



ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
ОЛІМПІЙСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ім. Івана Піддубного

СИЛАБУС КУРСУ
«СПОРТИВНІ ВИДИ БОРотьБИ»

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА	
Прізвище, ім'я, по батькові викладача, (категорія, педагогічне звання, вчений ступінь, вчене звання)	ДИМУЦЬКИЙ АНТОН ОЛЕГОВИЧ викладач вищої категорії.
Електрона пошта	<u>Antoxag0p@gmail.com</u>

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс	Семестр	Загальна кількість годин	Лекцій	Семінарів/практичних	Самостійна	Індивідуальні	Консультації	Форма семестрового контролю
2	4	90	12	36	42	8	6	ЗАЛІК

II. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

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

III. 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

IV. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ/ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

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

V. 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
	РАЗОМ	42

VI. ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

1. Історія виникнення та розвитку греко-римської боротьби.
2. Історія виникнення та розвитку вільної боротьби.
3. Історія виникнення та розвитку боротьби дзю-до.

4. Історія виникнення та розвитку боротьби самбо.
5. Історія виникнення та розвитку боротьби сумо
6. Історія виникнення та розвитку боротьби на поясах.
7. Особливості розвитку фізичних якостей під час тренувального процесу (греко-римська боротьба)
8. Особливості розвитку фізичних якостей під час тренувального процесу (дзюдо)
9. Особливості розвитку фізичних якостей під час тренувального процесу (самбо)
10. Особливості розвитку фізичних якостей під час тренувального процесу (вільна боротьба)
11. Особливості розвитку фізичних якостей під час тренувального процесу (сумо)
12. Особливості розвитку фізичних якостей під час тренувального процесу (боротьба на поясах)
13. Особливості тренувального процесу різних вікових груп (греко-римська боротьба)
14. Особливості тренувального процесу різних вікових груп (дзюдо)
15. Особливості тренувального процесу різних вікових груп (самбо)
16. Особливості тренувального процесу різних вікових груп (вільна боротьба)
17. Особливості тренувального процесу різних вікових груп (сумо)
18. Особливості тренувального процесу різних вікових груп (боротьба на поясах)
19. Суддівство, організація та проведення змагань з греко-римської боротьби..
20. Суддівство, організація та проведення змагань з вільної боротьби.
21. Суддівство, організація та проведення змагань з дзю-до.
22. Суддівство, організація та проведення змагань з самбо.
23. Суддівство, організація та проведення змагань з сумо
24. Суддівство, організація та проведення змагань з боротьби на поясах.
25. Історія виникнення, розвиток жіночих видів боротьби.
26. Рухові якості борців, їх значення у спортивній боротьбі.
27. Вимоги до екіпіювання та зовнішнього вигляду борців.

VI. 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 (греко-римська боротьба).
21. Побудова тренувального процесу (греко-римська боротьба).
22. Охарактеризувати техніку та методику навчання (дзюдо)
23. Побудова тренувального процесу (дзюдо)
24. Охарактеризувати техніку та методику навчання (вільна боротьба)
25. Побудова тренувального процесу (вільна боротьба)
26. Охарактеризувати техніку та методику навчання (сумо)
27. Побудова тренувального процесу в (сумо)
28. Охарактеризувати техніку та методику навчання боротьби (самбо)
29. Побудова тренувального процесу в боротьбі (самбо).
30. Охарактеризувати техніку та методику навчання (боротьба на поясах)
31. Побудова тренувального процесу (боротьба на поясах)
32. Назвати методи та засоби навчання базовим вправам у спортивних видах боротьби.

VII. 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	60
2	Виконання завдання з самостійної	5	3	15
3	Модульний контроль	25	1	25
	Максимальна кількість балів для заліку			100

VIII. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

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

IX. 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/>