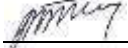


Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:


Декан факультету інтегрованих  
технологій і обладнання

 О. Г. Гринь

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

Гарант освітньої програми:

к.н.ф.в.с., доцент

 С. О. Черненко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

Розглянуто і схвалено на

засіданні кафедри

фізичного виховання і

спорту

Протокол № 21 від 30.08.2024р.

В.о.завідувач кафедри

 С.О. Черненко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

### **Робоча програма навчальної дисципліни**

«Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробники: Єрмоленко О.В. викладач кафедри фізичного виховання і  
спорту

Краматорськ-Тернопіль  
2024 р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Показники		Галузь знань, напрямок підготовки, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки		денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки
Кількість кредитів		ОПП  Фізична культура і спорт	Вибіркова	
5	5			
Загальна кількість годин				
150	150			
Модулів		Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки	
1	1		2	1
Змістових модулів			Семестр	
1	1		4а	2а
Індивідуальне навчальне-дослідне завдання <u>контрольна робота</u> (назва)		Освітньо- кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)	Лекції	
Тижневих годин для <u>денної</u> форми навчання: аудиторних 6 /6 самостійної роботи студента – 3,5 /3,5			18 год	18 год
			Практичні	
			54 год	54 год
			Самостійна робота	
			78 год	78 год
			Вид контролю	
		Залік	Залік	

## 2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

*Метою* викладання дисципліни є опанування студентами знаннями, вміннями та професійно-педагогічними навичками з спортивних єдиноборств, необхідними для самостійної тренерсько-педагогічної, організаторської, наукової та виховної сфер діяльності фахівця з фізичного виховання.

Спортивні єдиноборства, а саме боротьба самбо передбачає підготовку кваліфікованих викладачів з фізичного виховання та оволодіння необхідними знаннями методики навчання і тренування, проведення навчально-тренувальних занять в залі боротьби, колективах фізичної культури, ДЮСШ,

а також в організації та проведенні змагань, сприяння та підготовці майбутніх спеціалістів в області фізичної культури та спорту.

Завдання курсу «спортивні єдиноборства» полягає у забезпеченні студентів теоретичними знаннями, професійно педагогічними навичками, необхідними для викладання в навчальних закладах; отримання знань та формування умінь щодо побудови навчально-тренувального процесу з боротьби самбо з групами різної вікової та фізичної підготовленості, а також ознайомлення з основами техніки і тактики, методики навчання і тренування, організації і проведення змагань, планування і обліку навчально-тренувального процесу, матеріально-технічного забезпечення на основі нових досягнень науки, теорії і практики.

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра. Вивчення курсу Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств пов'язано та базується на знаннях дисциплін: Теорія і методика фізичного виховання, Підвищення спортивної майстерності з єдиноборств. Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітніх компонентів, таких як: Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Загальна теорія підготовка спортсменів, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту, Курсова робота, Виробнича (тренерська) практика та Виробнича практика за профілем майбутньої роботи.

*Загальні компетентності:*

- здатність вчитися й оволодівати сучасними знаннями;
- здатність планувати й керувати часом;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

*Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:*

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність проводити тренування й супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність застосовувати знання про будову й функціонування організму людини;
- здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів;
- здатність здійснювати навчання, виховання й соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання й інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

*Програмі результати навчання (ПРН):*

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне й самокритичне мислення;
- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й подавати власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху й олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях;
- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних і гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом;
- надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах і патологічних процесах в організмі людини;
- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми й організацію процесу навчання і виховання людини.

Для виконання залікових вимог необхідно засвоїти теоретичні відомості, оволодіти відповідними вміннями і навичками, представити на розгляд групи індивідуальне навчально-дослідне завдання, скласти контрольні випробування. Виконання програми здійснюється у формі лекції у 2у та 4у; семестрі (8 годин), практичних заняттях (46 годин), самостійних занять (96 годин).

**3. Програма та структура навчальної дисципліни**  
**Денна форма навчання на базі ПЗСО**

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 4 а семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Практ. роботи	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Сам. робота	8	8	8	9	9	9	9	9	9
Індивідуальні зан									
Консультації									
Модулі	М1								
Контроль по модулю									К М1

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки**

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 2 а семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Практ. роботи	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Сам. робота	8	8	8	9	9	9	9	9	9
Індивідуальні зан									
Консультації									
Модулі	М1								
Контроль по модулю									К М1

#### 4 Лекції

### Модуль 1. ВСТУП ДО ДИСЦИПЛІНИ «СПОРТИВНІ ЄДИНОБОРСТВА»

#### Тема 1. Загальна концепція єдиноборств.

Єдиноборства та їх спортивна традиція. Поняття та систематизація єдиноборств.

Типологізація єдиноборств. Основні операційні терміни.

#### Тема 2. Педагогіка єдиноборств.

Педагогіка базових формальних комплексів (на прикладі формальних комплексів тхеквондо – пумсе). Педагогіка поєдинку. Вікова методика навчання у єдиноборствах. Єдиноборства у військово-прикладній підготовці.

#### Тема 3-4. Історія становлення та розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств.

Боротьба в стародавньому світі. Розвиток боротьби в середні століття.

Витоки зародження та розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо). Розвиток олімпійських видів спортивних єдиноборств в Україні. Загальні основи методики навчання. Методика навчання кидків, захисту та контр кидків. Методика навчання переворотів, утримань та больових на руки й ноги.

**Тема 5. Вільна боротьба.** Техніка вільної боротьби. Тактика вільної боротьби. Фізична підготовка у вільній боротьбі.

**Тема 6. Структура початкової програми з вільної боротьби для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.** Система підготовки спортсменів у боротьбі вільній. Організація навчально-тренувального процесу. Побудова навчально-тренувального процесу у групах спортивної підготовки. Побудова навчально-тренувального процесу у ШВСМ.

**Тема: 7. Греко-римська боротьба.** Єдина класифікація та термінологія технічних дій у спортивній боротьбі з біомеханічними ознаками. Структура початкової програми з греко-римської боротьби для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

**Тема: 8. Дзюдо.** Історія Дзюдо. Міжнародна федерація дзюдо. Принципи

дзюдо. Класифікація дзюдо. Структура початкової програми з дзюдо для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

**Тема: 9. Тхеквондо.** Стилі тхеквондо та міжнародні федерації ITF, WTF, GTF. Технічна підготовка у тхеквондо. Структура початкової програми з тхеквондо для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

## 5. Практичні роботи

*Мета* проведення практичних занять та засвоєння техніки боротьби самбо. Поліпшення фізичних кондицій майбутніх тренерів.

Внаслідок практичних занять студенти повинні

*знати:*

- теоретичні основи виконання кидків;
- історію виникнення та розвитку боротьби самбо;
- техніку виконання больових прийомів та утримань;
- правила організації та проведення змагань з боротьби самбо;
- організаційно-методичні основи навчально-тренувального процесу з самбо;
- техніку безпеки та профілактику на заняттях з самбо.

Студенти повинні *уміти:*

- планувати і організовувати навчально-тренувальний процес з спортивних єдиноборств;
- організувати і проводити змагання з боротьби самбо із оформленням відповідної документації.
- оволодіти основами методики навчання самбо.
- оволодіти навиками організації та проведення змагань з самбо.
- оволодіти методикою розвитку фізичних якостей борця.
- оволодіти методикою побудови навчальних занять з самбо.

Практичне заняття 1 Єдиноборства як соціальний інститут, що розвивається

Задачі:

1. Релігійно-магічні протоєдиноборства.
2. Військові чи бойові єдиноборства.
3. Спортивні єдиноборства.

## Практичне заняття 2 Єдиноборства як соціальний інститут, що розвивається

### Задачі:

1. Мистецтво як сучасна модель та традиція єдиноборств.
2. Порівняльний аналіз спортивних та бойових єдиноборств.
3. Концепція спортивної еволюції єдиноборств.

## Практичне заняття 3,4 Соціально-педагогічна система єдиноборств.

### Задачі:

1. Визначення, основні структурні компоненти та принципи функціонування СПСЄ. Складові частини освітнього процесу єдиноборчої соціально-педагогічної системи.
2. Філософія єдиноборств.

## Практичне заняття 5,6 Психологіка єдиноборств. Єдиноборства у суспільстві

### Задачі:

1. Світоглядні основи східної єдиноборчої психологіки.
2. Психотехніки Сходу як моделі психофізичного управління в екстремальних ситуаціях.
3. Основи психофізичного управління у контактному поєдинку спортивного єдиноборства.
4. Основні причини криміналізації єдиноборств.
5. Педагогічна практика єдиноборств у великих містах та у сільській (провінційній) місцевості.
6. Основні тенденції зміни соціальної бази єдиноборств.
7. Зведена соціально-психологічна характеристика сучасних єдиноборств.

## Практичне заняття 7, 10 Вільна боротьба

### Задачі:

1. Техніка вільної боротьби.
2. Тактика вільної боротьби.
3. Фізична підготовка у вільній боротьбі.

## Практичне заняття №11-15 Структура початкової програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

### Задачі:

1. Система підготовки спортсменів у боротьбі вільній.
2. Організація навчально-тренувального процесу.
3. Побудова навчально-тренувального процесу у групах спортивної підготовки. Побудова навчально-тренувального процесу у ШВСМ.

## Практичне заняття №16-19 Греко-римська боротьба.

### Задачі:

1. Єдина класифікація та термінологія технічних дій у спортивній боротьбі з біомеханічними ознаками.
2. Структура початкової програми з греко-римської боротьби для дитячо-юнацьких спортивних шкіл спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної

майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

Практичне заняття №20-23

Задачі: Тхеквондо.

1. Стили тхеквондо та міжнародні федерації ITF, WTF, GTF.
2. Технічна підготовка у тхеквондо.
3. Структура початкової програми з тхеквондо для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

### *Тематика ІНЗ*

1. Історія розвитку боротьби самбо в Україні.
2. Участь українських самбістів у міжнародних змаганнях.
3. Самбо в системі фізичного виховання ЗОШ.
4. Принципи навчання на тренуваннях з боротьби самбо.
5. Методи навчання в боротьбі самбо.
6. Структура вивчення кидків.
7. Підготовка місць для занять боротьбою самбо.
8. Форми організації тренувань.
9. Уроки самбо в ЗОШ.
10. Методика проведення підготовчої частини тренування в самбо.
11. Методика проведення основної частини тренування в самбо.
12. Методика проведення заключної частини тренування в самбо.
13. Класифікація кидків у боротьбі самбо за розрядами.
14. Основні боротьби у партері.
15. Аналіз власних технічних навичок у змагальних сутичках.
16. Методика підвищення майстерності власних технічних навичок.
17. Аналіз техніки суперника та пошук тактичних конт-дій.
18. Аналіз техніки боротьби у стійці та підбір індивідуальних комбінацій.
19. Підготовка спортсменів до обласних змагань.
20. Аналіз підвищення показників фізичного росту борця.
21. Індивідуальний підбір кидків з урахуванням анатомічних особливостей.
22. . Індивідуальний підбір дій у партері з урахуванням анатомічних особливостей.
23. Аналіз та вивчення змін у правилах самбо.
24. Підвищення майстерності виконання коронних кидків.
25. Аналіз змагальних сутичок потенціалах супротивників.
26. Відпрацювання травмонебезпечних кидків на манекені .
27. Самбо в шкільній програмі.
28. Початковий етап тренувань у самбо.
29. Зміст і методика проведення уроків з боротьби самбо в V-IX класах.
30. Боротьба самбо в системі ДЮСШ.



## 7. Контрольні заходи

Рейтинг успішності студента – це загальний бал, який отримав студент під час виконання завдань, передбачених програмою дисципліни. Максимальний рейтинг за дисципліну «Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств» – 100 балів.

Оцінювання знань здобувачів з навчальної дисципліни формується з чотирьох складових (табл. 7.1.).

*Перша складова.* Складання контрольно-залікових нормативів – 60 балів (табл. 7.2). Контрольні нормативи приймаються на 9 тижні у 4 а семестрі (2 курс) та 2 а семестрі (1 курс) на базі «Молодший бакалавр».

*Друга складова.* Виконання індивідуального навчального завдання (захист реферату) (табл. 7.3). Максимальна оцінка за написання та захист ІНЗ складає 30 балів.

Таблиця 7.1

Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

Семестр	Модуль	Тема	Контрольні і вправи	ІНЗ	Підсумков е тестування	Всього
2а; 4а	1	ВСТУП ДО ДИСЦИПЛІНИ «СПОРТИВНІ ЄДИНОБОРСТВА»	60	30	10	
		Разом годин, з них:	60	30	10	100

Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Під час роботи над індивідуальними завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими оригінальними.

Таблиця 7.2

Контрольні нормативи з дисципліни  
«Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств»

Контрольні вправи	стать	Бали											
		0	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
Підтягування на поперечці	Чол.	3	5	7	9	10	12	14	15	16	17	19	20
	Жін.	1	3	5	7	8	10	11	12	13	14	15	16
Підйоми тулуба із положення лежачи( прес) за 1хв.	Чол.	10	14	18	22	26	30	34	38	42	46	48	50
	Жін.	8	12	16	20	24	26	28	30	32	36	38	40
Стрибки на скакалці за 30 сек	Чол.	10	16	22	28	32	38	42	46	50	52	56	58
	Жін.	20	26	30	36	42	48	52	56	60	62	64	66

Згинання, розгинання рук в упорі лежачі (разів)	Чол.	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44
	Жін.	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	22	24
Біг на швидкість 30 метрів, сек.	Чол.	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
	Жін.	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0

Таблиця 7.3

Система оцінки ІНЗ з курсу

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повністю характеризують тему дослідження	4	1 – 2	без оцінки
2	В ІНЗ визначені мета і завдання дослідження	5	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	4	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	5	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	1995 – 2024	1985 – 1994	1960 – 1984
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	5	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2	1	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2	1	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перевернуті терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	30		

Третьою складовою є проведення підсумкове тестування. Тестування розраховане на 10 – 15 хв. І оцінюється в балах. Із дванадцяти тестів відповіді на 12 – 11 (90 – 100 %) питань оцінюється 10 балами; 10 – 9 (80 – 90 %) – 9 балами; 8 – 7 (70 – 60 %) – 8 балами; 6 – 5 (60 – 50 %) – 7 балами; 4 – 1 (40 – 0 %) – 0 балами.

Четвертою складовою є виконання залікової контрольної роботи.

Критерії оцінювання залікової контрольної роботи. За підсумками виконання залікової роботи студент отримує бали, що складає зміст підсумкового рейтингу знань та вмінь за курсом (Таблиця 7.4.).

Залікова контрольна робота складається з 20 тестових запитань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 5 балів, мінімально допустима кількість правильних відповідей на тестові запитання становить 11 (в сумі min 55 балів). Мінімально позитивна кількість балів за виконання письмової залікової роботи становить 55 балів, максимальна – 100 балів.

Для отримання позитивної оцінки з заліку в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму – 55 балів. Для допуску до складання залікової роботи необхідно мати за поточну успішність мінімум 30 балів. Якщо студент набрав за поточну успішність вище 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від складання заліку, в цьому випадку за курс виставляється оцінка за поточною успішністю.

Таблиця 7.4

*Система оцінки знань з курсу  
«Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств»*

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

*Примітка: під час введення дистанційного навчання здобувачів вищої освіти за денною формою у Донбаській державній машинобудівній академії в особливих умовах замість виконання контрольних-залікових нормативів студенти виконують контрольні тестові роботи та залікову роботу.*

### **7.1 Контрольні заходи (дистанційного навчання)**

Оцінювання знань здобувачів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств» формується з двох складових.

*Перша складова.* Проведення тестування – максимальна сума 100 балів. Тестова контрольна робота проводиться 5 разів та складається з 20 питань, кожне питання оцінюється в 1 бал. кількість дозволених спроб – 2, метод оцінювання – вища оцінка.

*Друга складова* є виконання залікової контрольної роботи.

Критерії оцінювання залікової контрольної роботи. Залікова контрольна робота складається з 20 тестових запитань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 5 балів, мінімально допустима кількість правильних відповідей на тестові запитання становить 11 (в сумі min 55 балів). Мінімально позитивна кількість балів за виконання письмової залікової роботи становить 55 балів, максимальна – 100 балів.

Залікова контрольна робота вважається зарахованою, якщо досягнуті результати її складання становлять не менш 55% правильних відповідей (тобто не менш 55 балів зі 100 максимально можливих в межах наданого системою варіанту).

Підсумкова оцінка за дисципліну виставляється за 100-бальною шкалою. Отримана сума балів переводиться за національною (5-бальною) шкалою та шкалою ECTS (таблиця 7.4).

Якщо студент набрав за поточну успішність 55 і вище, за його бажанням може бути звільнений від складання заліку, в цьому випадку за курс виставляється оцінка за поточною успішністю.

Якщо студент отримав до початку заліково-екзаменаційної сесії позитивний бал (55 і вище) за результатами поточного контролю, а також виконав всі необхідні складові навчального процесу згідно навчального плану (завдання із самостійної роботи тощо), та мав бажання підвищити бали, але при цьому не складав під час сесії залікову роботу (свідомо або з будь-яких інших обставин) – в цьому разі в якості підсумкової оцінки за вивчення дисципліни зараховується отримані позитивні бали за виконання семестрових контрольних заходів.

Якщо студент до початку сесії має оцінки з модульних та інших контрольних робіт менше 55 балів, але склав під час сесії на позитивний бал залікову роботу, в цьому разі проставляється у відомості позитивна оцінка за складання залікової роботи.

Якщо студент до початку сесії має оцінки з модульних та інших контрольних робіт менше 55 балів, а під час сесії не склав на позитивний бал залікову роботу, в цьому разі проставляється фактична негативна оцінка, в тому числі й нульових балів (за наявності таких) – відповідно такий студент позитивної підсумкової оцінки не отримує та потребує повторного складання контролю знань у час визначений розкладом сесії.

## 8. Самостійна робота

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

### 4.3.1 Підготовка до виконання контрольної роботи.

- вивчити лекційний матеріал та підготуватися до написання ІНЗ.

### 4.3.2 Виконання домашніх завдань впродовж семестру.

- опрацювання окремих тем навчальної дисципліни згідно із навчально-тематичним планом.

№	Зміст	Кількість годин
1	Вступ до теорії та методики спортивних єдиноборств	8
2	Матеріальне забезпечення занять спортивними єдиноборствами	8
3	Техніка виконання кидків у боротьбі самбо	8
4	Основи навчання в спортивних єдиноборствах	8
5	Форми роботи з спортивних єдиноборств в школі	9
6	Організація та методика проведення тренувань з боротьби самбо. Облік успішності.	9

7	Організація і проведення змагань з боротьби самбо. Закономірності і принципи спортивного тренування	9
8	Види спортивної підготовки самбістів	9
9	Планування і керування процесом спортивної підготовки	9
	Разом годин, з них:	78

## 9. Рекомендована література

### *Основна:*

1. Абдулаєв А.К. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник / А.К. Абдулаєв, І.В. Ребар. – Вид. 2-е пероб. – ФОП Однорог Т.В., 2018. – 299 с.
2. Алексеев А. Ф. Теорія та методика спортивної боротьби. / А.Ф. Алексеев, В. Г. Єзан; Харк. держ. акад. фіз. культ. – Х. : ХДАФК, 2010. – 146 с.
3. Близнюк С. Шлях кіокушин карате в Україні / Станіслав Близнюк. – Київ : Український пріоритет, 2012. – 430 с.
4. Богдан І.Г. Спортивна боротьба в школі. Посібник дня вчителя / І.Г.Богдан, М.С. Дубовис. – К.: "Радянська школа", 1990. – 180 с.
5. Бойков В.Ф., Данько Г.В. Фізична підготовка борців. Навчальний посібник - К.: Олімпійська література. - 2004. -224 с.
6. Булатова М. М. Боротьба. Енциклопедія в запитаннях і відповідях /М. М. Булатова; НОК України. – Київ: Олімпійська література, 2017. – 576 с.
7. Дахновський В.С., Лещенко С.С. Підготовка борців до високого класу. - К.: Здоров'я, 1989. - 192 с.
8. Литвиненко А. М. Кікбоксинг ВТКА: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл /А. М. Литвиненко, Д. С. Олійник; ММСУ, Республіканський НМК; ВГО "Українська спортивна аматорська асоціація ВТКА з традиційного карате, кікбоксингу та усіх стилів". – Харків: Компанія СМІТ, 2016. – 86 с.
9. Осипенко Г.А. Основи біохімії м'язової діяльності. Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 2007. – 200 с.
10. Руденко М.М. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти: Методичний посібник / М.М. Руденко, М.А. Кошляк, С.В. Дуброва, Г.А. Коломоєць, В.В, Деревянко. – Київ-Чернівці: «Букрек», 2020. – 380 с.

### *Додаткова:*

1. Гартвич О.Г. Навчальна програма з рукопашного бою для дитячоюнацьких спортивних шкіл / О.Г. Гартвич, Ю.А. Радченко, В.В. Седукин. - К.: Видавничий дім «Персонал», 2010.- 36 с.
2. Матвеев Л.П. Основи загальної теорії спорту та системи підготовки спортсменів. - К.: Олімпійська література, 1999. - 320 с.
3. Платонов В. Н. Рухові якості та фізична підготовка спортсменів /В. Н.

Платонов.–Київ: Олімпійська література, 2017.– 656 с.

2. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми: підручник [для тренерів]: у 2 кн. /В.М. Платонов - К.: Олімп. літ., 2015. - Кн.1-680 с., Кн.2 - 752 с.Плахтій П. Вікова фізіологія і валеологія : лаборатор. практикум: навч. посіб. / П. Плахтій, С. Страшко, В. Підгорний. — Кам'янець-Поділ. : Абетка, 2006. — 207 с.

### **10. Електронні ресурси з дисципліни**

1. Національна федерація самбо України, правила змагань. [http://sambo.net.ua/?code=29\\_2&id=1](http://sambo.net.ua/?code=29_2&id=1)
2. Правила проведення змагань  
[http://www.svatove-dyussh.lg.sch.in.ua/viddilennya\\_dyussh/sambodzyu-do/pravila\\_zmaganj\\_sambo/?pvi=no](http://www.svatove-dyussh.lg.sch.in.ua/viddilennya_dyussh/sambodzyu-do/pravila_zmaganj_sambo/?pvi=no)