборі методичних засобів викладу навчального матеріалу та його ефективного засвоєння, надання довідкової допомоги тим, хто вже здійснює професійну управлінську діяльність в галузі фізичної культури та спорту.

*Предметом* вивчення навчальної дисципліни є теоретичні та практичні основи силових видів єдиноборств, підготовка майбутніх фахівців в галузі методики викладання спортивних видів боротьби.

*Міждисциплінарні зв'язки:* дисципліна “Спортивні єдиноборства (боротьба) з методикою викладання” тісно пов'язана з педагогікою, психологією, фізіологією та анатомією. теорією і методикою фізичного виховання, олімпійським і професійним спортом, теорією і методикою обраного виду спорту.

## МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Мета *навчальної дисципліни* – забезпечити формування у здобувачів системи знань та навичок, які необхідні в професійній діяльності спеціаліста з організації проведення спортивних єдиноборств, а саме методики навчання спортивній боротьбі, методики тренування та правил проведення змагань зі спортивної боротьби.

Завдання дисципліни:

- ознайомити студентів з теоретичними основами спортивної боротьби;
- навчити студентів техніці спортивної боротьби;
- сформувати у здобувачів педагогічні уміння та навички зі спортивної боротьби;
- дати порівняльну характеристику різних видів спортивної боротьби;
- сформувати уміння та навички використання традиційних і нових нетрадиційних підходів у фізичному вихованні, факторів здорового способу життя різних статево-вікових груп і рівня фізичної підготовки на прикладі спортивної боротьби, враховуючи осіб з обмеженими можливостями.

Дисципліна “Спортивні єдиноборства (боротьба) з методикою викладання” для студентів вищих навчальних закладів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” освітнього рівня “бакалавр” є вибірковою і має загальноосвітнє, професійне та прикладне значення.

## 1. ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна “Спортивні єдиноборства (боротьба) з методикою викладання” розрахована на студентів, які навчаються на 4 курсі за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт” денної форми навчання та на 5 курсі заочної форми навчання.

В системі фізичного виховання боротьба займає одне з провідних місць, про що свідчать успішні виступи борців на змаганнях різного рангу. Спортивна боротьба є одним із видів спорту, що забезпечує гармонійний розвиток підростаючого покоління. Широка мережа ДЮСШ, спортивних секцій дозволяє здійснювати підготовку спортивного резерву і забезпечує масовість занять боротьбою. Спортивною боротьбою можна займатися з раннього дитинства і до похилого віку.

Дисципліна спрямована на здобуття визначених освітньо-професійною програмою загальних і фахових компетентностей, зокрема оволодіння студентами системою теоретичних знань і практичних умінь та навичок з теорії та методики тренерської діяльності у видах спортивної боротьби та спортивних єдиноборствах, необхідних для роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних ліцеях, спортивних командах ФСТ, збірних командах вищих та середніх спеціальних навчальних закладів.

Як видно з таблиці 1, програма курсу розрахована на 90 годин. Виконання програми здійснюється за допомогою: лекцій (20 годин); семінарських занять (30 годин); самостійної роботи (40 годин) – для студентів денної форми навчання; лекцій (10 години); семінарських занять (10 годин); самостійної роботи (70 годин) – для студентів заочної форми навчання.

Таблиця 1

### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма	заочна форма
Кількість кредитів - 3	<i>Галузь знань:</i> 01 Освіта/педагогіка	Нормативна	
Модулів - 1	<i>Спеціальність:</i> 017 Фізична культура і спорт	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів - 3		4-й	5-й
Загальна кількість годин - 90		<b>Семестр</b>	
		7-й	9-й

		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин (денна форма): аудиторних – 6 самостійної роботи – 8	<i>Освітньо-кваліфікаційний рівень:</i> Бакалавр	20 год.	10 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		30 год.	10 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		40 год.	70 год.
		Вид контролю: залік	

## **2. ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ТА КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЩО ФОРМУЮТЬСЯ В РЕЗУЛЬТАТІ ЗАСВОЄННЯ ДИСЦИПЛІНИ**

Бакалавр фізичної культури і спорту повинен бути здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов (табл. 2, 3).

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

*знати:* зміст та завдання тренерської діяльності в обраному виді спортивних єдиноборств; історію розвитку обраного виду спортивної боротьби в Україні та світі; техніку виконання фізичних вправ зі спортивної боротьби та методику їх вивчення; організацію та умови проведення тренувань та змагань у групах; планування підготовки спортсменів та управління нею;

*вміти:* використовувати набуті знання на практиці в процесі занять фізичною культурою та спортом.

*Таблиця 2*

### **Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти**

<b>Код</b>	<b>Зміст компетентності</b>
<b>Інтегральна компетентність (ІК)</b>	
Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері 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.	
<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	
ЗК01	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК09	Навички міжособистісної взаємодії.
ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

<b>Спеціальні (фахові) компетентності (СК)</b>	
СК01	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
СК02	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
СК10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
СК12	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
СК14	Здатність до безперервного професійного розвитку.

*Таблиця 3*

**Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти**

<b>Код</b>	<b>Програмні результати</b>
ПРН01	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
ПРН02	Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
ПРН04	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
ПРН05	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
ПРН07	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
ПРН14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ПРН20	Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.



### 3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Програма навчальної дисципліни містить обсяг знань, які повинні опанувати бакалаври відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення учбового матеріалу, а також передбачає необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Курс щодо методики викладання спортивних єдиноборств озброює здобувачів спеціальними знаннями, практичними навичками для формування уявлення про вдосконалення різних сторін підготовленості спортсмена: технічної, тактичної, фізичної, психологічної, інтегральної. В зв'язку з цим спортивні види боротьби розглядаються в якості ефективних і незамінних засобів підготовки спортсмена.

Знання та практичні вміння дозволяють працівникам сфери фізичного виховання і спорту включатися у вирішення важливих завдань щодо формування особистості, пізнання можливостей людини, створення еталонних показників. Значення спортивних єдиноборств з методикою викладання, як наукової дисципліни в останній час ще більше зростає в зв'язку з розвитком масової фізичної культури і спорту.

Лекційні заняття містять інформацію представлену у змістових модулях вивчення дисципліни. Практичні (семінарські) заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу, викладеного під час лекцій.

Основна дидактична *мета* семінарських занять – розширення, поглиблення та деталізація наукових знань, отриманих студентами на лекціях і в процесі самостійної роботи, спрямованих на підвищення рівня засвоєння навчального матеріалу, набуття умінь і навичок, розвиток наукового мислення та усного мовлення студентів.

#### 3.1. Змістовий модуль 1.

**Змістовий модуль 1. *Історія розвитку спортивних єдиноборств. Основи види спортивної боротьби.***

**Лекція 1. *Вступ у дисципліну. Історія розвитку спортивних видів боротьби.***

Мета і завдання вивчення дисципліни; зв'язок її з іншими дисциплінами; спортивна боротьба в історії людства – виникнення та етапи розвитку спортивних видів боротьби, види спортивної боротьби у програмах олімпіад, національні та міжнародні федерації зі спортивних видів боротьби.

***Лекція 2. Набір та відбір у групи початкової підготовки. Діяльність тренера в групах початкової підготовки.***

1–2-й рік навчання. Критерії набору учнів; професійно-педагогічна діяльність тренера під час набору; зміст етапу початкової підготовки; техніка виконання загально-розвиваючих, допоміжних, спеціально-підготовчих та змагальних вправ.

***Лекція 3. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки на етапі базової підготовки.***

3–6-й рік навчання. Задачі етапу підготовки; визначення та характеристика головних ознак: різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів; усунення недоліків на рівні фізичного розвитку; створення рухового потенціалу майбутньої спортивної спеціалізації.

***Лекція 4. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки на етапі спеціалізованої підготовки.***

7–8-й рік навчання. Характеристика етапу спеціалізованої підготовки; орієнтація на спортивну спеціалізацію; збільшення обсягів сумарного тренувального навантаження; розширення обсягів вправ спеціально-підготовчого характеру.

***Лекція 5. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки на етапі вищої спортивної майстерності.***

Загальна характеристика етапу; удосконалення індивідуальної технічної і тактичної підготовки; підвищення психічної стійкості до навантажень; особливості побудови тренувального процесу.

***Змістовий модуль 2. Організація та проведення підготовки зі спортивних видів боротьби. Алгоритм проведення змагань зі спортивних єдиноборств.***

***Лекція 6. Побудова спортивної підготовки жінок у спортивних видах боротьби.***

Аспекти підготовки спортсменок залежно від статевих особливостей; побудова тренувального процесу залежно від періоду підготовки вікових та вагових категорій; відмінності з програмами підготовки чоловіків.

***Лекція 7. Контроль підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.***

Характеристика комплексного контролю; методи й засоби педагогічного контролю; вимоги до тестових вправ; методи оцінки технічної майстерності та спеціальної фізичної підготовленості.

***Лекція 8. Навчальна документація тренера-викладача зі спортивних видів боротьби.***

Планування занять; навчальний план; календарний план змагань; особисті картки спортсменів; заяви на вступ до школи; розклад занять; списки навчальних груп; журнал відвідування занять; побудова плану-конспекту занять; протокол здачі нормативів.

### **Лекція 9. Організація та проведення змагань зі спортивних видів боротьби.**

Положення та програма змагань; правила змагань зі спортивних видів боротьби; інформація та урочисті процедури; місце проведення змагань.

### **Лекція 10. Особливості суддівства змагань зі спортивних видів боротьби.**

Основи формування суддівських функцій; особливості суддівства змагань зі спортивних видів боротьби; зовнішній вигляд суддів; методика й техніка суддівства; права та обов'язки суддівського корпусу.

## **3.3. Змістовий модуль 3 Практичні заняття (семінари)**

<b>№</b>	<b>Назва теми</b>	<b>Кількість годин</b>
1.	Методи й засоби навчання базовим вправам у спортивних видах боротьби	2
2.	Розвиток силових якостей та швидкісних здібностей у в спортивних видах боротьби	2
3.	Розвиток гнучкості, витривалості та спритності в спортивних видах боротьби	2
4.	СФП борців та її удосконалення	2
5.	Технічна та психологічна підготовка борців та її удосконалення	2
6.	Контроль підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби	2
7.	Навчальна документація тренера-викладача зі спортивних видів боротьби	2
8.	Організація та проведення змагань зі спортивних видів боротьби	2
9.	Особливості суддівства змагань зі спортивних видів боротьби	2
10.	Техніка, методика навчання й тренування греко-римської боротьби	2
11.	Техніка, методика навчання й тренування вільної боротьби	2
12.	Техніка, методика навчання й тренування боротьби дзю-до	2
13.	Техніка, методика навчання й тренування боротьби самбо	2
14.	Техніка, методика навчання й тренування боротьби джіу-джіцу та греплінгу	2
15.	Техніка, методика навчання й тренування пляжної боротьби та боротьби сумо	2

#### 4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 4

Теми лекцій	Кількість годин											
	Денна форма					Заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п,с	лаб	інд	с.р.		л	п,с	лаб	інд	с.р.
<b><i>Змістовий модуль 1. Історія розвитку спортивних єдиноборств. Основи види спортивної боротьби.</i></b>												
<b>Тема 1.</b> Вступ у дисципліну. Історія розвитку спортивних видів боротьби.		2						2				
<b>Тема 2.</b> Набір та відбір у групи початкової підготовки. Діяльність тренера в групах початкової підготовки.		2						2				
<b>Тема 3.</b> Засоби, методи та принципи спортивної підготовки на етапі базової підготовки.		2						2				
<b>Тема 4.</b> Засоби, методи та принципи спортивної підготовки на етапі спеціалізованої підготовки.		2						2				
<b>Тема 5.</b> Засоби, методи та принципи спортивної підготовки на етапі вищої спортивної майстерності.		2						2				
<b>Усього годин</b>		<b>10</b>						<b>10</b>				

Продовження таблиці 4

Теми лекцій	Кількість годин											
	Денна форма					Заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п,с	лаб	інд	с.р.		л	п,с	лаб	інд	с.р.
<b><i>Змістовий модуль 2. Організація та проведення підготовки зі спортивних видів боротьби. Алгоритм проведення змагань зі спортивних єдиноборств.</i></b>												
<b>Лекція 6.</b> Побудова спортивної підготовки жінок у спортивних видах боротьби.		2										
<b>Лекція 7.</b> Контроль підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.		2										
<b>Лекція 8.</b> Навчальна документація тренера-викладача зі спортивних видів боротьби.		2										
<b>Лекція 9.</b> Організація та проведення змагань зі спортивних видів боротьби.		2										
<b>Лекція 10.</b> Особливості суддівства змагань зі спортивних видів боротьби.		2										
<b>Усього годин</b>		<b>10</b>										

Таблиця 5

## Змістовий модуль 3. Практичні заняття з дисципліни

Теми лекцій	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п, с	лаб	інд	с.р.		л	п, с	лаб	інд	с.р.
Методи й засоби навчання базовим вправам у спортивних видах боротьби			2			2						4
Розвиток силових якостей та швидкісних здібностей у в спортивних видах боротьби			2			2						4
Розвиток гнучкості, витривалості та спритності в спортивних видах боротьби			2			2						4
СФП борців та її удосконалення			2			2						4
Технічна та психологічна підготовка борців та її удосконалення			2			2						6
Контроль підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби			2			3						4
Навчальна документація тренера-викладача зі спортивних видів боротьби			2			3						4
Організація та проведення змагань зі спортивних видів боротьби			2			3		2				4
Особливості суддівства змагань зі спортивних видів боротьби			2			3		2				4
Техніка, методика навчання й тренування греко-римської боротьби			2			3		2				6
Техніка, методика навчання й тренування вільної боротьби			2			3		2				6
Техніка, методика навчання й тренування боротьби дзю-до			2			3		2				4
Техніка, методика навчання й тренування боротьби самбо			2			3						4
Техніка, методика навчання й тренування боротьби джіу-джіцу та греплінгу			2			3						6
Техніка, методика навчання й тренування пляжної боротьби та боротьби сумо			2			3						6
<b>Усього годин</b>			30			40		10				70
<b>Усього годин на дисципліну</b>	<b>90</b>	<b>20</b>	<b>30</b>			<b>40</b>	<b>90</b>	<b>10</b>	<b>10</b>			<b>70</b>

## 5. ВИМОГИ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Самостійна робота студентів є основним засобом засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час.

Зміст самостійної роботи студента визначається навчальною робочою програмою дисципліни, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача. Викладач визначає обсяг самостійної роботи, узгоджує її з іншими видами навчальної діяльності, розробляє методичні засоби проведення поточного, підсумкового та семестрового контролю, аналізує результати самостійної роботи кожного студента.

До самостійної роботи студента належать наступні види робіт:

- 1) опрацювання матеріалу лекцій – 0,5 год. на 2 год. лекції;
- 2) підготовка до практичного заняття (семінару) – 0,5 год. на 2 год. семінару;
- 3) опрацювання тем робочої програми, які викладаються або не викладаються на лекціях – визначається обсягом тем, винесених на самостійну роботу (табл. 6);
- 4) підготовка індивідуального завдання: реферату/презентації – 6-8 годин;
- 5) підготовка до модульної контрольної роботи – 8-10 годин;
- 6) підготовка до заліку – 10-20 годин.

Таблиця 6

### Перелік тем для самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи	Кількість годин	
		д	з
1.	Історія розвитку спортивних видів боротьби	2	4
2.	Набір та відбір у групи початкової підготовки. Діяльність тренера в групах початкової підготовки	2	4
3.	Методи й засоби навчання базовим вправам у спортивних видах боротьби	2	4
4.	Засоби, методи та принципи спортивної підготовки на етапі базової підготовки	2	4
5.	Розвиток силових якостей та швидкісних здібностей у в спортивних видах боротьби	2	4
6.	Розвиток гнучкості, витривалості та спритності в спортивних видах боротьби	2	4
7.	Засоби, методи та принципи спортивної підготовки на етапі спеціалізованої підготовки	2	4
8.	СФП борців та її удосконалення	2	4
9.	Технічна та психологічна підготовка борців та її удосконалення	2	4

10.	Засоби, методи та принципи спортивної підготовки на етапі вищої спортивної майстерності	2	4
11.	Побудова спортивної підготовки жінок у спортивних видах боротьби	-	2
12.	Контроль підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби	2	4
13.	Навчальна документація тренера-викладача зі спортивних видів боротьби	2	4
14.	Організація та проведення змагань зі спортивних видів боротьби	2	4
15.	Особливості суддівства змагань зі спортивних видів боротьби	2	2
16.	Техніка, методика навчання й тренування греко-римської боротьби	2	4
17.	Техніка, методика навчання й тренування вільної боротьби	2	4
18.	Техніка, методика навчання й тренування боротьби дзю-до	2	2
19.	Техніка, методика навчання й тренування боротьби самбо	2	2
20.	Техніка, методика навчання й тренування боротьби джіу-джіцу та греплінгу	2	2
21.	Техніка, методика навчання й тренування пляжної боротьби та боротьби сумо	2	-
<b>Усього годин: (денна/заочна)</b>		<b>40</b>	<b>70</b>

### 5.1. Індивідуальна робота

*Індивідуальне завдання* підлягає захисту студентом на заняттях, які призначаються додатково. Індивідуальне завдання може бути виконане у різних формах. Зокрема, студенти можуть зробити його у вигляді *реферату*.

Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегель Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно до плану, висновки і список літератури, складений відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми.

Водночас індивідуальне завдання може бути виконане в інших формах, наприклад, у вигляді дидактичного проєкту, у формі *презентації* у форматі Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання, наведена у списку рекомендованої літератури, а в електронному вигляді вона розміщена на Освітньому сайті КНУБА, на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача може бути зарахована участь студента у міжнародній або всеукраїнській науково-практичній конференції з публікацією у матеріалах конференції



тез виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях.

Текст індивідуального завдання подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати від студента доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам.

У таблиці 7 представлені теми для індивідуального завдання. У таблицях 8 наведено порядок оцінювання індивідуальної роботи студента.

Таблиця 7

**Орієнтовна тематика для реферативної роботи:**

1. Історія виникнення, розвиток та правила жіночої боротьби.
2. Рухові якості борців, їх значення у спортивній боротьбі.
3. Вимоги до екіпування та зовнішнього вигляду борців.
4. Історія виникнення та розвиток боротьби самбо.
5. Організація та проведення змагань.
6. Суддівство змагань та зовнішній вигляд суддів.
7. Поряд змагального відбору спортсменів-борців у системі Олімпійської підготовки.

Таблиця 8

**Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни (реферат)**

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
<b>відмінно</b>	10	відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
	9	відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
<b>добре</b>	8	виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, посилання та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
	7	виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, <b>дотримання норм доброчесності</b> )

задовільно	6	виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об'єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилань та цитувань наукових джерел, <b>дотримання норм доброчесності</b> )
------------	---	--

Методичні матеріали для самостійної роботи студентів повинні передбачати можливість проведення самоконтролю з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендують відповідну наукову та фахову монографічну і періодичну літературу, електронні ресурси, у тому числі й освітній сайт Університету.

## 6. КОНТРОЛЬ ЗА ЯКІСТЮ НАВЧАННЯ

### 6.1. Поточний контроль

**Поточний контроль** здійснюється на практичних (переважно семінарських) заняттях. Основні форми участі студентів у навчальному процесі, що підлягають *поточному* контролю:

- виступ на практичних заняттях (відповіді на питання, доповідь);
- доповнення до виступу (відповіді), участь в обговоренні щодо виступу в якості опонента тощо;
- участь у дискусіях;
- аналіз першоджерел;
- письмові завдання (тести, розрахункові роботи, лабораторні роботи, індивідуальна робота, презентації) та інші письмові роботи, оформлені відповідно до вимог. Для різних видів практики готуються звітні документи згідно спрямування практики, передбачені положенням.

Кожна тема курсу, що винесена на лекційні та практичні заняття, відпрацьовується студентами у тій чи іншій формі, наведеній вище.

Обов'язкова присутність на лекційних заняттях, активність впродовж семестру, відвідування/відпрацювання усіх аудиторних занять, виконання інших видів робіт, передбачених навчальним планом з цієї дисципліни.

При оцінюванні рівня знань студентів аналізу підлягають:

1. Характеристики відповіді: цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість, правильність;

2. Якість знань (ступінь засвоєння фактичного матеріалу): осмисленість, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість, міцність;

3. Ступінь сформованості уміння поєднувати теорію і практику під час розгляду ситуацій, практичних завдань;

4. Рівень володіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, узагальнювати, робити висновки з проблем, що розглядаються;

5. Досвід творчої діяльності: уміння виявляти проблеми, розв'язувати їх, формувати гіпотези;

6. Самостійна робота: робота з навчально-методичною, науковою, допоміжною вітчизняною та зарубіжною літературою з питань, що розглядаються, уміння отримувати інформацію з різноманітних джерел (традиційних; спеціальних періодичних видань, ЗМІ, Internet тощо).

*Тестове опитування* може проводитись за одним або кількома змістовими модулями. В останньому випадку бали, які нараховуються студенту за відповіді на тестові питання, поділяються між змістовими модулями.

Результати *поточного контролю* заносяться до журналу обліку роботи. Позитивна оцінка поточної успішності студентів за відсутності пропущених та невідпрацьованих практичних занять та позитивні оцінки за індивідуальну роботу є підставою для допуску до *підсумкової* форми контролю. Бали за аудиторну роботу відпрацьовуються у разі пропусків.

## **6.2. Модульний контроль**

**Модульний контроль** з дисципліни представлений у вигляді *контрольної роботи* (КР).

Вимоги до проведення контрольної роботи: *письмове завдання*. Завдання для контрольної роботи визначає викладач орієнтуючись на обсяг навчального матеріалу передбачений робочою програмою з дисципліни, яка містить лекційний матеріал, теми семінарських занять, а також теми, рекомендовані для самостійного вивчення.

Альтернативою контрольної роботи можуть бути *відповіді на питання в усній формі* або виконання студентом *індивідуальної роботи* (табл. 7–8), якщо студент з поважних причин, чому надає підтвердження, не зміг виконати контрольну роботу в письмовій формі. в такому випадку

викладач і студент обговорюють альтернативні варіанти перевірки знань і приходять до єдиного рішення.

Методика оцінювання успішності вивчення дисципліни представлена у таблицях: розподіл балів за результатами навчання (табл. 9); шкала оцінювання за результатами модульного контролю (табл. 9).

Таблиця 9

**Розподіл балів за результатами вивчення дисципліни**

Поточне оцінювання			Модульний контроль (КР)	Сума балів
Змістові модулі				
1	2	3		
<b>10</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

**6.3. Підсумковий контроль**

**Підсумковий контроль** здійснюється під час проведення залікової сесії з урахуванням підсумків поточного та модульного контролю. Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно зі структурою кредитів.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою (табл. 10). Роз'яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено в таблиці 11.

Таблиця 10

**Шкала оцінювання для залікових/екзаменаційних вимог за національною системою та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, практики	Для заліку
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

**Шкала оцінювання якості знань, умінь, навичок, що засвоєні студентом при проходженні курсу**

Оцінка	Кількість балів
<b>ВІДМІННО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
<b>ДУЖЕ ДОБРЕ.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
<b>ДОБРЕ.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
<b>ЗАДОВІЛЬНО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
<b>НЕЗАДОВІЛЬНО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

**6.3.1. Перелік питань для семестрового контролю (залік):**

1. Історія розвитку греко-римської боротьби.
2. Історія розвитку вільної боротьби.
3. Історія розвитку боротьби дзю-до.
4. Історія розвитку боротьби самбо.
5. Історія розвитку боротьби джіу-джіцу та греплінгу
6. Історія розвитку пляжної боротьби та боротьби сумо.
7. Як проводиться набір та відбір у групи початкової підготовки.
8. Охарактеризувати діяльність тренера в групах початкової підготовки.
9. Охарактеризувати специфіку етапу базової підготовки.
10. Дати характеристику етапу спеціалізованої підготовки.
11. Основні відмінності етапу вищої спортивної майстерності.
12. Охарактеризувати процес розвитку силових якостей та швидкісних здібностей у в спортивних видах боротьби
13. Охарактеризувати процес розвитку гнучкості, витривалості та спритності в спортивних видах боротьби
14. В чому полягає технічна та психологічна підготовка борців та її удосконалення?
15. Методи контролю підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
16. Методи удосконалення спеціальної фізичної підготовки борців.
17. Назвати та охарактеризувати навчальну документацію тренера-викладача зі спортивних видів боротьби.

18. Основні підходи та особливості організації та проведення змагань зі спортивних видів боротьби.

19. Особливості суддівства змагань зі спортивних видів боротьби.

20. Охарактеризувати техніку та методику навчання греко-римської боротьби.

21. Побудова тренувального процесу греко-римської боротьби.

22. Охарактеризувати техніку та методику навчання вільної боротьби.

23. Побудова тренувального процесу у вільній боротьбі.

24. Охарактеризувати техніку та методику навчання боротьби дзю-до.

25. Побудова тренувального процесу в боротьбі дзю-до.

26. Охарактеризувати техніку та методику навчання боротьби самбо.

27. Побудова тренувального процесу в боротьбі самбо.

28. Охарактеризувати техніку та методику навчання боротьби джіу-джіцу та греплінгу.

29. Побудова тренувального процесу в боротьбі джіу-джіцу та греплінгу.

30. Охарактеризувати техніку та методику навчання пляжної боротьби та боротьби сумо.

31. Побудова тренувального процесу у пляжній боротьбі та боротьбі сумо.

32. Назвати методи та засоби навчання базовим вправам у спортивних видах боротьби.

33. Особливості побудови спортивної підготовки жінок у спортивних видах боротьби.

#### **6.4. Умови допуску до підсумкового контролю**

Студенту (Здобувачу), який має підсумкову оцінку за дисципліну від 35 до 59 балів, призначається додаткова залікова сесія. В цьому разі він повинен виконати додаткові завдання, визначені викладачем.

Здобувач, який не виконав вимог робочої програми по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання по змісту відповідних змістових модулів в період між основною та додатковою сесіями. Здобувач має право на опротестування результатів контролю (апеляцію).

Правила подання та розгляду апеляції визначені внутрішніми документами КНУБА, які розміщені на сайті КНУБА та зміст яких доводиться Здобувачам до початку вивчення дисципліни.

## ЛІТЕРАТУРА

### Основна

#### Навчальні посібники:

1. Абдуллаєв А.К., Воронін Д.Є., Ребар І.В. Навчально-методичний посібник Теорія і методика викладання вільної боротьби – Мелітополь, 2012. – 356 с.
2. Пістун А. І. Спортивна боротьба: [навч. посібник] / А. І. Пістун. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с.
3. Товт В.А. Теорія і практика національної системи спорту для всіх / Навчальний посібник / Укладачі: В.А.Товт, В.Я.Сусла. – Ужгород: ПП «Данило С.І.».2017 – С. 103–110.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с. 11.
5. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посібник / О.Р. Гринь; НУФВСУ. – Київ: Олімпійська літ., 2015. – 276 с.
6. Кайда Д.В. Вільна боротьба: навчальний посібник /Д.В. Кайда, О.Є. Комаревич, В.В. Пашкевич; МОНУ, НУВГП. – Рівне: НУВГП, 2012. – 98 с.
7. Корносенко О. К. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / О.К. Корносенко, В.В. Бондаренко, П.В. Хоменко; МОНМСУ, Полтавський НПУ ім. В.Г. Короленка. – Полтава: Видавець Шевченко Р. В., 2012.
8. Коробейніков Г. В. Оцінка та корекція психофізіологічних станів у спорті: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів /Г.В. Коробейніков, Л.Г. Коробейнікова, Ж.Л. Козіна; МОНМСУ, ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. – Харків: [б. в.], 2012. – 342 с.
9. Шандригось В.І. Спортивна боротьба з методикою викладання: Навчальний посібник. – Тернопіль: ТДПУ, 2003. – 224 с.
10. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник / В.І. Шандригось. – 2-ге вид. доповнене і перероблене. – Тернопіль: Вектор, 2013. – 60 с.
11. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів /О.А. Шинкарук; МОНУ, НУФВСУ. – Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. – 136 с.

#### Методичні роботи:

12. Марзаганов, Х.Т. Історія розвитку боротьби самбо і дзюдо: метод. вказівки для студ всіх спеціальностей /Х.Т. Марзаганов; МОНУ, Івано-Франківський НТУНГ, Кафедра фіз. виховання і спорту. – Івано-Франківськ: Факел, 2007. – 24 с.
13. Марзаганов, Х.Т. Історія розвитку спортивної боротьби: метод. вказівки для студентів всіх спеціальностей / Х.Т. Марзаганов; МОНУ,

Івано-Франківський НТУНГ, Кафедра фіз. виховання і спорту. – Івано-Франківськ: Факел, 2004. – 24 с.

14. Спортивна боротьба. Методичні рекомендації до виконання практичних і самостійних занять з дисципліни «Спортивна боротьба з методикою викладання» (для студентів факультету фізичної культури) / В.Й. Мазур, М.Б. Гуска. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. – 148 с.

#### **Нормативна та законодавча база:**

15. Закон України Про фізичну культура і спорт. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page>
16. Інструктивно-методичні рекомендації «Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах» (Лист МОН від 02.09.2016 № 1/9-456).
17. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. URL: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249793397>
18. Наказ Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту від 28 березня 2003р. № 805 «Про затвердження Методичних рекомендацій щодо діяльності центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».
19. Наказ Міністерства праці та соціальної політики в Україні від 07.08.2003 № 222 «Про умови оплати праці працівників центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»
20. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. – К., 2001.
21. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016). – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016/print1465286153060829>
22. Положення про центри фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" затвердженого наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 10.11.2011 р. за N1285 (внесено зміни і доповнення 17.12.2012 № 1429).
23. Постанова Кабінету Міністрів України від 13.12.2004 N 1641 (1641-2004-п) "Про затвердження заходів з реалізації Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту у 2005 році" «ПОЛОЖЕННЯ про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України».
24. Стан виконання Плану заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» на 2017 рік в Миколаївській області. URL: <http://nocsport.mk.ua/news/detail/619>



25. Указ Президента України від 28.09.2004 N 1148 (1148/2004) "Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту"
26. Стандарт вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» (бакалавр), наказ № 567, від 24.04.2019р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2021/07/28/017-Fizkultura.sport-bakalavr.28.07.pdf>

#### **Інформаційні ресурси:**

27. <http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.
28. <https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.
29. <http://www.nbu.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3
30. <http://ukrwrestling.com/>
31. <http://fgr-borba.kiev.ua/>
32. <http://muaythai.org.ua/>
33. <http://borba.com.ua/>
34. <https://unitedworldwrestling.org/>
35. <https://karate.ua/>
36. <http://mma.org.ua/>
37. <http://www.free-fight.org.ua/>
38. <http://www.nkfu-wako.org.ua/>
39. <http://ukr.tkdo.events/>
40. <http://itf-ua.org/>
41. <https://scu.org.ua/>

#### *Додаткова*

42. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – К.: АСБУ, 2012. – 96 с.
43. Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури / Н. М. Санжарова, Г. О. Огарь, Т. М. Кравчук, Ю. В. Голенкова, І. А. Рядинська // Єдиноборства. – 2017. – № 1. – С. 57–60.
44. Кунгфу: навчальна програма для ДЮСШ /Л. Я. Солодиліна, М. А. Матулевський; ДСМСУ, Федерація кунгфу України. – Київ: Республіканський науково-методичний кабінет ДСМСУ, 2012. – 80 с.
45. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія. /О.Ц. Демінський. – К.: Вища школа, 2001. – 238 с.

Навчально-методичне видання

**СПОРТИВНІ ЄДИНОБОРСТВА (БОРОТЬБА)  
З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ**

Методичні вказівки  
для студентів  
спеціальності 017 “Фізична культура і спорт”  
освітнього рівня бакалавр

Укладач **Гребенніков Сергій Володимирович**

Комп’ютерне верстання