

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З.Гжицького

Факультет ветеринарної гігієни, екології та права  
Кафедра фізичного виховання, спорту і здоров'я

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Декан факультету ФВГЕП

Григорук Р.В. Григорук  
(прізвище та ініціали, підпис)  
« 25 » 06 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

(код і назва освітньої компоненти)

рівень вищої освіти	перший (бакалаврський) (назва освітнього рівня)
галузь знань	01 «Освіта педагогіка» (назва галузі знань)
спеціальність	017 – «Фізична культура і спорт» (назва спеціальності)
освітня програма	Фізична культура і спорт (назва)
вид дисципліни	обов'язкова (обов'язкова / за вибором)

Робоча програма навчальної дисципліни

«Теорія і методика в обраному виді спорту»

для здобувачів вищої освіти

(назва)

першого рівня (бакалавр)

спеціальності

017 – «Фізична культура і спорт»

(освітній рівень)

(код та найменування спеціальності)

за освітньою програмою

Фізична культура і спорт

Укладачі:

Зав. каф. фізичного виховання спорту і здоров'я, к.п.н., доцент

Б.С. Семенів

(посада, науковий ступінь та вчене звання)

(ініціали та прізвище)

Робоча програма розглянута та схвалена на засіданні кафедри

фізичного виховання спорту і здоров'я

(назва кафедри)

протокол № 12 від «21» серпня 2021 року

завідувач кафедри

фізичного виховання спорту і здоров'я

(назва кафедри)

(підпис)

Семенів Б.С.

(прізвище та ініціали)

Погоджено навчально-методичною комісією

спеціальності

017 – «Фізична культура і спорт»

(назва спеціальності)

протокол № 6 від «23» грудня 2021 року

Голова НМКС

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Схвалено рішенням навчально-методичної ради

факультету ветеринарної гігієни, екології та права

(назва факультету)

протокол № 8 від «24» 06 2021 року

Голова НМРФ

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Ухвалено вченою радою факультету

протокол № 3 від «28» 06 2021 року

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Всього годин	
	Денна форма здобуття освіти	Заочна форма здобуття освіти
<b>Кількість кредитів/годин</b>	<b>7/210</b>	<b>7/210</b>
<b>Усього годин аудиторної роботи</b>	96	30
в т.ч.:		
• лекційні заняття, год.	32	16
• практичні заняття, год.	64	14
• лабораторні заняття, год.		
• семінарські заняття, год.		
<b>Усього годин самостійної роботи</b>	114	180
<b>Форма контролю</b>	Залік, екзамен	

Частка аудиторного навчального часу студента у відсотковому вимірі:  
 для денної форми здобуття освіти – 40%;  
 для заочної форми здобуття освіти – 14,2%.

### 1. Предмет, мета та завдання навчальної дисципліни

#### 1.1. Предмет, мета вивчення навчальної дисципліни

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є особливості системи вищої освіти України та особливості професійної діяльності фахівця галузі фізичної культури і спорту.

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту» є формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку тренера з обраного виду спорту та підвищення спортивної майстерності в обраній спеціалізації і виконання студентами «Єдиної спортивної кваліфікації».

#### 2.2 Завдання навчальної дисципліни. (ЗК, ФК)

Завданням навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту» є формування компетентностей студентів, забезпечення оволодіння методикою підготовки спортсменів з обраного виду спорту, надання студентам умінь і навичок, визначених освітньо-професійною програмою за спеціальністю 017 фізична культура і спорт. Вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту» ґрунтується на таких засвоєних освітніх компонентах: основи теорії та методики фізичного виховання, анатомія людини з основами динамічної морфології, фізіологія людини та фізіологічні основи фізичного виховання, педагогіка, психологія, гімнастика з методикою викладання, атлетизм та силові види спорту.

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування у здобувачів вищої освіти необхідних компетентностей:

– **загальні компетентності:**

- Здатність самостійно набувати нові знання на основі новітніх технологій (ЗК 1).
- Здатність використовувати іноземну мову у професійній діяльності (ЗК 2).
- Дотримання етичних принципів як з погляду професійної толерантності, так і з погляду розуміння можливого впливу удосконалення системи фізичного виховання на соціальну сферу (ЗК 14).

- **фахові компетентності:**

- Здатність аналізувати закономірності фізичного виховання тих, хто займається, з погляду фундаментальних специфічних принципів і знань, а також на основі відповідних медико-біологічних, психофізіологічних та математичних методів (ФК 1).
- Використання під час навчання та виконання професійних обов'язків, базові знання з теорії і методики фізичного виховання (ФК 2).
- Здатність описати широке коло закономірностей у процесі навчання фізичної культури на основі врахування індивідуальних особливостей тих, хто займається (ФК 3).

### 2.3. Програмні результати навчання (ПРН)

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен бути здатним продемонструвати такі результати навчання:

- Здатність формувати навчально-тренувальні заняття відповідно до морфо-функціональних особливостей організму тих, хто займається, їх знань, рухових умінь і навичок, різних ситуацій, що виникають в процесі фізичного виховання (ПРН 3).
- Здатність налагодити співпрацю з тими, хто займається, як активними співучасниками навчально-виховного процесу (ПРН 4).
- Уміння вносити корективи у педагогічні завдання відповідно до змін у навчально-виховному процесі і виходити з складних ситуацій, які виникають в процесі фізичного виховання (ПРН 5).
- Здатність визначати ефективність різних режимів м'язової діяльності, виявити доступні навантаження для тих, хто займається, під час виконання різних за характером та інтенсивністю фізичних вправ, оцінити динаміку показників фізіологічних функцій, термінових і кумулятивних ефектів, досягнутих в наслідок фізичних навантажень (ПРН 11).
- Здатність організувати навчально-тренувальну діяльність у позаурочній, позакласній та позашкільній роботі з учнівською та студентською молоддю в спортивних клубах за місцем проживання, у добровільних фізкультурно-спортивних товариствах тощо (ПРН 13).
- Здійснювати навчання фізичних вправ, раціональне формування рухового фонду та здійснювати рухову підготовку тих, хто займається, використовувати набуті знання, вміння та навички в повсякденному житті з метою самовдосконалення (ПРН 15).
- Здатність планувати навчально-виховний процес, визначати вихідний рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, знань, рухового досвіду тих, хто займається, та оцінювати його динаміку у процесі занять фізичними вправами. (ПРН 16).

## 3. Структура навчальної дисципліни

### 3.1. Розподіл навчальних занять за розділами дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин			
	Денна форма здобуття освіти (ДФЗО)		Заочна форма здобуття освіти (ЗФЗО)	
	усього	у тому числі	усього	у тому числі

		л	п	лаб.	інд	с.р		л	п	лаб.	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Розділ 1. Теоретико-методичні основи навчання руховим діям. Загальні основи методики навчання технічним діям у спортивних видах боротьби. Етапи спортивної підготовки.</b>												
<b>Тема 1.</b> Історія виникнення та розвитку видів спортивної боротьби.	11	2	4		-	5	10				-	10
<b>Тема 2.</b> Загальні основи методики навчання технічним діям у спортивних видах боротьби.	11	2	4		-	5	14	2			-	10
<b>Тема 3.</b> Засоби та методи технічної підготовки у спортивних видах боротьби.	11	2	4		-	5	12				-	10
<b>Тема 4.</b> Етапи спортивної підготовки. Зміст та завдання етапів спортивної підготовки.	11	2	4		-	5	14	2	2		-	10
<b>РАЗОМ ЗА РОЗДІЛОМ</b>	44	8	16		-	20	50	4	6		-	40
<b>Розділ 2. Організаційно-педагогічні основи навчання та тренування у спортивних видах боротьби.</b>												
<b>Тема 5.</b> Форми організації і проведення занять в спортивних видах боротьби.	11	2	4		-	5	8	-	2		-	6
<b>Тема 6.</b> Педагогічний контроль і корекція техніко-тактичної підготовленості в спортивних видах боротьби.	11	2	4		-	5	12	-	2		-	10
<b>Тема 7.</b> Закономірності та принципи навчання у спортивних видах боротьби.	11	2	4		-	5	10	-	-		-	10
<b>Тема 8.</b> Особливості навчання тактики у спортивних видах боротьби.	13	2	4		-	7	14	2	2		-	10
<b>РАЗОМ ЗА РОЗДІЛОМ</b>	46	8	16		-	22	44	2	-		-	36
<b>Розділ 3. Удосконалення різних видів підготовленості у спортивній боротьбі.</b>												

<b>Тема 9.</b> Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.	15	2	4			9		2	2			13
<b>Тема 10.</b> Удосконалення психічної та тактичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.	15	2	4			9						13
<b>Тема 11.</b> Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.	15	2	4			9		2	2			13
<b>Тема 12.</b> Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.	15	2	4			9		2				13
<b>РАЗОМ ЗА РОЗДІЛОМ</b>	60	8	16		-	36						52
<b>Розділ 4. Планування спортивної підготовки у боротьбі вільній, контроль та облік навчально-тренувальної роботи, зміст і структура змагальної діяльності.</b>												
<b>Тема 13.</b> Відновлення та засоби попередньої стимуляції в спортивних видах боротьби.	15	2	4			9		2				13
<b>Тема 14.</b> Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.	15	2	4			9						13
<b>Тема 15.</b> Правила змагань у спортивних видах боротьби. Суддівство.	15	2	4			9		2	2			13
<b>Тема 16.</b> Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби	15	2	4			9						13

<b>РАЗОМ ЗА РОЗДІЛОМ</b>	60	8	16		-	36						52
<b>УСЬОГО ГОДИН</b>	<b>210</b>	<b>32</b>	<b>64</b>			<b>114</b>	<b>210</b>	<b>16</b>	<b>14</b>		-	<b>180</b>

### 3.2. Лекційні заняття

№ з/п	Назви тем та їх короткий зміст	Кількість годин	
		ДФЗО	ЗФЗО
<b>Розділ 1. Теоретико-методичні основи навчання руховим діям. Загальні основи методики навчання технічним діям у спортивних видах боротьби. Етапи спортивної підготовки.</b>			
1.	<b>Тема 1. Історія та розвиток спортивної боротьби</b> Історія виникнення боротьби Розвиток видів спортивної боротьби. Боротьба в стародавньому світі. Боротьба в сучасному світі та Україні	2	
2.	<b>Тема 2. Загальні основи методики навчання технічним діям у спортивних видах боротьби.</b> Теоретико-методичні основи навчання руховим діям. Методика навчання техніки основним технічним діям у стійці. Методика навчання основним технічним діям у партері. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у спортивних видах боротьби.		2
3.	<b>Тема 3. Засоби та методи технічної підготовки у спортивних видах боротьби.</b> Принципи підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Засоби спортивного тренування у спортивних видах боротьби. Методи спортивного тренування у спортивних видах боротьби. Методи використання різноманітних вправ в процесі навчання борців.	2	
4.	<b>Тема 4. Тема 4. Етапи спортивної підготовки. Зміст та завдання етапів спортивної підготовки.</b> Види, склад та характеристика, занять в спортивних видах боротьби. Задачі та характеристика тренувальних занять.	2	2
<b>Розділ 2. Організаційно-педагогічні основи навчання та тренування у спортивних видах боротьби.</b>			
5.	<b>Тема 5. Педагогічний контроль і корекція техніко-тактичної підготовленості в спортивних видах боротьби.</b> Види та зміст педагогічного контролю. Принципи складання планів конспектів тренувальних занять по спортивній боротьбі. Основи поточного контролю техніко-тактичного арсеналу борців під час змагань. Символи технічних дій. Методика визначення показників активності, ефективності та надійності ведення сутички.	2	

6.	<b>Тема 6. Педагогічний контроль і корекція техніко-тактичної підготовленості в спортивних видах боротьби.</b> Основні помилки, які виникають під час вивчення техніко-тактичних дій, зв'язок та комбінацій у спортивних видах боротьби.	2	
7.	<b>Тема 7. Закономірності та принципи навчання у спортивних видах боротьби.</b> Методика навчання виконання техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби. Основні принципи навчання :систематичності, послідовності, доступності, наочності, науковості.	2	-
8.	<b>Тема 8. Особливості навчання тактики у спортивних видах боротьби.</b> Стратегія та тактика змагальної діяльності у спортивних видах боротьби. Аналіз прикладів тактичних рішень в спортивних видах боротьби. Основи методики теоретичної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.	2	2
<b>Розділ 3. Удосконалення різних видів підготовленості у спортивній боротьбі.</b>			
9.	<b>Тема 9. Удосконалення теоретичної підготовленості.</b> Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба).	2	2
10.	<b>Тема 10. Удосконалення психічної та тактичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.</b> Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба).	2	
11.	<b>Тема 11. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.</b> Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба).	2	2
12.	<b>Тема 12. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.</b> Розвиток провідних фізичних якостей у спортивних видах боротьби. Вибухова сила – провідна фізична якість. Спеціальна витривалість одна з основних фізичних якостей борців.	2	2
<b>Розділ 4. Планування спортивної підготовки у боротьбі вільній, контроль та облік навчально-тренувальної роботи, зміст і структура змагальної діяльності.</b>			
13.	<b>Тема 13. Відновлення та засоби попередньої стимуляції в спортивних видах боротьби.</b> Відновлення спеціальної фізичної працездатності в спортивних видах боротьби. Фізіотерапевтичні процедури, як засіб відновлення спортсменів. Використання фармакологічних засобів у підготовці спортсменів у спортивних видах боротьби.	2	2



	Допінги.		
14.	<b>Тема 14. Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.</b> Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Реалізація розробленого перспективного багаторічного графіку спортивного вдосконалення студентів.	<b>2</b>	
15.	<b>Тема 15. Правила змагань у спортивних видах боротьби. Суддівство.</b> Правила змагань у спортивних видах боротьби. Суддівство. Участь у змаганнях різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби. Участь у суддівстві змагань різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби.	<b>2</b>	<b>2</b>
16.	<b>Тема 16. Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби.</b> Методика організації та проведення змагань з видів спортивної боротьби різних вікових груп. Методика організації і проведення змагань різного рівня Участь у організації та проведенні змагань різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби.	<b>2</b>	
	<b>Усього годин</b>	<b>32</b>	<b>16</b>

### 3.3.Практичні заняття.

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Історія розвитку боротьби. Сучасний стан розвитку спортивної боротьби	4	
2	Загальні основи методики навчання технічним діям в спортивних видах боротьби.	4	
3	Засоби і методи техніко-тактичної підготовки в спортивних видах боротьби.	4	
4	Загальна структура форми організації і проведення занять в спортивних видах боротьби	4	2
5	Педагогічний контроль, корекція техніко-тактичної підготовленості в спортивних видах боротьби	4	2
6	Закономірності та принципи навчання в спортивних видах боротьби.	4	2
7	Особливості навчання тактики в спортивних видах боротьби.	4	

8	Відновлення та засоби попередньої стимуляції в спортивних видах боротьби.	4	2
9	Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби	4	2
10	Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби	4	
11	Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби	4	2
12	Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.	4	
13	Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.	4	
14	Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.	4	
15	Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби.	4	2
16	Правила змагань у спортивних видах боротьби. Суддівство.	4	
<b>Усього</b>		<b>64</b>	<b>14</b>

### 3.4.Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Історія розвитку боротьби. Сучасний стан розвитку спортивної боротьби	5	10
2	Загальні основи методики навчання технічним діям в спортивних видах боротьби.	5	10
3	Засоби і методи техніко-тактичної підготовки в спортивних видах боротьби.	5	10
4	Загальна структура форми організації і проведення занять в спортивних видах боротьби	5	10
5	Педагогічний контроль, корекція техніко-тактичної підготовленості в спортивних видах боротьби	5	6
6	Закономірності та принципи навчання в спортивних видах боротьби.	5	10

7	Особливості навчання тактики в спортивних видах боротьби.	5	10
8	Відновлення та засоби попередньої стимуляції в спортивних видах боротьби.	7	10
9	Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби	9	13
10	Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби	9	13
11	Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби	9	13
12	Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.	9	13
13	Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.	9	13
14	Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.	9	13
15	Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби.	9	13
16	Правила змагань у спортивних видах боротьби. Суддівство.	9	13
<b>Усього</b>		114	180

#### 4. Індивідуальні завдання.

З метою покращення успішності здобувачів вищої освіти та підвищення його балів за поточний контроль, протягом семестру їм може додатково надаватися індивідуальне завдання, (написання реферату і виконання описових завдань) з таких тем:

**Тема 1.** Загальні основи методики навчання технічним діям в спортивних видах боротьби.

**Тема 2.** Засоби і методи техніко-тактичної підготовки в спортивних видах боротьби..

**Тема 3.** Загальна структура форми організації і проведення занять в спортивних видах боротьби

**Тема 4.** Педагогічний контроль, корекція техніко-тактичної підготовленості в спортивних видах боротьби

**Тема 5.** Закономірності та принципи навчання в спортивних видах боротьби..

#### 5. Методи навчання

Під час вивчення предмету використовуються словесні методи: розповідь-пояснення, бесіди, лекції, імітаційні активні методи (аналіз конкретних ситуацій).

Наочні методи: демонстрація окремих завдань.

Практичні методи: усне і письмове опитування, міні-лекції, бліц-опитування.

## 6. Методи контролю

Форми проведення поточної перевірки: усна співбесіда; письмове фронтальне опитування; письмова перевірка з урахуванням специфіки предмету; консультація з метою контролю перевірки виконання самостійної роботи тощо.

## 7. Критерії оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти

### Критерії оцінювання студентів денної форми здобуття освіти

Контроль результатів навчання студентів є необхідним елементом освітнього процесу. Суть контролю полягає у виявленні та вимірюванні компетентностей студентів, у взаємопов'язаній діяльності викладача і студента.

Оцінювання результатів навчання студентів здійснюється шляхом проведення поточного та підсумкового контролю.

Оцінювання результатів навчання проводиться в балах, максимальна кількість яких за кожний підсумковий контроль становить 100. Кожній сумі балів відповідає оцінка за національною шкалою та шкалою ЄКТС (табл. 1).

Таблиця 1 – Шкала оцінювання успішності студентів

За 100-бальною шкалою	За національною шкалою		За шкалою ЄКТС
	Екзамен, диференційований залік	Залік	
90-100	Відмінно	Зараховано	A
82-89	Добре		B
74-81			C
64-73	Задовільно		D
60-63			E
35-59	Незадовільно (незараховано) з можливістю повторного складання		FX
0-34	Незадовільно (незараховано) з обов'язковим повторним вивченням дисципліни		F

Максимальна кількість балів протягом семестру становить 100:

$$100 (\text{ПК}) = 100, \text{ де:}$$

100 (ПК) – 100 максимальних балів з поточного контролю, які може набрати студент за семестр.

Результати поточного контролю оцінюються за чотирибальною системою:

**5** – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає, глибоко і всебічно розкриє зміст, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу. Правильно вирішив 90% тестових завдань.

**4** – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриє зміст завдань, використовуючи при цьому 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 тестових завдань.

**3** – у цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішив половину тестових завдань.

**2** – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхнево (без аргументації та обґрунтування) викладає, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності, правильно вирішив меншість тестових завдань.

$$ПК = \frac{100 \cdot CA3}{5} = 20 \cdot CA3.$$

За підсумками семестрового контролю в залікову відомість студентів у графі «за національною шкалою» виставляється оцінка «зараховано/незараховано». Присутність студента при виставленні підсумкової оцінки не обов'язкова, якщо ним виконані усі передбачені види робіт.

Підсумкове оцінювання за результатами вивчення дисципліни здійснюється за 100 бальною шкалою з урахуванням результатів поточного та екзаменаційного контролю. При цьому максимально 50 балів здобувач може отримати за результатами поточного оцінювання та 50 балів – за результатами складання екзамену. Для переведення результатів поточного контролю за чотирибальною шкалою у 50 – бальну шкалу використовується така формула:

$$50 (\text{ПК}) + 50 (\text{Е}) = 100$$

де ПК – результати поточного контролю за 50 – бальною шкалою;

Результати поточного контролю можуть бути змінені за рахунок заохочувальних балів: студентам, які не мають пропусків занять протягом семестру додається 2 бали; за участь в університетських студентських олімпіадах, наукових конференціях додається 2 бали, за участь у таких же заходах на регіональному чи загальнодержавному рівні додається 5 балів; за інші види навчально-дослідної роботи бали додаються за рішенням кафедри, а при виставленні підсумкової оцінки не обов'язкова, якщо ним виконані усі передбачені види робіт.

### **Контроль оцінювання студентів заочної форми здобуття освіти**

Успішність студента оцінюється шляхом проведення поточного та підсумкового контролю (залікового контролю). Максимальна кількість балів за кожний заліковий кредит з навчальної дисципліни, яку може отримати студент протягом семестру, становить 100.

Дані про успішність студента заносяться викладачами у «Журнал обліку відвідування занять та контролю успішності студентів», «Залікову відомість», «Екзаменаційну відомість».

Розподіл балів для дисциплін, які завершуються **заліком**:

$$30 (\text{ПК}) + 70 (\text{ТСР}) = 100$$

**30 (ПК)** – 30 максимальних балів з поточного контролю (ПК), які може набрати студент під час настановної та лабораторно-екзаменаційної сесії.

**70 (ТСР)** – бали за виконання тематичної самостійної роботи у міжсесійний період за програмою курсу.

Поточний контроль може проводитись у формі усного опитування, письмового експрес-контролю (наприклад, на лекціях), комп'ютерного тестування, виступів студентів при обговоренні питань на семінарських заняттях тощо.

## **8. Навчально-методичне забезпечення**

1. Робоча програма навчальної дисципліни.
2. Конспект лекцій із дисципліни.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – Киев : Олимп.лит., 2004. – 220 с.

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

#### **Допоміжна:**

1. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. – Київ : Олімпійська література, 2003. – 656 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
3. Первачук Р. В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту / Первачук Р. В. – Львів, 2016. – 17 с.
4. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. <http://wrestlingua.com>
2. [www.sportpedagogi/jrg.ua](http://www.sportpedagogi/jrg.ua)
3. <http://ukrwrestling.com>
4. <http://unitedworldwrestling.org/database>
5. <http://wrestlingua.com/books>
6. [www.sambo.net.ua](http://www.sambo.net.ua)

7. [www.sambo-fias.org](http://www.sambo-fias.org)
8. <http://www.noc-ukr.org/>
9. <http://www.olympic.org/>