

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
природничо - географічний факультет
кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

Назва курсу Нормативний / вибіркового	Практикум із спортивної боротьби вибірковий
Ступінь освіти Бакалавр / магістр / доктор філософії	Перший (бакалаврський) 017 Тренерська діяльність в обраному виді спорту
Рік навчання / Семестр / Курс (рік навчання)	2024-2025 н.р. / Непарний
Викладач	Ребар Інесса Василівна .Абдуллаєв Алтай Карам огли.
Профайл викладачів	http://geo.mdpu.org.ua/prirodnicho-geografichnij-fakultet/kafedra-teoriyi-i-metodiki-fizichnogo-v-sklad-kafedri-teoriyi-i-metodiki-fizichnogo-vihovannya-ta-sportivnih-distsiplin/rebar-inesa-vasilivna/ http://geo.mdpu.org.ua/prirodnicho-geografichnij-fakultet/kafedra-teoriyi-i-metodiki-fizichnogo-v-sklad-kafedri-teoriyi-i-metodiki-fizichnogo-vihovannya-ta-sportivnih-distsiplin/abdullayev-altaj-karam-ogli/
Контактний тел.	0679742496
E-mail:	cdn@mdpu.org.ua
Сторінка курсу в ЦОДТ МДПУ ім. Б. Хмельницького	http://www.dfn.mdpu.org.ua/course/view.php?id=1589
Консультації	<i>Очні консультації:</i> щовівторка, згідно графіку роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту <i>Онлайн-консультації:</i> через систему ЦОДТ МДПУ ім. Б. Хмельницького.

1. АНОТАЦІЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Освітній компонент «Практикум із спортивної боротьби» дозволяє набути здобувачам вищої освіти додаткових фахових компетенцій при опануванні циклу дисциплін професійної підготовки.

Програма вивчення освітнього компоненту складена відповідно до:

рівня вищої освіти	перший (бакалаврський)
галузі знань	01 Освіта/Педагогіка
за спеціальністю	017 Фізична культура і спорт
освітньої програми	«Тренерська діяльність в обраному виді спорту»

ВК 14 Практикум із спортивної боротьби

Предметом вивчення навчальної дисципліни є ознайомлення студентів з основами теорії і методики спортивної боротьби, спортивного тренування та викладання боротьби. Формування професійного світогляду здобувачам вищої освіти, забезпечення оволодіння методикою підготовки спортсменів, надання здобувачам вищої освіти умінь і здібностей, визначених освітньо-кваліфікаційною характеристикою фахівця з фізичної культури.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Метою вдосконалення професійної і спортивної підготовки студентів на основі одного з базових чи нових фізкультурно-спортивних видів, включених в учбовий план Вузу ознайомити здобувачів вищої освіти з теоретичними питаннями і практичними досягненнями, а також розвиток творчого потенціалу, компетентності, гуманістичної спрямованості, формування у майбутніх вчителів фізичної культури готовності до інноваційної педагогічної діяльності, становлення професіоналізму, розвиток мислення творчості.

Основними завданнями вивчення освітнього компонента «Практикум із спортивної боротьби» є планувати і проводити заходи з профілактики травматизму і оказувати першу медичну допомогу, анатомо-фізіологічні, гігієнічні та психолого-педагогічні основи фізичного виховання і спорту, методи і організацію комплексного контролю у фізичному вихованні і спортивній підготовці.

3. ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ЯКІ НАБУВАЮТЬСЯ ПІД ЧАС ОПАНУВАННЯ ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ

1. Інтегральна компетентність.

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.

2. Загальні компетентності (ЗК)

ЗК 1.Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.)

ЗК 12. Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях.

3. Фахові компетентності (ФК)

ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

ФК 3. Здатність до організації оздоровчорекреаційної рухової активності різних груп населення

ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

4. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Програмні результати навчання (ПРН)

ПРН 6.Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН7.Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організаціїзанять фізичними вправами.

ПРН8.Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

ПРН19.Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

5. ОБСЯГ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Вид заняття	лекції	практичні заняття	самостійна робота
Загальна кількість годин / кредитів 120 годин / 4 кредитів	30	14	76

6. ПОЛІТИКА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

В межах даного освітнього компонента передбачена процедура визнання результатів навчання, які здобувач вищої освіти набув шляхом неформальної освіти і демонструє для визнання у процесі опанування даної освітньої програми. Здобувачі мають право ініціювати перезарахування відповідно до процедур згідно «Положення про порядок визнання результатів навчання, отриманих у процесі неформальної освіти в Мелітопольському державному педагогічному університеті імені Богдана Хмельницького https://drive.google.com/file/d/14KeC_yldBuss-N0Q60DqWdwy9We1_uV4/view

Політика щодо академічної доброчесності. Роботи здобувачів вищої освіти повинні бути їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування (в т.ч. із використанням мобільних девайсів), втручання в роботу інших здобувачів становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача вищої освіти є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату. Списування чи підказки під час контрольних робіт та екзаменів заборонені. Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування (наприклад, сервіс MOODLE).

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Всі види робіт необхідно виконувати в оговорений термін.

Перескладання періодичних контрольних робіт (змістових модулів, тематичних блоків) відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин. Пропущені заняття відпрацьовуються протягом 2 тижнів під час консультацій викладача.

Політика щодо відвідування. Здобувач, який відвідує заняття, за умови активності та за результатом виконання завдань, отримує бали згідно системи оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) здобувач може надіслати виконані завдання через мережу Facebook, Moodle або E-mail (за погодженням із викладачем).

Під час семінарських занять створюється творчий простір для формування практичних умінь і навичок. На заняттях слід дотримуватись правил роботи у групі, шанобливо ставитись до поглядів один одного, обов'язково вимкнути звук гаджетів. На заняттях вітаються прояви креативності та індивідуальний підхід до кожного здобувача вищої освіти. Завдання до кожної теми викладач надає наприкінці заняття.

Питання щодо курсу можна задати викладачу через офіційну сторінку викладача на сайті Центру освітніх дистанційних технологій МДПУ ім. Б. Хмельницького, електрону адресу викладача, особисто.

Після здійснення вибору даної дисципліни, вона стає обов'язковою для вивчення та включається до індивідуального навчального плану здобувача вищої освіти.

7. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

7.1. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ЗАГАЛЬНА)

Кількість годин	Тема	Форма діяльності (заняття, кількість годин)	Література	Завдання	Вага оцінки	Термін виконання
Блок I. Історія вільної боротьби.						
14	Тема 1. Розуміння ролі і значення вільної боротьби у підготовці борців. Ознайомитися з історією розвитку вільної боротьби. Що таке боротьба. Історія спортивної боротьби. Жіноча боротьба.	Лекція (2 год.). Практичне заняття (2 год.). Самостійна робота (14 год.).	О: 1, 2,3,10.13 Д: 3, 4	1.Проаналізувати розуміння ролі і значення вільної боротьби у підготовці борців 2.Вивчити Що таке боротьба. Історія спортивної боротьби. Жіноча боротьба.	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж сьомого навчального семестру (перший періодичний контроль)
14	Тема 2. Навчання і виховання борця. Основні закономірності і принципи. Виховні та вікові особливості. Загальний зовнішній вигляд. Склад суддівської бригади. Сутичка. Визначення переможця поєдинку.	Лекція (4 год.). Практичне заняття (2 год.). Самостійна робота (14 год.).	О: 1, 3, 4, Д: 3, 9,.	1. Вивчити основні закономірності і принципи. 2. Вивчити виховні та вікові особливості. 3.Загальний зовнішній вигляд. 4.Склад суддівської бригади. Сутичка. 5.Визначення переможця поєдинку.	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж сьомого навчального семестру (перший періодичний контроль)
14	Тема 3. Техніка вільної боротьби. Методика навчання кидкам прогином. Методика навчання збиттю. Зустрічна боротьба. Переворот перекочуванням із захопленням шиї зі стегном петлю.	Лекція (4 год.). Практичне заняття (2 год.). Самостійна робота (14 год.).	О: 1, 2, 3, 5.9 Д: 3, 6,7,1	1.Вивчити техніку вільної боротьби. Методику навчання кидкам прогином. Методику навчання збиттю. Зустрічна боротьба. Переворот перекочуванням із захопленням шиї зі стегном петлю. 2.Акробатичні вправи. Вправи для розвитку спини. Вправи для швидкості і координації. Сійка, дистанція. Способи захвату рук. Атакуючі захвати. Способи виведення з рівноваги в вільній боротьбі. 3. Підготувати виступ-презентацію за темою:	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж сьомого навчального семестру (перший періодичний контроль)

				Розвиток фізичних якостей.		
16	Тема 4. Анатомофізіологічні відомості про будову тіла людини. М'язи і їх роль в організмі. Обмін речовин. Роль ЦНС в обмінних процесах. Будова і робота серця.	Лекція (4 год.). Практичне заняття (2 год.). Самостійна робота (14 год.).	О: 4, 6, 7.10 Д: 3,8,3	1.Ознайомитися з Анатомофізіологічними відомостям про будову тіла людини. 2.Підготувати виступ за темою: «Роль ЦНС в обмінних процесах. Будова і робота серця. 3. <u>Вивчити</u> м'язи і їх роль в організмі. Обмін речовин.	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж сьомого навчального семестру (перший періодичний контроль)
Блок II. . Методика навчання основним борцовським прийомам. Розвиток фізичних якостей.						
16	Тема 5. Переклад загібом з попереднім звільненням ноги. Кидок із зворотним захопленням дальнього стегна. Методика навчання кидка з відворотом. Ці кидки застосовуються у всіх видах боротьби олімпійських та національних. Кидок з відворотом проводиться в одному темпі й усі компоненти його виконуються під час падіння.	Лекція (4 год.). Практичне заняття (2 год.). Самостійна робота (14 год.).	О: 1,3, 4, 5, 13 Д: 2, 3, 5, 8,	1.Дати визначення термінів «Переклад загібом з попереднім звільненням ноги. 2.Вивчити кидок із зворотним захопленням дальнього стегна. Методика навчання кидка з відворотом. 3.Описати специфіку кидок з відворотом проводиться в одному темпі й усі компоненти його виконуються під час падіння.	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж сьомого навчального семестру (другий періодичний контроль)
16	Тема 6. Зустрічна боротьба. Прийоми, пов'язані із захопленням шиї з плечем зверху. Переворот назад висівом з накладанням руки на шию. Звалювання із	Лекція (4 год.). Практичне заняття (2 год.). Самостійна робота (14 год.).	О: 3, 4, 5, 6.12 Д: 1, 2, 7.	1.Охарактеризувати що таке зустрічна боротьба. 2.Проаналізувати, прийоми, пов'язані із захопленням шиї з плечем зверху. Переворот назад висівом з накладанням руки на шию. Звалювання із захопленням руки двома руками із висівом з упором головою в груди. 3.Вивчити переклад упором голови вбік.	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж сьомого навчального семестру (другий періодичний контроль)

	захопленням руки двома руками із висівом з упором головою в груди. Переклад упором голови вбік. Переворот перекочуванням із захопленням шиї зі стеном в петлю. Скручування у бік захопленої руки. Переведення поштовхом в шию . Переворот назад висівом з накладом руки собі на шию.	год.).		Переворот перекочуванням із захопленням шиї зі стеном в петлю. Скручування у бік захопленої руки. Переведення поштовхом в шию . Переворот назад висівом з накладом руки собі на шию.		
16	Тема 7. Прийоми, пов'язані із захопленням ноги положенні (голова з переду). Кидок суперника, що знаходиться на плечах атакуючого, у бік захопленої ним ноги. Переворот поштовхом у бік і шиї накриттям захопленою ногою.	Лекція (4 год.). Практичне заняття (2 год.). Самостійна робота (20год.).	О: 3, 4, 5, 6.11 Д: 2, 3, 6, 9,	1.Вивчити прийоми, пов'язані із захопленням ноги положенні (голова з переду). Кидок суперника, що знаходиться на плечах атакуючого, у бік захопленої ним ноги. Переворот поштовхом у бік і шиї накриттям захопленою ногою. 2.Вивчити переведення із захопленням стегна і упором голови в груди. Переворот захопленням однойменного стегна зсередини. Кидок у бік-назад з обхватом стегна і руки під плечем. Переворот перекочуванням із захопленням різнойменної гомілки. 3.Підготувати презентацію за темою « Історія вільної боротьби ».	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж сьомого навчального семестру (другий періодичний контроль)
16	Тема 8. Техніка вільної боротьби, основні положення. Накат із захопленням тулуба і плеча важелем. Збиття із захопленням ніг. Прийоми, пов'язані із	Лекція (4 год.). Практичне заняття (2 год.). Самостійна робота (18	О: 4, 5, 6.13 Д: 2, 3, 4,	1.Охарактеризувати техніка вільної боротьби, основні положення. 2.Вивчити накат із захопленням тулуба і плеча важелем. Збиття із захопленням ніг. Прийоми, пов'язані із захопленням ніг. Прийоми. Пов'язані із захопленням ноги у положенні «голова з переду». Переведення з натиском	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж сьомого навчального семестру (другий періодичний контроль)

	захопленням ніг. Прийоми. Пов'язані із захопленням ноги у положенні «голова з переду».	год.).		«головою в бік». Переворот із захопленням однойменного стегна зсередини (варіант: захопленням двома руками). Переворот у відкритий бік із підхопленням захопленою ногою.		
--	---	--------	--	--	--	--

7.2. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ЛЕКЦІЙНИЙ БЛОК)

Тема лекції	Зміст лекції
Тема 1. Історія боротьби.	1. Що таке боротьба. 2. Історія спортивної боротьби. 3. Женская боротьба.
Тема 2. Основні положення в боротьбі.	1. Вікові та вагові категорії. 2. Форма одягу. 3. Склад суддівської бригади. Сутичка. 4. Визначення переможця в поєдинку.
Тема 3. Правила ведення боротьби.	1. Правила ведення боротьби. 2. Пасивне ведення боротьби. Борцівський килим. 3. Підготовка борців.
Тема 4. Класифікація видів боротьби. Зустрічна боротьба.	1. Введення; 2. Види боротьби.
Тема 5. Основні положення техніки у вільній боротьбі. Методика навчання кидкам.	1. Термінологія. Методика навчання кидкам з обвиваючись ноги. 2. Методика навчання збивання 3. Бросок через спину із захопленням руки на плече
Тема 6. Технічні і тактичні елементи вільної боротьби.	1. Акробатичні вправи. Вправи для розвитку сили. 2. Вправи для швидкості і координації. Вправи на гнучкість і розтягування 3. Стійка. Дистанція. Способи тримання в спортивній боротьбі. 4. Атакуючі захоплення.. Способи виведення з рівноваги в вільної боротьби 5. Вправи для м'язів шиї. Прийоми захисту.
Тема 7. Анатомо-фізіологічні відомості про будову людини. Методика навчання кидкам.	1. М'язи і їх роль в організмі. Обмін речовин. 2. Роль центральної нервової системи в обмінних процесах. Будова і робота серця. 3. Методика навчання кидкам з обвиваючись ноги. Методика навчання збивання

	4.Бросок через спину із захопленням руки на плече.
Тема 8. Методика навчання кидкам прогином.	1.Методика навчання кидкам прогином. 2.Бросок через спину із захопленням руки на плече.

7.3. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ)

Тема практичного заняття	Зміст практичного заняття	Форми контролю	
Тема 1. Історія вільної боротьби.	1.Дайте визначення поняттю «боротьба». 2.Перерахуйте види спортивної боротьби. 3.Які існують правила безпеки на тренуваннях з боротьби?	Індивідуальне опитування, узагальнююча бесіда.	
Тема 2. Організація занять в секції вільної боротьби.	1.Яким чином треба планувати тренування? 2.Особливості організації проведення занять з вільної боротьби. 3.Перерахуйте завдання тренувального уроку.	Фронтальне усне опитування, евристична бесіда	
Тема 3. Навчання і виховання борця.	1.Чим відрізняються поняття «навчання» та «виховання»? 2.Яким чином виховують борця? 3.Яке значення має тренер?	Індивідуальне опитування, аналіз виступів здобувачів вищої освіти з використанням презентацій	
Тема 4. Розвиток фізичних якостей.	1. Засоби розвитку фізичних якостей 2.Особливості використання методів строго регламентованої вправи 3. Особливості використання методу ігрової вправи у процесі розвитку фізичних якостей. 4. Особливості використання методу змагальної вправи у процесі розвитку фізичних якостей.	Тестовий контроль, аналіз виконання практико-орієнтованих завдань, аналіз виступів здобувачів вищої освіти з використанням презентацій	
Тема 5. Вдосконалення техніки.	1.Назвіть загальні характеристики що визначає систематизацію видів спорту. 2.Які групи можна виділити на основі взаємодії спортсмена зі спортивним "снарядом"? 3.Чого вимагає класифікація видів спорту з технічної складності?	Індивідуальне опитування, узагальнююча бесіда.	
Тема 6. Техніка боротьби. Зустрічна боротьба.	1.Дайте визначення поняттю «техніка борця». 2.Перерахуйте напрямки вдосконалення технічної підготовки борця. Назвіть правила вдосконалення техніки.	Фронтальне усне опитування, аналіз виконання практико-орієнтованих завдань зі складання програм, евристична бесіда	

	3. Які прийоми може виконувати борець, зробивши захват? 4.Охарактеризуйте прийоми зустрічної боротьби.		
Тема 7. Техніка вільної боротьби. Методика навчання збиттю.	1.Які прийоми вільної боротьби вам відомі? Дайте коротку характеристику кожному прийому. Яким чином можна удосконалити техніку прийомів? 2.Що відіграє велику роль у вдосконаленні техніки? Чому? 3. Збивання із захопленням ніг 4.Збивання із захопленням ніг і зачепив різнойменні ноги зовні	Індивідуальне опитування, аналіз виступів здобувачів вищої освіти з використанням презентацій.	
Тема 8. Організація і проведення змагань. Спортивна боротьба.	1.Правила організації змагань. Де і як треба проводити змагання? 2.Чим повинне бути обладнане місце для проведення змагань? 3.Як зароджувалась спортивна боротьба? 4.Назвіть правила проведення тренувань.	Тестовий контроль, аналіз виконання практико-орієнтованих завдань зі складання програм.	

7.4. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ)

Тема для самостійного опрацювання	Зміст теми	Завдання
Тема 1. Історія спортивної боротьби	1.Розуміння ролі і значення вільної боротьби у підготовці борців. 2. Ознайомитися з історією розвитку вільної боротьби. 3.Історія спортивної боротьби. Жіноча боротьба.	1.Відповісти на питання: «Де почала зароджуватися спортивна боротьба?» 2.Яких відомих спортсменів спортивної боротьби ви знаєте? Розкажіть коротко про кожного.

<p>Тема 2. Історія греко-римської боротьби.</p>	<p>1.Ознайомитися з історією греко-римської боротьби. 2.Ознайомитися з існуючими правилами безпеки на тренуваннях з боротьби.</p>	<p>1.Скласти таблицю порівняння розвитку боротьби у Древній Греції та Римі. 2.Підготувати вступ на тему: «Історія греко-римської боротьби».</p>
<p>Тема 3. Особливості біомеханічної структури прийомів.</p>	<p>1. Інноваційні технології в біомеханічній структури прийомів . 2.Особливості біомеханічної структури прийом.</p>	<p>1.Випишіть особливості біомеханічної структури. 2. Виписати основні поняття та терміни.</p>
<p>Тема 4. Шляхи вдосконалення класифікації і систематики техніки.</p>	<p>1.Виписати основні поняття та терміни. 2. Поняття про вдосконалення класифікації і систематики техніки.</p>	<p>1.Які прийоми називають технічними?», «Чим відрізняється класифікація від систематики?» . 2. Виписати основні поняття та терміни. Підготувати доповідь на тему: «Шляхи вдосконалення техніки».</p>
<p>Тема 5. Техніка спортивної боротьби.</p>	<p>1.Особливості техніки спортивної боротьби. 2.Специфіка спортивної боротьби. 3. Назвіть правила вдосконалення техніки.</p>	<p>1.Охарактеризуйте техніку спортивної боротьби. 2. Виписати основні поняття та терміни. Підготувати виступ на тему: «Які прийоми спортивної боротьби я вважаю технічними».</p>
<p>Тема 6. Термінологія, класифікація та систематика прийомів у вільній боротьбі.</p>	<p>1. Ознайомитися з поняттям «термінологія», 2. Класифікація та систематика прийомів у вільній боротьбі. 3. Характеристика кожного прийому.</p>	<p>1.Дайте визначення поняттю «термінологія», 2.Які прийоми вільної боротьби ви знаєте? 3.Дайте кратку характеристику кожного прийому.</p>
<p>Тема 7. Тактика боротьби з борцями, які мають різну фізичну підготовленість. Планування підготовки борця. Харчування та відновлення спортсменів.</p>	<p>1. Тактика боротьби з борцями, які мають різну фізичну підготовленість. 2. Планування підготовки борця. 3.Харчування та відновлення спортсменів.</p>	<p>1.Охарактеризуйте поняття «тактика боротьби». 2. Перерахуйте спеціальні вправи, які потрібно виконувати перед змаганнями. Виписати основні поняття та терміни. 3. Відповісти на питання: «Як потрібно правильно скласти розклад дня та харчування?». 4.Складіть розклад харчування на кожен день тижня.</p>
<p>Тема 8. Методика навчання. Процес і методи тренування.</p>	<p>1.Методика навчання. 2.Процес і методи тренування.</p>	<p>1.Охарактеризуйте методику навчання спортивної боротьби.</p>

	3.Методи тренувань .	2.Відповісти на питання: «Які методи тренувань ви знаєте? Охарактеризуйте їх». 3.Підготувати виступ на тему: «Час для тренувань» (ви повинні розповісти, який час ви в вважаєте найзручнішим для тренувань).
--	----------------------	---

8. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ТА ВИМОГИ

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти здійснюється відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в Мелітопольському державному педагогічному університеті імені Богдана Хмельницького» (протокол № 1 від 28.08.2020 р.) https://drive.google.com/file/d/1OMtCdZsTSSudgxmQMu206ffea4Kjx3_Q/view та «Положення про бально-накопичувальну систему оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у МДПУ імені Богдана Хмельницького» (протокол № 5 від 24.10.2019 р.) <https://drive.google.com/file/d/1BDRNtAJupqmHkldtICJTkVl-LNTIjWRX/view>.

Критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти підсумкового оцінювання є досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення дисципліни.

Бально-накопичувальна система оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти з кожної навчальної дисципліни включає поточний, періодичний та підсумковий / семестровий контроль знань.

Умовні позначки:

П - поточний контроль,

ПКР - періодична контрольна робота,

ПК1 - перший періодичний контроль (сума балів за поточний контроль і періодичну контрольну роботу),

ПК2 - другий періодичний контроль (сума балів за поточний контроль і періодичну контрольну роботу),

Х_{ср} - середньозважена оцінка в балах поточного контролю,

ПО - підсумкова оцінка (сума балів за періодичні контролю),

ЗР - загальний рейтинг з дисципліни (сума балів за підсумкову оцінку).

Основним видом контролю знань, умінь, навичок та способів їх застосування є поточний контроль, для якого використовується національна шкала «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно» з відповідними до неї балами, тобто числами «5», «4», «3», «2». Ці бали виставляються за кожне практичне (лабораторне, семінарське) заняття в академічний журнал.

Самостійно підготовлені теми або розв'язані окремі завдання, що винесені для самостійного опрацювання здобувачами вищої освіти, оцінюються як частина теми практичного заняття.

Критерії оцінювання діяльності здобувачів вищої освіти на практичних (лабораторних, семінарських) заняттях, виконання завдань самостійного опрацювання наведені у таблиці.

Бали	Критерії
------	----------

5	Студент в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому нормативну, обов'язкову та додаткову літературу. Правильно вирішив усі розрахункові / тестові завдання. Здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями.
4	Студент достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому нормативну та обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. Правильно вирішив більшість розрахункових / тестових завдань. Студент здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, у яких можуть бути окремі несуттєві помилки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями.
3	Студент в цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових розрахунків, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішив половину розрахункових / тестових завдань. Має ускладнення під час виділення суттєвих ознак вивченого; під час виявлення причинно-наслідкових зв'язків і формулювання висновків.
2	Студент не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових розрахунків, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності. Правильно вирішив окремі розрахункові / тестові завдання. Безсистемно відділяє випадкові ознаки вивченого; не вміє зробити найпростіші операції аналізу і синтезу; робити узагальнення, висновки.

За семестр з курсу дисципліни проводяться дві періодичні контрольні роботи (ПКР), результати яких є складовою результатів періодичних контролів першого (ПК1) та другого (ПК2).

Результати кожного періодичного контролю (ПК1; ПК2) є сумою поточного контролю (П) і періодичної контрольної роботи (ПКР): $ПК1 = П + ПКР$; $ПК2 = П + ПКР$. Максимальна кількість балів за кожний періодичний контроль (ПК1; ПК2) складає 50 балів.

Максимальна кількість балів за періодичну контрольну роботу (ПКР) становить 60% від максимальної кількості балів за кожний періодичний контроль (ПК1; ПК2), тобто 30 балів. А 40% балів, тобто решта балів кожного періодичного контролю, є бали за поточний контроль, а саме 20 балів.

Результати поточного контролю обчислюються як середньозважена оцінок (\bar{X}) за діяльність здобувача вищої освіти на всіх заняттях, що входять в число певної контрольної точки.

Здобувач вищої освіти має право на підвищення результату тільки однієї періодичної контрольної роботи (ПКР) протягом тижня або

двох (залежить від розкладу) після його складання.

Підсумкова оцінка (ПО) за семестр складається з суми балів за періодичні контролю (ПК1; ПК2): $ПО = ПК1 + ПК2$ Максимальна сума підсумкової оцінки дорівнює 100 балам.

Якщо підсумковим контролем вивчення навчальної дисципліни є диференційований або недиференційований залік, то набраних таким чином 60 і більше балів достатньо для його зарахування. Якщо підсумковим контролем є екзамен, на його складання надається 100 балів за виконання тестів (або задач чи завдань іншого виду). Загальний рейтинг з дисципліни (ЗР) складається з суми балів (Е), отриманих на екзамені, і підсумкової оцінки (ПО) та ділиться навпіл. $ЗР = (ПО + Е) / 2$.

Співвідношення балів національної оцінної, ECTS і 100 - бальної оцінної шкали таке: мінімальний бал для отримання позитивної оцінки - 60, максимальний -100.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), 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

Форма контролю – залік .

9. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

- 1.Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Теорія і методика викладання вільної боротьби- Навчально-методичний посібник. – вид. 2-е перб.– Мелітополь: Мелітопольський держав-ний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького; ФОП Однорог Т.В., 2018. – 299с.
2. Алексєєв А. Ф. Правила змагань з дзюдо /А. Ф. Алексєєв. – Харків, 2013. – 56 с.
3. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – К.: Олимп.лит., 2004. – 220с.

4. 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.
5. Гаткин Е. Я. Все о самбо/ Евгений Гаткин. М. : АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2008. – 349 с.
6. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Шулика Ю. А. и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с.
7. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Шулика Ю. А. и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.
8. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства: монография / А. А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2012. – 256 с.
9. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посібник] / А. І. Пістун. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с.
10. Подливаев Б. А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет) / Б. А. Подливаев, А. В. Григорьев. – М. : Советский спорт, 2012. – 528 с.
11. Система самбо. Становление и развитие. Из семейного архива Харлампиевых/ А. А. Харлампиев, Н. Н. Харлампиева. – М. : «Издательство ФАИР», 2007. – 432 с.
12. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/2-е изд., дополн. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368 с.
13. Шестаков В. Б. Теория и практика дзюдо: учебник/ Шестаков В. Б., Ерегина С. В. – М. : Советский спорт, 2011. – 448 с.

ДОПОМІЖНА ЛІТЕРАТУРА

1. Первачук Р. В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення/ Первачук Р. В.// дисс... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. – Львів, 2016 – 208 с.
2. Стельмах Ю. Ю. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у вільній боротьбі з урахуванням особливостей жіночого організму/ Стельмах Ю. Ю.// дисс... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. – Київ, 2014 – 196 с. 1. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посібник] / А. І. Пістун. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с.
3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки / В. Н. Платонов– К.: Олимп. Лит., 2013. – 624 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
5. Практикум по спортивной психологии / Под.ред. И. П. Волкова. – СПб., 2002.
- Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. / Л. Г. Шахлина – К.: Наукова думка, 2001. – 328 с.
6. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов /В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
7. Васьков Ю. В. Теорія і методика дидактичних основ фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах : монографія / Ю. В. Васьков. – Х. : Вид-во «Ранок», 2011. – 392 с.
8. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. / Л. В.
9. Johnson D. Wrestling Drill Book - Champaign, Illinois: Leisure Press, 1991. — 225 p

10. Jürgen Hartmann. 100 Kleine Zweikampfübungen - Berlin. Sportverlag. 1977. — 128 Seiten.
11. Mark Mysnyk, Barry Davis, Brooks Simpson. Winning Wrestling Moves. Human Kinetics Inc. 1994. —482
12. Welker Bill (ed.) The Wrestling Drill Book -2nd edition. — Human Kinetics, Inc., 2013. — 376

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ІНТЕРНЕТІ

1. <http://www.nbu.gov.ua/> Наукова бібліотека ім. Вернадського
2. <http://lib-gw.univ.kiev.ua/> - Наукова бібліотека КНУ імені Тараса Шевченка
3. <http://www.valueology.chnu.edu.ua/index.php>
4. <http://coolreferat.com/>Методика_підготовки_борців_до_змагань
5. <http://judo.in.ua> Дзюдо в Україні інформаційний блог
6. <http://wrestlingua.com> -вольная боротьба, греко-римская боротьба, самбо, дзюдо, сумо.
7. www.judoinfo.kiev.ua
8. www.sportpedagogi/jrg.ua
9. <http://ukrwrestling.com>
10. <http://unitedworldwrestling.org/database>
11. <http://wrestlingua.com/books>