

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ
 Декан факультету здоров'я,
 психології, фізичної культури
 та спорту **Свген ПAVЛЮК**

 2024р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Теорія і методика обраного виду спорту» одноборства (боротьба)

Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Рівень вищої освіти	Перший, бакалаврський
Освітньо-професійна програма	Фізична культура і спорт
Обсяг дисципліни	3 кредитів ЄКТС
Шифр дисципліни	ОПП. 12
Мова навчання	Українська
Статус дисципліни	Обов'язкова (цикл професійної підготовки)
Факультет	Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра	Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни Кредити ЄКТС	Кількість годин					Самостійна робота, в т.ч. ПРС	Курсовий проект	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття				Курсова робота			Залік	Іспит
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття					
Денна	3	6	2/ 60	60	17	-	17	26	-	-	-	

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт першого бакалаврського рівня.

Робоча програма складена  ст.викладач Олександр МОЗОЛЮК

Схвалено на засіданні кафедри Теорії і методики фізичного виховання і спорту
 Протокол № 1 від 29 серпня 2024 р.

Зав. кафедрою теорії і методики фізичного виховання і спорту  Олександр СОЛТИК

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури і спорту
 Голова вченої ради факультету  Свген ПАВЛЮК

Хмельницький 2024

2. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дисципліна «Теорія і методика обраного виду спорту» (однборства) є однією із фахових дисциплін і займає провідне місце у підготовці фахівців освітнього рівня «бакалавр» за спеціальністю 01.017 «Фізична культура і спорт, денної форми навчання» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт».

Пререквізити – гімнастика з методикою викладання; вступ до спеціальності; спортивні ігри та методика їх викладання; легка атлетика з методикою викладання; теорія і методика фізичного виховання; вступ до спеціальності.

Кореквізити – курсова робота з теорії і методики спортивного тренування; практика за профілем майбутньої професії.

програмні компетентності: 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; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях; здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують; здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом; здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар; здатність до безперервного професійного розвитку; здатність до залучення осіб різних вікових груп до занять обраним видом спорту, здійснювати планування та реалізацію тренувального процесу зі спортсменами в обраному виді спорту.

програмні результати навчання: спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці; здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань; аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях; визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом; застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати; Застосовувати знання, вміння та навички для ефективного проведення тренувальних занять зі спортсменами з урахуванням їх вікових, статевих та індивідуальних особливостей, рівня підготовленості та закономірностей становлення спортивної майстерності в обраному виді спорту.

Метою дисципліни : формування професійних знань, вмінь та навичок, що мають забезпечити теоретичну та практичну підготовку бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Предмет дисципліни.- особистість фахівця, мотиваційна сфера, професійно-важливі якості і вміння.

1. **Завдання дисципліни:** - Сформувати цілісне уявлення про професійне становлення фахівця.
2. Ознайомити з основними складовими професійної майстерності.
3. Надати знання про зародження та розвиток боротьби як виду спорту та його місце у системі спорту.
4. Навчити демонструвати основні елементи техніко-тактичної підготовленості в боротьбі.
5. Навчити організовувати та проводити змагання з вільної та греко -римської боротьби.

поточний і етапний контроль за станом загальної і спеціальної працездатності, займатися і вносити корективи в тренувальний процес; Навчати та корегувати руховим діям;

Результати навчання. студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен: вміло використовувати понятійний апарат з фаху; демонструвати виконання основних елементів техніко-тактичних дій різновидів спортивних ігор; брати участь у тренувальній та змагальній діяльності з різних видів спортивних ігор; характеризувати різновиди класифікацій спортивних ігор, назвати структуру змагальної діяльності в спортивних іграх; описати основні положення організації та проведення змагань у спортивних іграх, історичні аспекти зародження та розвитку різновидів спортивних ігор; пояснити основні правила з різновидів спортивних ігор, розбиратись у суддівстві, тактичних схемах нападу та захисту, аналізувати змагальну діяльність у вільній та греко-римській боротьбі.

Зміст навчальної дисципліни: Історія і сучасний стан розвитку сучасної боротьби. Основи техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовки борців. Правила гри та особливості роботи суддів з боротьби. Запровадження вільної та греко-римської боротьби у студентських командах ЗВО.

4. Структура залікових кредитів дисципліни

Назва розділу (теми)	Кількість годин, відведених на:		
	денну форму		
	лекції	практичні заняття	СРЗ
Тема 1. Історія розвитку виникнення спортивної боротьби.	2	4	4
Тема 2. Теоретичні основи навчання і тренування у вільній та греко-римській боротьбі.	4	4	4
Тема 3. Методичні основи навчання і тренування у вільній та греко-римській боротьбі.	2	3	6
Тема 4. Вивчення і удосконалення техніки і тактики у вільній та греко-римській боротьбі. Правила з боротьби.	3	2	4
Тема 5. Організація і проведення занять з вільної та греко-римської боротьби.	2	2	4
Тема 6. Запровадження боротьби в ДЮСШ,	4	2	4

ШВСМ та ОДЮСШ.			
Разом:	17	17	26
Разом за семестр:	60		

Примітка: СРЗ – самостійна робота здобувачів.

5. Програма навчальної дисципліни

5.1. Зміст лекційного курсу для здобувачів денної форми навчання

№	Перелік тем лекцій, їх анотацій	Кількість годин
1	<p>Тема 1 – Історія розвитку виникнення спортивної боротьби.</p> <p>Історичний шлях розвитку спортивної боротьби. Аналіз видів спортивної боротьби</p> <p>Література: [3, 4, 6, 8]</p>	2
2	<p>Тема 2 – Теоретичні основи навчання і тренування у вільній та греко-римській боротьбі</p> <p>1. Гігієна, режим, загартування, харчування, зниження ваги борця</p> <p>2. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях боротьбою</p> <p>3. Психологічна підготовка борця.</p> <p>4. Фізична підготовка борця.</p> <p>Література: [3, 5, 7]</p>	4
3	<p>Тема 3 – Методичні основи навчання і тренування у вільній та греко-римській боротьбі</p> <p>1. Основи і особливості техніки сучасної боротьби.</p>	2

	<p>2. Основи методики навчання і тренування.</p> <p>3. Аналіз змагальної діяльності кращих борців світу та основних конкурентів.</p> <p>3.1. Зміна правил змагань, як основний чинник зміни напрямку навчально-тренувального процесу.</p> <p>3.2. Тактика боротьби, види тактики.</p> <p>3.3. Аналіз і самоаналіз особистої змагальної діяльності</p>	
4	<p>Тема 4 – Вивчення і удосконалення техніки і тактики у вільній та греко-римській боротьбі. Правила змагань з боротьби.</p> <p>1. Загально-розвиваючі вправи з різних видів спорту.</p> <p>2. Вивчення і удосконалення техніки і тактики боротьби</p> <p>3. Основні положення в боротьбі, захвати, технічні дії в партері</p> <p>4. Технічні дії в стойці, комбінації</p> <p>Література: [3, 7, 8, 9, 11, 12 д.л]</p>	3
5	<p>Тема 5 – Організація і проведення занять з вільної та греко-римської боротьби.</p> <p>1. Планування навчальної роботи з вільної боротьби в секціях, спортивних клубах 2. Розвиток рухових якостей борців. Самоконтроль.</p> <p>3. Суддівство змагань. Робота суддівської колегії. Суддівські бригади та їх функції</p> <p>Література: [3, 7, 8, 9 д.л]</p>	2
6	<p>Тема 6 – Запровадження вільної та греко-римської боротьби в ДЮСШ, ШВСМ та ОДЮСШ. Література: [14-16, 20]</p>	4

5.2. Зміст практичних занять**Перелік практичних занять для здобувачів денної форми навчання**

№	Теми практичних занять	Кількість годин
1	<p>1. Вступ до профілю підготовки. Історичні аспекти виникнення вільної та греко-римської боротьби.</p> <p>2. Техніка безпеки на заняттях спортивної боротьби. Інструкція з охорони праці та техніки безпеки під час занять з боротьби. Вимоги безпеки перед початком занять з боротьби. Вимоги безпеки після закінчення заняття.</p> <p>Література: [3, 4, 6, 8]</p>	4
2	<p>1. Гігієна, режим, загартування, харчування, зниження ваги борців</p> <p>2. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях боротьбою.</p> <p>3. Фізична підготовка борця</p> <p>Психологічна підготовка борця. Література: [3, 5, 7]</p>	4
3	<p>1. Основи і особливості техніки сучасної боротьби.</p> <p>2. Основи методики навчання і тренування.</p> <p>3. Аналіз змагальної діяльності кращих борців світу та основних конкурентів</p> <p>4. Тактика боротьби, види тактики.</p> <p>5. Аналіз і самоаналіз особистої змагальної діяльності</p> <p>Література: [2, 3, 14]</p>	3
4	1. Загальноорозвиваючі вправи з різних	

	<p>видів спорту</p> <p>2. Вивчення і удосконалення техніки і тактики боротьби .</p> <p>3. Основні положення в боротьбі захвату, технічні дії в партері</p> <p>4. Технічні дії в стойці, комбінації</p> <p>Література: [3, 7, 8, 9, 11, 12 д.л]</p>	2
5	<p>1. Планування навчальної роботи з вільної боротьби в секціях Методика складання календаря змагань та НТЗ на рік. Методика розроблення положення про змагання.</p> <p>2. Розвиток рухових якостей борців. Самоконтроль.</p> <p>3. Суддівство змагань. Робота суддівської колегії Суддівські бригади та їх функції. Особливості суддівства в складі суддівської бригади та на інших суддівських посадах. Робота секретаря змагань та його документація.</p> <p>Література: [3, 7, 8, 9 д.л]</p>	2
6	<p>Запровадження вільної та греко-римської боротьби в ДЮСШ, ШВСМ та ОДЮСШ Література: [14-16,20]</p>	2
Разом за 7 семестр		17

5.3. Зміст самостійної (у т.ч. індивідуальної) роботи

Самостійна робота студентів полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до виконання і захисту практичних робіт, вивченню нового теоретичного матеріалу, тестування з теоретичного матеріалу, підготовки до здачі іспиту.

№	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
1	Опрацювання лекційного матеріалу №1, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі першої контрольної роботи [14-16,20]	4

2	Опрацювання лекційного матеріалу №2, відповідних літературних джерел, підготовка до задачі першої контрольної роботи [14-16,20]	4
3	Опрацювання лекційного матеріалу №3, відповідних літературних джерел. Задача першої контрольної роботи. Підготовка до задачі другої контрольної роботи. [14-16,20]	4
4	Опрацювання лекційного матеріалу №4, відповідних літературних джерел, підготовка до задачі другої контрольної роботи [14-16,20]	4
5	Опрацювання лекційного матеріалу №5, відповідних літературних джерел, підготовка до задачі другої контрольної роботи та підсумкової контрольної роботи [14-16,20]	4
6	Опрацювання лекційного матеріалу №6, відповідних літературних джерел, підготовка до задачі другої контрольної роботи та підсумкової контрольної роботи Література: [14-16,20]	6
Разом за 7 семестр		26

5.4. Зміст самостійної роботи здобувачів денної форми навчання

Самостійна робота здобувачів усіх форм навчання полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації. Здобувачі виконують контрольну роботу. Вимоги до її виконання та варіанти визначаються методичними рекомендаціями до виконання контрольних робіт, які кожен здобувач отримує на кафедрі, яка включає теоретичне питання і практичне завдання.

5.5. Тематика індивідуальних завдань для самостійної роботи здобувачів вищої освіти

Підготовка до дискусії на тему «Відмінності у фізичній підготовці та правилах змагань у вільній та греко-римській боротьбі?».

Підготувати презентаційний матеріал на тему «Особливості технічної підготовки у вільній та греко-римській боротьбі».

Підготувати матеріал на тему «Відмінності суддівства у вільній та греко-римській боротьбі».

Створення понятійно-термінологічного словника до обраної теми курсу за матеріалами літературних та Інтернет-джерел.

6. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції-візуалізації (з використанням відео і презентацій); практичні заняття (з використанням інформаційно-комп'ютерних технологій, проектною технології, з елементами тренінгу), самостійна робота – оволодіння студентами спеціальною термінологією і набуття ними практичних навичок з розроблення навчально-методичного

забезпечення. Під час навчання використовуються такі методи і прийоми як бесіда, дискусія, творчі завдання, обговорення у міні-групах.

7. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час лекційних та практичних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою і графіком навчального процесу. При цьому використовуються такі методи контролю: тестовий контроль теоретичного матеріалу з теми; усне опитування; презентація індивідуальних завдань; виконання домашніх завдань тощо. При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати як поточного контролю, так і підсумкового контрольного заходу, який проводиться методом тестування з усього матеріалу дисципліни. Здобувач, який набрав позитивний середньозважений бал за поточну роботу і не здав підсумковий контрольний захід (іспит), вважається невстигаючим.

Семестровий контроль – залік.

8. Оцінювання результатів навчання здобувачів у семестрі

Оцінювання академічних досягнень здобувача здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирьох бальною шкалою. Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості. Вагові коефіцієнти визначаються відповідно до структури дисципліни і важливості окремих видів її робіт.

Оцінка, яка виставляється за практичне заняття, складається з таких елементів: усне знання теоретичного матеріалу з теми; вільне володіння здобувачем спеціальною термінологією і уміння професійно обґрунтувати прийняті рішення.

Виконання індивідуального завдання завершується його презентацією у терміни, встановлені графіком самостійної роботи.

Пропущене практичне заняття здобувач зобов'язаний відпрацювати у встановлений викладачем термін, але не пізніше, ніж за два тижні до кінця теоретичних занять у семестрі.

Засвоєння здобувачем теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється тестуванням.

Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

<p>Оцінка за інституційною шкалою</p>	<p>Узагальнений критерій</p>
<p>Відмінно</p>	<p>Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження</p>

	<p>ння. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними інструментами. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві-три несуттєві помилки.</p>
Добре	<p>Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змістї формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві-три несуттєві помилки.</p>
Задовільно	<p>Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.</p>
Незадовільно	<p>Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка «незадовільно» виставляється</p>

	я студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.
--	---

Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів денної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами

У 6 семестрі поточний контроль здійснюється під час проведення аудиторних занять. Форми проведення поточного контролю під час навчальних занять проходять у вигляді поточного. Під час контролю визначається рівень засвоєння теоретичного матеріалу дисципліни. Оцінку відмінно за практичну роботу студенти отримують за виконання усі передбачені навчальною програмою навчальні завдання.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінювання стану оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками з дисципліни «Теорія і методика з обраного виду спорту. “Боротьба” і проходить у вигляді заліку. Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів робіт згідно із структурою залікових кредитів.

Аудиторна робота – лекції, практичні заняття та контрольні заходи					
ПВ1	ПВ2	ПВ3	ПВ4	ТК1	ТК2
0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,3

№	Нормативи	бали				
		5	4	3	2	
ПВ1	Забігання навколо голови за 30 с.	Ч Ж	8 разів	7 разів	6 разів	3 рази
ПВ2	Лазіння по канату 5 м. без допомоги ніг, сек	Ч Ж	12.0 13.5	12.2 13.8	12.4 14.1	12.6 14.4
ПВ3	Стрибок у довжину	Ч Ж	235 220	225 210	215 200	205 190
ПВ4	Переворот і зупинка головою в килим на “борцівський міст” і уворотньо	Ч Ж	18 19	19 21	21 23	23 26

	му на пряму 10 р., с					

Оцінювання тестових завдань

Тематичний тест для кожного студента складається з п'ятнадцяти тестових завдань, кожне з яких оцінюється одним балом. Максимальна сума балів, яку може набрати студент, складає 15. Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою. Відповідність набраних балів за тестове завдання оцінці, що виставляється студенту, представлена у нижченаведеній таблиці.

Сума балів за тестом	1-9	10-11	12-13	14-15
Оцінка за 4-бальною	2	3	4	5

На тестування відводиться 15 хвилин. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Студент може також пройти тестування і в он-лайн режимі у модульному середовищі для навчання MOODLE.

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю.

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС встановлюється в автоматизованому режимі після внесення викладачем усіх оцінок до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС наведені у таблиці.

Іспит виставляється при отриманні студентом з дисципліни від 3,00 до 5,00 балів. При цьому за вітчизняною шкалою ставиться «відмінно», «добре» або «задовільно», а за шкалою ECTS – оцінка, що відповідає набраній студентом кількості балів.

Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Інституційна інтерв'альна шкала балів	Інституційна оцінка, критерії оцінювання	
A	4,75-5,00	5	Зарховано <i>Відмінно</i> - глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та <i>Добре</i> - повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками <i>Добре</i> - в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками <i>Задовільно</i> - неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності <i>Достатньо</i> - неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії
B	4,25-4,74	4	
C	3,75-4,24	4	
D	3,25-3,74	3	
E	3,00-3,24	3	
FX	2,00-2,99	2	Незарховано <i>Незадовільно</i> - безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без дозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни
F	0,00-1,99	2	

9. Питання для самоконтролю результатів навчання

1. Історія розвитку спортивних видів боротьби.
2. Спортивна боротьба як засіб фізичного виховання учнівської молоді.
3. Використання елементів боротьби при проведенні уроків фізичної культури в старших класах загальноосвітніх шкіл.
4. Методика використання рухливих ігор при вивченні технічних елементів у групах з вільної боротьби в ДЮСШ.
5. Критерії відбору дітей в групи початкової (базової) підготовки з вільної боротьби в ДЮСШ.
6. Організація відбору юних борців у ДЮСШ.
7. Особливості і методики планування навчально-тренувальних занять з боротьби в ДЮСШ.
8. Особливості методичних прийомів при вивченні технічних елементів з боротьби у групах початкової підготовки в ДЮСШ.
9. Особливості розвитку фізичних якостей з вільної боротьби у групах початкової підготовки.
10. Методика розвитку сили у групах початкової (базової) підготовки з боротьби.
11. Методика розвитку витривалості у групах початкової (базової) підготовки з боротьби.
12. Методика розвитку гнучкості у групах початкової (базової) підготовки з боротьби.
13. Методика розвитку швидкості (або спритності) у групах початкової (базової) підготовки з боротьби.
14. Методика розвитку швидкісно-силових якостей у групах спеціалізованої підготовки з боротьби.
15. Методика використання акробатичних вправ у групах базової підготовки з боротьби.
16. Методика використання допоміжного обладнання при вивченні технічних елементів у групах базової підготовки з боротьби.
17. Методики навчання кидків у групах спеціалізованої підготовки з боротьби.
18. Методики навчання переворотів у групах спеціалізованої підготовки з боротьби.
19. Травматизм і його попередження під час навчально-тренувальних занять з боротьби у ДЮСШ.
20. Технічна підготовленість борців різної спортивної кваліфікації.
21. Тактико-технічна підготовка у спортивній боротьбі.
22. Тактика проведення технічних дій у спортивній боротьбі.

23. Психологічна підготовка у спортивній боротьбі.
24. Методика організації та проведення змагань різного рівня з боротьби.
25. Планування навчально-тренувальної роботи з боротьби.
26. Засоби і методи навчання в спортивній боротьбі.
27. Особливості занять боротьбою з дітьми шкільного віку.
28. Організація і планування процесу навчання в спортивній боротьбі.
29. Розвиток фізичних якостей в спортивній боротьбі.
30. Форми організації занять з спортивною боротьби.
31. Організація і методика проведення змагань з боротьби.
32. Мета і завдання спортивної підготовки у спортивній боротьбі.
33. Техніка та методика навчання спортивних видів боротьби (обрати певний вид).
34. Реалізація основних принципів навчання у навчально-тренувальному процесі з єдиноборств (обрати певний вид).
35. Еволюція методики навчання в спортивній боротьбі.
36. Багаторічна підготовка борців вільного стилю.
37. Значення і місце спортивної боротьби в Олімпійському русі.
38. Спортивна боротьба та її вплив на жіночий організм.

Перелік питань для підсумкового контролю, (одноборства)

39. Історія розвитку спортивних видів боротьби.
40. Спортивна боротьба як засіб фізичного виховання учнівської молоді.
41. Використання елементів боротьби при проведенні уроків фізичної культури в старших класах загальноосвітніх шкіл.
42. Методика використання рухливих ігор при вивченні технічних елементів у групах з вільної боротьби в ДЮСШ.
43. Критерії відбору дітей в групи початкової (базової) підготовки з вільної боротьби в ДЮСШ.
44. Організація відбору юних борців у ДЮСШ.
45. Особливості і методики планування навчально-тренувальних занять з боротьби в ДЮСШ.
46. Особливості методичних прийомів при вивченні технічних елементів з боротьби у групах початкової підготовки в ДЮСШ.
47. Особливості розвитку фізичних якостей з вільної боротьби у групах початкової підготовки.
48. Методика розвитку сили у групах початкової (базової) підготовки з боротьби.
49. Методика розвитку витривалості у групах початкової (базової) підготовки з

боротьби.

50. Методика розвитку гнучкості у групах початкової (базової) підготовки з боротьби.
51. Методика розвитку швидкості (або спритності) у групах початкової (базової) підготовки з боротьби.
52. Методика розвитку швидкісно-силових якостей у групах спеціалізованої підготовки з боротьби.
53. Методика використання акробатичних вправ у групах базової підготовки з боротьби.
54. Методика використання допоміжного обладнання при вивченні технічних елементів у групах базової підготовки з боротьби.
55. Методики навчання кидків у групах спеціалізованої підготовки з боротьби.
56. Методики навчання переворотів у групах спеціалізованої підготовки з боротьби.
57. Травматизм і його попередження під час навчально-тренувальних занять з боротьби у ДЮСШ.
58. Технічна підготовленість борців різної спортивної кваліфікації.
59. Тактико-технічна підготовка у спортивній боротьбі.
60. Тактика проведення технічних дій у спортивній боротьбі.
61. Психологічна підготовка у спортивній боротьбі.
62. Методика організації та проведення змагань різного рівня з боротьби.
63. Планування навчально-тренувальної роботи з боротьби.
64. Засоби і методи навчання в спортивній боротьбі.
65. Особливості занять боротьбою з дітьми шкільного віку.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко, В. Ф., Малинський, І. І., Андрейцев, В. А., Яременко В. В. (2014). «Соревновательная деятельность высококвалифицированных борцов вольного стиля на современном этапе». Физическое воспитание студентов, 4, 13–20.
2. Бойченко, Н. В. (2018). Прогнозування технічної майстерності єдиноборців 15-16 років. Єдиноборства, 4-12.

3. Бойченко, Н.В., Белянінов, Р.І. (2017). Показники змагальної діяльності борців. Єдиноборства, 1, 23-26.
4. Бойченко Н. В. Техніка та тактика у спортивній боротьбі. / Н. В. Бойченко, Ю. М. Тропін, П. П. Панов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей IX международной научной конференции, 23-24 апреля 2015 года. – Харьков, 2013. – С. 52-56.
5. Бойченко Н. В. Шляхи вдосконалення технічної підготовленості спортсменів-єдиноборців // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. – №2. – С. 19-21.
6. Белобаба, С.Б. Моделювання техніко-тактичної майстерності в спортивній боротьбі / С.Б. Белобаба, Ю.М. Тропін, П.П. Панов // Єдиноборство. – 2017. – №4. – С. 22-25.
7. Боротьба греко-римська. Навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю – Київ: АСБУ, 2016. – 88 с.
8. Веретельникова, Н.А., Романенко, В.В., Тропін, Ю.М. (2022). Аналіз підготовленості висококваліфікованих єдиноборців на підставі оцінки сенсомоторних реакцій. Єдиноборства, 3(25), 32-45.
9. Голоха, В.Л. (2019). Аналіз та порівнювання часових показників у різноманітних варіантах кидку прогином в греко-римській боротьбі. Єдиноборства, 1, 21-27.
10. Голоха, В.Л., Картавий, Д.Д. (2019). Особливості технічної підготовки в спортивній боротьбі. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, 1, 22-25.
11. Ермаков, С. С., Тропин, Ю. Н., Пономарев, В. А. Пути совершенствования технико-тактического мастерства борцов греко-римского стиля различных манер ведения поединка. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015. №5 (49). С. 46-51.

12. Кожанова, Ольга Сергіївна та Латишев, Микола Вікторович (2020) *Аналіз виступів спортсменів збірної команди України з греко-римської боротьби* Український журнал медицини, біології та спорту, 5 (3(25)). с. 492-497.

Додаткова

13. Коробейников, Г., Воронцов, А., Костюченко, В., Григоренко, О. (2020). Аналіз змагальної діяльності збірної команди України з греко-римської боротьби на чемпіонатах Європи 2019–2020 років. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 4, 27-33.

14. Латишев Микола (2020) *Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості найсильніших борців світу Єдиноборства* Edinoborstva Єдиноборства (4). с. 58-71

15. Латишев Микола (2020) *Порівняльний аналіз результатів виступів національної збірної команди України зі спортивної боротьби*. Єдиноборства Edinoborstva Єдиноборства (3). с. 79-91.

16. Латишев Микола. Вплив міграції на досягнення борців / Микола Латишев, Наталя Бойченко, Віктор Шандригось, Юрій Тропін, Володимир Старіков, Олександр Григорович // Спортивна наука та здоров'я людини: наукове електронне періодичне видання. – К., 2022. – № 1(7). – С. 57-65.

17. Латишев, М.В., Лахтадир, О.В., Чорній, І.В., Цісар, В.В., Катихін, В.М. (2022). Важливість досягнень серед кадетів та юніорів у греко-римській боротьбі. Єдиноборства, 3, 48- 61.

18. Радченко Ю. А., Коробейников Г. В., Коробейникова Л. Г., Шацьких В. В., Воронцов А. В. Сравнительный анализ соревновательной деятельности сильнейших украинских борцов греко-римского стиля. Здоровье, спорт, реабилитация, 2018, 4(1), С. 91-95.

19. Радченко Ю. А., Коробейников Г. В., Коробейникова Л. Г., Шацьких В. В., Воронцов А. В. Сравнительный анализ соревновательной

деятельности сильнейших украинских борцов греко-римского стиля. *Здоровье, спорт, реабилитация*, 2018, 4(1), С. 91-95.

20. Радченко, Ю.А., Коробейников, Г.В., Тропин, Ю.М., Шацьких, В.В., Воронцов, А.В., Міщенко, В.С. (2019). Часові характеристики техніки виконання кидків борцями в умовах тренувальної та змагальної діяльності. *Єдиноборства*, 4, 91-105.

21. Старіков В.С. Вдосконалення технічної підготовленості спортсменів при переході у панкратіон з іншого виду спорту / В.С. Старіков, І.І. Головач, Л.О. Рибак, М.Л. Бугайов // *Єдиноборства: електронний науковий журнал Харківської державної академії фізичної культури*, 2021. – Вип. № 2 (20), 113. – С. 83-92.

22. Сушко, Р., Дорошенко, Е. (2016). Глобалізація в сучасному світі та її вплив на спорт вищих досягнень. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2, 140–146.

23. Титаренко, В.М., Тропин, Ю.Н. (2020), Динамика показателей соревновательной деятельности борцов высокой квалификации. *Слобжанський науково-спортивний вісник*, 1(75), 53-57.

24. Karninčić, H., Baić, M. & Sprem, D. (2017). Optimal Age to Begin with Greco-Roman Wrestling and Reach Peak Performance Trends in Cases of World-Class Medal Winners of Various Weight Groups. Paper presented at the Conference *Applicable Research in Wrestling*. Novi Sad. Srbija, 134-139.

25. Panov, P., Tropin, Y., Ponomaryov, V., & Beletskiy, S. (2015). Speech teams of wrestling at the European Nations Cup 2015. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 6 (50), 89-92.

26. Podrigalo, L., Iermakov, S., Romanenko, V., Rovnaya, O., Tropin, Y., Goloha, V., & Halashko, O. (2019). Psychophysiological features of athletes practicing different styles of martial arts - the comparative analysis. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(1), 84-91.

27. Tropin, Y., Korobeynikov, G., Korobeynikova, L., & Shackih, V. (2018). The impact of rule changes on the competitive activity indices in Greco-Roman wrestling. *Science in Olympic Sport*, 4, 58-64.

28. Tropin, Y., & Pashkov, I. (2015). Features of competitive activity of highly qualified Greco-Roman style wrestler of different manner of conducting a duel», *Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports*, 3, 64-68.

11. Інформаційні ресурси

1. Модульне середовище. Режим доступу : <https://msn.khnu.km.ua/>
2. Модульний курс для дистанційної форми навчання.
3. Репозитарій ХНУ. Режим доступу : <https://library.khmnu.edu.ua/>
Додаткова