

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
УКРАЇНИ  
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ  
«ОЛІМПІЙСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ІМЕНІ ІВАНА ПІДДУБНОГО  
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ»

**СХВАЛЕНО**

на засіданні циклової комісії, циклу  
дисциплін, що формують спеціальні  
компетентності  
від 27 серпня 2025 року  
протокол №1  
Голова Циклової комісії

\_\_\_\_\_ М.А.ЗОСИНА

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

рішенням Методичної ради  
від 28 серпня 2025 року  
протокол №1  
Голова Методичної ради

\_\_\_\_\_ А.І. ДИМУЦЬКА  
28 серпня 2025 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

ВД.ВЗ 6 **СПОРТИВНІ ВИДИ БОРОТЬБИ**

Спеціальність: А7 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ  
Освітньо-професійна програма ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ  
Освітньо-професійний ступінь ФАХОВИЙ МОЛОДШИЙ БАКАЛАВР

Розробник:  
**ДИМУЦЬКИЙ АНТОН ОЛЕГОВИЧ,**  
спеціаліст ВИЩОЇ категорії

## I. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Спеціальність, освітньо-професійний ступінь, кваліфікація	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів – <b>3</b>	Спеціальність <b>A7 «Фізична культура і спорт»</b>	вибіркова
Загальна кількість годин – <b>90</b>	Освітньо-професійний ступінь <b>«Фаховий молодший бакалавр»</b>	Рік підготовки: <b>2</b> Семестр: <b>4</b>
Тижневих годин: аудиторних – <b>2</b> самостійної роботи студента – <b>2</b>	Кваліфікація <b>«Інструктор-методист з фізичної культури і спорту»</b>	Лекцій: <b>12 год.</b>
		Практичних занять: <b>36 год.</b>
		Самостійної роботи: <b>42 год.</b>
		Вид контролю: <b>залік</b>

## II. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Мета курсу:** вивчення вибіркової навчальної дисципліни професійної підготовки «Спортивні види боротьби» полягає у формуванні фахових компетентностей у майбутніх учителів фізичної культури, які спрямовані на підготовку фахівців з фізичної культури, оволодіння ними руховими вміннями, навичками та методикою навчання рухових дій у видах боротьби.

### **Завдання курсу:**

1. Вивчення теоретичних основ спортивних видів боротьби.
2. Оволодіння технікою прийомів спортивних видів боротьби та їх удосконалення.
3. Оволодіння методикою навчання прийомам спортивних видів боротьби та удосконалення їх в техніці.
4. Оволодіння методикою проведення навчально-тренувальних занять зі спортивних видів боротьби.
5. Розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів.
6. Розвиток загальних та спеціальних фізичних якостей студентів.
7. Забезпечення високого рівня працездатності.
8. Сприяння соціальному формуванню особистості.
9. Виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі.
10. Формування почуття патріотизму.

## III. ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ВИПУСКНИКА ВІДПОВІДНО ДО СТАНДАРТУ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

<b>Інтегральна компетентність</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</b>	ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
<b>Спеціальні компетентності</b>	СК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. СК9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів. СК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. СК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

**Деталізація компетентностей відповідно до дескрипторів НРК та визначених Стандартом компетентностей у формі «Матриці компетентностей»**

№ п/п	Класифікація компетентностей за НРК	Знання	Уміння	Комунікація	Автономія та відповідальність
<b>I Загальні компетентності</b>					
1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.	+			+
2	Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.		+	+	+
3	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.		+		+
<b>II Спеціальні (фахові) компетентності</b>					
4	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.		+		+
5	Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.		+		+
6	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.		+		+
7	Здатність до безперервного професійного розвитку.			+	+

#### IV. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

По закінченню вивчення навчального курсу з даної дисципліни здобувачі фахової освіти

**Повинні знати:**

- предмет і завдання курсу спортивних видів боротьби;
- класифікацію, систематику і термінологію з видів боротьби;
- організацію і проведення уроків фізичної культури з елементами видів боротьби, секційних занять з видів боротьби (греко-римська, вільна, дзюдо, самбо, сумо);

- гігієнічні вимоги до занять з видів боротьби;
- гігієнічні вимоги до занять з видів боротьби;
- зміст, форми організації і методику проведення занять з видів боротьби
  - профілактику травматизму на секційних заняттях, на уроках фізкультури з видів боротьби;
  - лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога, масаж на заняттях з видів боротьби;
  - підготовку місць занять з видів боротьби;
  - організацію змагань і методику суддівства з видів боротьби.

### Повинні вмiти:

- знаходити правильний вибір місця для проведення урочних і секційних занять;
- підбирати підготовчі та спеціальні вправи, ігри, естафети, що сприяють оволодінню технікою і тактикою у видах боротьби;
- виконувати завдання викладача щодо складання і проведення окремих частин уроку з наступним його аналізом;
- показати і аналізувати елемент техніки прийому у видах боротьби;
- знаходити помилки у виконанні та шляхи їх виправлення;
- обладнати місце для проведення уроків фізичної культури з елементами видів боротьби.
- володіти вправами для розвитку фізичних якостей;
- володіти методами педагогічного контролю в процесі занять видами боротьби;
- володіти методикою використання допоміжного і нестандартного обладнання з видів боротьби на секційних заняттях та уроках фізкультури;
- володіти методикою роботи з науково-методичною літературою з видів боротьби;
- володіти методикою ведення виховної роботи в класі, секції, під час занять змагань з видів боротьби;
- володіти технікою переворотів: важелем, зворотнім захватом тулуба, захватом шиї з під плеча, захватом руки на ключ

## V. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів	Кількість годин			
	Усього	Лекції	Семінари/ практичні	Самостійна робота
<b>Змістовий модуль 1.</b>				
Техніка та методика навчання спортивним єдиноборствам	90	12	36	42
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	<b>42</b>

## VI. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
-------	------------	-----------------

1	Греко-римська боротьба. Історія розвитку та методика навчання	2
2	Вільна боротьба. Історія розвитку та методика навчання	2
3	Дзю-до. Історія розвитку та методика навчання	2
4	Самбо . Історія розвитку та методика навчання	2
5	Сумо . Історія розвитку та методика навчання	2
6	Боротьба на поясах . Історія розвитку та методика навчання	2
	<i>Усього годин</i>	12

## VII. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

- не передбачено навчальним планом.

## VIII. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№	Назва теми	К-сть годин
1.	<b>ТЕМА 1. ГРЕКО-РИМСЬКА БОРОТЬБА</b>	
1.1.	Перегляд відео матеріалу	2
1.2.	Методика навчання основних прийомів греко-римської боротьби	2
1.3.	Контрольне оцінювання навченого матеріалу	2
2	<b>ТЕМА 2. ВІЛЬНА БОРОТЬБА</b>	
2.1.	Перегляд відео матеріалу	2
2.2.	Методика навчання основних прийомів вільної боротьби	2
2.3.	Контрольне оцінювання навченого матеріалу	2
3.	<b>ТЕМА 3. ДЗЮДО</b>	
3.1.	Перегляд відео матеріалу	2
3.2.	Методика навчання основних прийомів дзю-до	2
3.3.	Контрольне оцінювання навченого матеріалу	2
4	<b>ТЕМА 4. САМБО</b>	
4.1.	Перегляд відео матеріалу	2
4.2.	Методика навчання основних прийомів самбо	2
4.3.	Контрольне оцінювання навченого матеріалу	2
5	<b>ТЕМА 5. СУМО</b>	
5.1.	Перегляд відео матеріалу	2
5.2.	Методика навчання основних прийомів сумо	2
5.3.	Контрольне оцінювання навченого матеріалу	2
6	<b>ТЕМА 6. БОРОТЬБА НА ПОЯСАХ</b>	
6.1.	Перегляд відео матеріалу	2
6.2.	Методика навчання основних прийомів боротьби на поясах	2
6.3.	Контрольне оцінювання навченого матеріалу	2
	<i>РАЗОМ</i>	<b>36</b>

## IX. ТЕМИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Методика навчання техніці прийомів в партері та стійці. Основні дії в захисті і нападу в греко-римській боротьбі	6
2	Методика навчання техніці прийомів в партері та стійці. Основні дії в захисті і нападу в вільній боротьбі	6
3	Методика навчання техніці прийомів в партері та стійці. Основні дії в захисті і нападу в дзю-до	6
4	Методика навчання техніці прийомів в партері та стійці. Основні дії в захисті і нападу в самбо	6

5	Методика навчання техніці прийомів в партері та стійці. Основні дії в захисті і нападу в сумо	6
6	Методика навчання техніці прийомів в партері та стійці. Основні дії в захисті і нападу в боротьбі на поясах	6
	<b>РАЗОМ</b>	42

## **X. МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

### ***I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності***

#### **1) За джерелом інформації:**

- Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (Power Point - презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

- Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

- Практичні: вправи.

#### **2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації:** індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

#### **3) За ступенем самостійності мислення:** репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

#### **4) За ступенем керування навчальною діяльністю:** під керівництвом викладача; самостійна робота студентів; з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

### ***II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:***

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуації зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

## **XI. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ**

**Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, залік.

**Метод письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, реферат.

**Метод практичного контролю:** виконання практичних завдань та тестів.

**Метод самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

**Форми участі** студентів у навчальному процесі, які підлягають поточному контролю:

- виступ з основного питання;
- усна доповідь;
- доповнення, запитання до того, хто відповідає, рецензія на виступ;
- участь у дискусіях, інтерактивних формах організації заняття.
- письмові завдання (тестові, контрольні, творчі роботи);
- самостійне опрацювання тем;

- систематичність роботи на практичних заняттях, активність під час обговорення питань

## ХІІ. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Бали	Усна відповідь	Самостійна робота	Експрес тести
<b>2-3</b>	студент не володіє основною програмною літературою і не вміє грамотно використовувати наукову термінологію; не може достатньо повно і правильно відповісти на поставлені питання; допускає грубі принципові помилки при викладі матеріалу.	письмове анування питань, що виносяться на самостійне опрацювання	45-46% правильних відповідей
<b>3,5-5</b>	має достатній обсяг знань в рамках освітнього стандарту, але допускає помилки при його викладі своїми словами; студенту важко підтвердити відповідь конкретними прикладами; слабо відповідає на додаткові питання; виявляє здатність під керівництвом викладача; виправляти погіршеності, допущені у відповіді, вирішувати типові задачі, орієнтуватися в базових теоріях дисципліни	виокремлення головних і другорядних питань, складання логічних схем	57-67% правильних відповідей
<b>5,5-7</b>	без особливих утруднень відповідає на питання; викладає матеріал з використанням необхідної наукової термінології, не допускаючи серйозних помилок; легко усуваються окремі неточності з допомогою навідних запитань; вміє застосовувати отримані знання на практиці для вирішення навчальних завдань	опрацювання не менш трьох літературних джерел з аналізом і власними висновками	68-78% правильних відповідей
<b>7,5-8</b>	виявляє засвоєння всього обсягу програмного матеріалу поточного та попередніх занять; вміє виділяти в ньому головні положення і осмислено застосовувати отримані знання на практиці; не допускає помилок при відтворенні матеріалу; чітко відповідає на питання відтворюючого характеру.	підготовка доповіді, або захист реферату з опрацюванням не менш шести літературних джерел	79-89% правильних відповідей
<b>8,5-10</b>	глибоко вивчив основний навчальний матеріал і додаткову літературу з теми поточного та попередніх занять; послідовно і логічно правильно уміє викладати матеріал, використовуючи при відповіді приклади, ілюструючи основні теоретичні положення; вичерпно відповідає на поставлені видозмінені питання, які не мають прямої відповіді в підручнику, із залученням знань інших дисциплін; уміє надавати аргументоване обґрунтування зв'язку досліджуваних питань з іншими розділами дисципліни; розбирається в складних наукових проблемах, вирішує нестандартні завдання, уміє вести діалог з викладачем.	створення мультимедійних презентацій з певної теми, підготовка кросвордів з даної теми.	90-100% правильних відповідей

До **2-х балів** ставиться студентові, який робить вдалі доповнення протягом

практичних занять з певної теми модуля, виправляє неточності, однак при цьому індивідуально не виступає з окремих питань.

### ХІІІ. ФОРМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ.

#### Диференційований залік

Диференційований залік проводиться на останньому занятті модуля. Тривалість заліку не повинна перевищувати двох академічних годин.

### ХІV. СХЕМА НАРАХУВАННЯ ТА РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1	Тематична атестація	10	6	<b>60</b>
2	Виконання завдання з самостійної	5	3	<b>15</b>
3	Модульний контроль	25	1	<b>25</b>
Максимальна кількість балів для заліку				<b>100</b>

### ХV. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за всі види навчальної діяльності	ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для ІСПИТУ	для ЗАЛІКУ
<b>90 – 100</b>	<b>A</b>	відмінно	зараховано
<b>81 – 89</b>	<b>B</b>	добре	
<b>75 – 80</b>	<b>C</b>		
<b>70 – 74</b>	<b>D</b>	задовільно	
<b>60 – 69</b>	<b>E</b>		
<b>35 – 59</b>	<b>FX</b>	незадовільно	не зараховано
<b>0 – 34</b>	<b>F</b>		

### ХVІ. ПИТАННЯ (ЗАВДАННЯ) ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЮ

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 сумо
6. Історія розвитку боротьби на поясах.
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 (вид) боротьби.

21. Побудова тренувального процесу (вид) боротьби.

22. Охарактеризувати техніку та методику навчання (вид) боротьби.

23. Побудова тренувального процесу у (вид) боротьбі.

24. Охарактеризувати техніку та методику навчання боротьби (вид)

25. Побудова тренувального процесу в боротьбі (вид)

26. Охарактеризувати техніку та методику навчання боротьби (вид).

27. Побудова тренувального процесу в боротьбі (вид).

28. Охарактеризувати техніку та методику навчання боротьби (вид)

29. Побудова тренувального процесу в боротьбі (вид).

30. Охарактеризувати техніку та методику навчання пляжної (вид)

31. Побудова тренувального процесу (вид) боротьби.

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

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

## **XVII. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

### **Базова**

1. Аліханов И.И. Біомеханічні основи спортивної боротьби. // Спортивна боротьба: Щорічник. – М.: Фізична культура і спорт, 1984. – С. 20-22  
2. Туманян Г.С. Спортивна боротьба: В 4 кн. – М.: Радянський спорт, 1998. – кн. 2. – С. 83-113

2. Греко – римська боротьба: підручник для СДЮШОР, спортивних факультетів педагогічних інститутів, технікумів фізичної культури і училищ Олімпійського резерву. / Під загальн. ред.. Ю.А. Шуліки – Ростов н/Д: Фенікс, 2004. – С. 82-122

3. Шандригось В.І. Спортивна боротьба з методикою викладання МОНМСУ, ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. – Харків: [б. в.], 2012. – 342 с.

### **Допоміжна (5)**

1. Абдуллаєв А.К., Воронін Д.Є., Ребар І.В. Навчально-методичний посібник Теорія і методика викладання вільної боротьби – Мелітополь, 2012. –

356 с.

2. Гожин В.В. Теоретичні аспекти техніки і тактики спортивної боротьби / Під ред. В.В. Гожина та О.В. Малкова. – М.: Фізична культура і спорт, 2005 – С. 135-141

3. Кайда Д.В. Вільна боротьба: навчальний посібник /Д.В. Кайда, О.Є. Комаревич, В.В. Пашкевич; МОНУ, НУВГП. – Рівне: НУВГП, 2012. – 98 с.

4. Купцов А.П. Спортивна боротьба. – М.: Фізична культура і спорт, 1978. – С. 56-75

5. Юно Ю.А. Біомеханічний контроль у спеціальній силовій підготовці дзюдоїстів високої кваліфікації. // Наука в олімпійському спорті. – 1998. - № 3 – С. 52-57

Сайт ВСП «Олімпійського фахового коледжу імені Івана Піддубного НУФВСУ» - <https://olimpic.college/navchalno-metodychna-literatura/>