

Силабус курсу

Теорія і методика навчання силових видів і єдиноборств

Освітній ступінь – бакалавр

Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»

Кількість кредитів – 2,5

Рік підготовки, семестр – 2-3 рік, IV-V семестр

Компонент освітньої програми: вибірковий

Дні занять: п'ятниця, 06.05-20.06, 02.09-20.12, зал боротьби

Консультації: вівторок, 06.05-20.06, 02.09-20.12, зал боротьби

Мова викладання: українська



Керівник курсу

к. н. ФВ та С, доц. Шандригось Віктор Іванович

Контактна інформація shandrygos.v@gmail.com; 0352-43-60-80

Опис дисципліни

Силові види і боротьба, одні з найдавніших і найдоступніших видів рухової активності, спрямованих перш за все на подолання опору чи то обтяження, чи суперника. Ця специфічна особливість робить їх цінними прикладними видами спорту і створює великі можливості для виховання сміливості, ініціативи, наполегливості та інших морально-вольових якостей. Тому спортивна боротьба і силові види спорту є одними із програмних засобів фізичного виховання школярів, яка разом з іншими видами вправ ефективно впливає на всебічний фізичний розвиток молодого покоління.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теоретичні та практичні основи силових видів і єдиноборств.

Метою викладання курсу є забезпечення теоретичних знань і професійно-педагогічних навичок, необхідних для викладання силових видів і єдиноборств у навчальних закладах.

Навчальний контент

Години (лек./пр.)	Тема	Результати навчання	Завдання
2 / 0	1. Вступ у предмет. Історія розвитку умови спортивної діяльності. Завдання і зміст курсу «Теорія і методика навчання силових видів єдиноборств»	Сформувати уявлення про організацію навчання і вимогами, що висуваються до студентів. Знати джерела зародження атлетизму; історію розвитку атлетизму; розвиток сучасного бодібілдінгу; важку атлетику на Іграх Олімпіад; атлетизм у колишньому СРСР; бодібілдінг на Україні. Знати техніку безпеки при заняттях з обтяженнями.	Питання
2 / 1	2. Особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини	Сформувати уявлення про місце силової підготовки в системі фізичного виховання. Знати сенситивні періоди розвитку силових здібностей. Сформувати уявлення про силові здібності і їх різновиди; технологію розвитку силових здібностей; особливості режимів роботи м'язів; різновиди сили і засоби її розвитку. Знати основні завдання фізичної підготовки дорослого населення; показання і протипоказання до занять силовими вправами дорослого населення. Володіти підбором вправ з обтяженнями для фізичної підготовки дорослого населення; методикою застосування вправ і дозування навантаження. Сформувати уявлення про	Питання

		правила дихання при виконанні силових вправ; особливостями силового тренування жінок.	
1 / 1	3. Обладнання та інвентар місць для занять з атлетичних видів спорту	Знати санітарно-гігієнічні норми; розміщення приладів у залі; тренажери і тренажерні пристрої; основне і допоміжне обладнання, пристрої та інвентар для занять силовими видами спорту; різновиди обтяження.	Питання
2 / 8	4. Основи техніки виконання силових вправ	Сформувати уявлення про техніку гирьового спорту; класичні вправи у важкій атлетиці; техніку змагальних вправ з силового триборства; техніку змагальних спеціально-допоміжних вправ у силових видах спорту; спеціально-підготовчі вправи у бодібілдингу.	Питання, завдання
1 / 1	5. Організація і зміст занять атлетизмом у навчальних закладах	Знати організацію і методiku проведення занять атлетизмом. Розрізняти форми занять атлетизмом. Володіти основами методики побудови занять атлетизмом; методикою складання комплексів силової спрямованості; методика самоконтролю в процесі занять атлетизмом.	Питання
2 / 0	6. Короткий історичний шлях розвитку єдиноборств	Сформувати знання про предмет і завдання курсу спортивної боротьби. Знати зародження і розвиток спортивних видів боротьби; спортивну боротьбу в країнах колишнього СРСР; національні види боротьби. Вміти аналізувати особливості видів спортивної боротьби; спортивну боротьбу у період незалежності України. Знати вимоги до студентів; техніку безпеки на заняттях зі спортивної боротьби.	Питання
1 / 0	7. Біомеханічні основи техніки спортивної боротьби	Знати основні поняття спортивної боротьби; термінологію техніки спортивної боротьби; класифікацію і систематику техніки спортивної боротьби. Вміти аналізувати вплив біомеханічних і фізіологічних особливостей на техніку боротьби; поняття техніки і тактики боротьби; основні механізми рухів в техніці боротьби; біомеханічну структуру прийомів боротьби.	Питання
0 / 6	8. Основи техніки видів єдиноборств. Обладнання, інвентар	Сформувати уявлення про основи техніки і методики навчання; загальну і спеціальну фізичну підготовку. Знати вимогами до залу боротьби, обладнання і інвентаря для занять боротьбою. Володіти загально-розвиваючими і спеціальними вправами; видами стійок; пересуванням в стійці; прийомами страхування, самострахування. Володіти видами захоплень; захистом від захоплень; основними положеннями борця; прийоми боротьби за вихідне положення; простими формами боротьби з різних положень; основними прийомами боротьби у партері; основами техніки виконання прийомів у стійці; захистами.	Питання, завдання
0 / 2	9. Ігри та ігрові завдання елементами єдиноборств	Володіти деякими іграми на розвиток рухових якостей; іграми з предметами і без предметів; іграми, естафетами та ігровими вправами з елементами техніки боротьби. Сформувати уявлення про з національні види боротьби України, країн колишнього СРСР, народів Кавказу. Вміти розвивати фізичні якості засобами єдиноборств.	Питання, завдання
1 / 1	10. Організація і зміст занять з єдиноборств	Знати особливості організації занять залежно від завдань навчання, віку і рівня підготовки учнів. Вміти аналізувати і провести фрагмент навчального, навчально-тренувального, тренувального заняття.	Питання, завдання

		Знати особливості проведення окремих частин заняття; щільність заняття; особливості занять з різними віковими групами; позаурочні форми занять.	
2 / 0	11. Організація проведення змагань. Правила змагань. Практика суддівства	Вміти підготувати місце, інвентар і обладнання до змагань; знати організацію і вміти провести змагання з єдиноборств; знати правила змагань з єдиноборств і володіти елементами суддівства.	Питання, завдання

Формування програмних компетентностей

Індекс в матриці ОП	Програмні компетентності
ІК	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.
ЗК 1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК 2	Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
ЗК 3	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.
ЗК 4	Здатність працювати в команді.
ЗК 6	Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
ЗК 8	Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
ЗК 9	Навички міжособистісної взаємодії.
ЗК 10	Здатність бути критичним і самокритичним.
ЗК 11	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
ЗК 12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ФК 1	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
ФК 2	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
ФК 3	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
ФК 5	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
ФК 6	Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.
ФК 7	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
ФК 8	Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
ФК 9	Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.
ФК 10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
ФК 11	Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
ФК 12	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
ФК 13	Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.
ФК 14	Здатність до безперервного професійного розвитку.
ПРН 1	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
ПРН 2	Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
ПРН 3	Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.
ПРН 4	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне

	мислення.
ПРН 5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
ПРН 7	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
ПРН 8	Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
ПРН 9	Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
ПРН 10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
ПРН 12	Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.
ПРН 13	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
ПРН 14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ПРН 17	Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
ПРН 18	Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.
ПРН 21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Літературні джерела

Джерела до модуля 1.

1. Акопянц М.Б., Подливаев Б.А. Сила плюс грація: Атлетическая гимнастика для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 160 с.
2. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – Минск: Харвест, 2009. – 160 с.
3. Андреев В.Н., Андреева Л.В. Атлетическая гимнастика: Методическое пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2005 – 128 с.
4. Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту. Навчальний посібник. – Львів: «Тріада плюс», 2007. – 500 с.
5. Барков В.А., Старченко В.И. Атлетизм для всех. – Мн.: Польша, 1993. – 151 с.
6. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. – 2-е изд., испр. и перераб. – Минск: Вида-Н, 2003. – 351 с.
7. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
8. Велла Марк. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса. – М.: АСТ Астрель, 2007. – 144 с.
9. Виноградов Г.П. Атлетизм. Теория и методика тренировки. Учебник для высших учебных заведений. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.
10. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. – М.: Советский спорт, 2002. – 270 с.
11. Гиревой спорт / авт.-сост. А.М. Горбов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. – 191 с.
12. Горбов А.М. Гиревой спорт. – М.: АСТ, 2005. – 192 с.
13. Горбов А.М. Комплексная тренировка пауэрлифтера: победа на турнире. – М.: АСТ. – 2006. – 174 с.
14. Гузеев П., Пеганов Ю. Пауэрлифтинг. – М.: Терра-спорт, 2003. – 56 с.
15. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов. – М.: АСТ, Мн.: Харвест, 2007. – 160 с.
16. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2006. – 396 с.
17. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Серия «Хит сезона». – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.

18. Дворкин Л.С., Слободян А.П. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
19. Делаویه Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – М.: Рипол Классик, 2006. – 152 с.
20. Ефимов А.А., Олешко В.Г. Основы теории атлетизма. – Киев: КГИФК, 1992. – 28 с.
21. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт: техника, тактика, методика обучения: Учеб. пособие для студентов вузов. – М.: Академия, 2001. – 111 с.
22. Зайберт В. Бодибилдинг. Идеальная тренировка. Путеводитель по современному бодибилдингу / Пер. с нем. А.В. Волкова. – М.: Астрель: АСТ, 2008. – 144 с.
23. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – 3-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
24. Збандут И.В. Пауэрлифтинг – спорт богатырей. – Мариуполь: ЧП «СВБ-люкс», 2006. – 28 с.
25. Ибель Д.В. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге. Учебно-методическое пособие. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 80 с.
26. Кеннеди Р. Базовые программы для массивных мышц. – М.: Терра-спорт, 2000. – 200 с.
27. Керони С., Рэнкен Э. Простые программы тренировки с отягощениями в домашних условиях. – М.: Терра-спорт, 2000. – 191 с.
28. Керони С., Рэнкен Э. Формирование тела со свободными отягощениями: Простые программы для домашних тренировок. – М.: Терра-спорт, 2000. – 187 с.
29. Корнієнко С.М., Шандригось В.І., Наумов С.А. Вправи з гантелями. Методичні рекомендації. – Тернопіль: ТНПУ, 2008. – 48 с.
30. Корнієнко С.М., Шандригось В.І., Наумов С.А. Вправи з гантелями. Методичні рекомендації. – Вид. 2-е, доп. і виправлене. – Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2010. – 64 с.
31. Корнієнко С.М., Шандригось В.І., Кульчицький З.Й. Вправи з гирями: Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2011. – 144 с.
32. Кремнев И. Атлетическая гимнастика. – Ростов н/Д: Феникс, СПб.: ООО Издательство «Северо-Запад», 2008. – 288 с.
33. Кремнев И. Гантельная гимнастика. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 222 с.
34. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. – 200 с.
35. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей: учеб. пособие для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по спец. 022300 – Физ. культура и спорт. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.
36. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. – 2-е изд. – Киев: Здоров'я, 1990. – 176 с.
37. Лепешкин В.А. Силовые упражнения. Гири: учеб. пособие для занятий с учащимися 10-11 классов. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 128 с.
38. Медведько Ю. Лучшие силовые упражнения. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2009. – 192 с.
39. Объемно-силовая система тренировок / авт.-сост. Л.В. Аксенова. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. – 157 с.
40. Олешко В.Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту: Монографія. – К.: ДМП Полімед, 2005. – 250 с.
41. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: навч. посіб. / В.Г. Олешко. – К.: ДІА, 2011. – 444 с.
42. Олешко В.Г. Силові види спорту. Підручник для студентів вузів фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література, 1999. – 288 с.
43. Пилипко В.Ф., Овсеєнко В.В. Атлетизм: Навчальний посібник. – Харків: «ОВС», 2007. – 136 с.
44. Плехов В.Н. Оздоровительная атлетика для новичков. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: Сталкер, 2004. – 160 с.
45. Поляков В.А., Воропаев В.И. Гиревой спорт: Метод. пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
46. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 208 с.
47. Практическая энциклопедия. Фитнес для современной женщины / [пер. с англ. М. Ростовцевой]. – М.: Эксмо, 2004. – 384 с.
48. Сила плюс грация: Атлетическая гимнастика для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 160 с.

49. Симон Ф.К. Упражнения для мускулатуры / Пер. с исп. – СПб.: Издательство «Диля», 2007. – 192 с.
50. Современные тренировочные комплексы для женщин / Автор-составитель Н.В. Алексеева. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. – 158 с.
51. Сомкин А.Л. Атлетические виды спорта. Соревновательные и оздоровительные аспекты развития силовых способностей: монография. – СПб.: Изд-во СПбГУСЭ, 2007. – 119 с.
52. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. Навчальний посібник. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
53. Фалеев А. Силовые тренировки: избавься от заблуждений. – М.; Ростов н/Д: МарТ, 2006. – 305 с.
54. Фредерик К. Хетфилд. Всестороннее руководство по развитию силы. – Красноярск: Восток, 1992. – 288 с.
55. Хартманн О., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. – Берлин: Шпортферлаг, 1989. – 334 с.
56. Хэтфилд Ф. Всестороннее руководство по развитию силы / Пер. с англ. – Красноярск, 1992. – 288 с.
57. DVD: Атлетическая гимнастика. Три ступени к совершенству. – МЦ/Визир DVD, 2005.
Джерела до модуля 2.
1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. – Изд. 2-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
2. Бекетов В.А. На ковче юные борцы / В.А. Бекетов. – К.: Здоровья, 1990. – 160 с.
3. Богдан І.Г. Спортивна боротьба в школі: Посібник для вчителя / І.Г. Богдан, М.С. Дубовис. – К.: Радянська школа, 1990. – 108 с.
4. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
5. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих / Е.Я. Гаткин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 224 с.
6. Греко-римская борьба: учеб. для вузов физ. культуры / Под. общ. ред. А.Г. Семенова и М.В. Прохоровой. – М.: Terra-спорт: Олимпия Press, 2005. – 255 с.
7. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов пед. институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800 с.
8. Дворкин Л.С. Физическая подготовка школьников 4-6-х классов на основе занятий борьбой самбо / Л.С. Дворкин, С.В. Воробьев, А.А. Хабаров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 4. – С. 21-26, 39-40.
9. Загорко І. Викладання основ спортивної боротьби на уроках фізичної культури в середній школі / І. Загорко // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 2. – С. 53-55.
10. Звягинцев Е. Самбо для всех: Учимся правильно падать / Е. Звягинцев, Е. Гаткин // Физкультура и спорт. – 1996. – № 4. – С. 22-23; № 6. – С. 26-27.
11. Звягинцев Е. Самбо для малышей / Е. Звягинцев, Е. Гаткин // Физкультура и спорт. – 1997. – № 2. – С. 22-23; № 3. – С. 22-23; № 6. – С. 26-27; № 7. – С. 27.
12. Игровые упражнения для развития силы // Физическая культура в школе. – 1998. – № 2. – С. 64-66; № 4. – С. 70-72.
13. Игуменов В. Спортивная борьба / В. Игуменов, Б. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
14. Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащите: (Игровые упражнения, способствующие развитию силы) / Е.Я. Крупник // Боевое искусство планеты. – 1997. – № 2-3. – С. 40-43.
15. Купцов А.П. Спортивная борьба. – М.: Физическая культура и спорт, 1978. – 424 с.
16. Левицкий А. Дзюдо. Взгляд в прошлое: Яркий след в истории боевых искусств / А. Левицкий // Дзюдо. – 1996. – № 1-2. – С. 22-24.
17. Локштанов В.И. Учись борьбе, играя / В.И. Локштанов, Е.В. Царик, Е.Я. Крупник // Спорт в школе. – 1998. – № 11. – С. 14-15; № 12. – С. 13-15.
18. Миндиашвили Д.Г. Вольная борьба. История, события, люди / Д.Г. Миндиашвили, Б.А. Подливаев: Монография. – М.: Советский спорт, 2007. – 360 с.

19. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А.І. Пістун. – Л.: Тріада плюс, 2008. – 862 с.
20. Преображенский С.А. Вольная борьба: Методическое пособие / С.А. Преображенский. – М.: Воениздат, 1976. – 119 с.
21. Рыбалко Б.М. Игры с элементами единоборства / Б.М. Рыбалко, И.Н. Крепчук // Физическая культура в школе. – 1993. – № 2. – С. 21-25.
22. Рыбалко Б. Классификация специальных игровых средств в спортивной борьбе / Б. Рыбалко, И. Крепчук, Е. Геллер // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 1. – С. 10-12.
23. Рыбалко Б.М. Спортивная борьба в школе: Пособие для учителя / Б.М. Рыбалко, В.И. Рудницкий, Е.И. Кочурко. – Минск.: Народная асвета, 1984. – 79 с.
24. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки / Г.С. Туманян. – Учебное пособие в 4-х книгах. – М., 1997.
25. Чернов В.Н. Элементы борьбы: IX кл. / В.Н. Чернов // Физическая культура в школе. – 1985. – № 11. – С. 13-17.
26. Чумаков Е.М. Самбо для всех: упражнения / Е. Чумаков, С. Табаков // Спортивная жизнь России. – 1990. – № 1. – С. 17-18.
27. Чумаков Е.М. Уроки борьбы / Е. Чумаков // Спорт в школе. – 2000. – № 37-38. – Вкладыш. С. 1-16; № 39-40. – Вкладыш. С. 1-8.
28. Чумаков Е. Самбо для всех / Е. Чумаков, С. Табаков // Спортивная жизнь России. – 1990. – № 6. – С. 22-23.
29. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник / В.І. Шандригось. – Видання 2-ге доповнене і перероблене. – Тернопіль: Вектор, 2013. – 60 с.
30. Шандригось В.І. Спортивна боротьба з методикою викладання: Навчальний посібник. – Тернопіль: ТДПУ, 2003. – 224 с.
31. Шандригось В.І. Спортивна боротьба як засіб фізичного виховання школярів / В.І. Шандригось // Наукові записки ТДПУ. Серія: Педагогіка. – 2004. – № 4. – С. 61-64.
32. Щербаков Ю.В. Для прохождения раздела «борьба» в X классе: В помощь учителю / Ю.В. Щербаков // Физическая культура в школе. – 1982. – № 10. – С. 17-18; № 11. – С. 13-17.
33. Ягелло В. Игровые формы борьбы в тренировочном процессе молодых дзюдоистов / В. Ягелло // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2003. – № 1. – С. 14-27.
34. Ярмолюк В.С. Начальное обучение детей 6-8 лет элементам единоборств в общеобразовательной школе (предварительное исследование) / В.С. Ярмолюк // Сборник научных трудов молодых ученых. – Смоленск: СГИФК, 1996. – Вып. 3. – С. 55-57.
35. Ятгиргин А.Я. Надежные помощники: Подвижные игры, подводящие упражнения, соревновательные формы занятий в работе с юными борцами / А.Я. Ятгиргин // Физическая культура в школе. – 1996. – № 6. – С. 49-51.
36. DVD: Ю.А. Шахмурадов. Вольная борьба. Как научиться бороться. – М.: ООО «Маркон», 2009.

Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування та підготовки практичних завдань в процесі заняття.
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Види оцінювання	% від остаточної оцінки
Модуль 1 (тема 1-5) усне опитування, тести, завдання	30
Модуль 2 (теми 6-11) усне опитування, тести, завдання	30
ІНДЗ (теми 1-11)	20
Підсумковий контроль (теми 1-11) – тести, завдання	20

До Силабусу також готуються матеріали навчально-методичного комплексу:

- 1) Навчальний контент (розширений план лекцій)
- 2) Тематика та зміст практичних робіт
- 3) Завдання для підсумкового контролю (залікові питання)
- 4) Електронне навчання в системі MODLE