

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
факультет фізичної культури
кафедра спорту і спортивних ігор

1. Загальна інформація про курс

Назва курсу, мова викладання	Підвищення спортивної майстерності / Спортивно-педагогічне вдосконалення з дзюдо, українська
Викладачі	Райтаровська Ірина Валентинівна, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор, телефон 0982524636
Профайл викладачів	http://sportkaf.kpnu.edu.ua
E-mail:	raitarovska@kpnu.edu.ua
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474
Консультації	Понеділок: 14.20 – 16.00 Четвер: 14.10 – 16.00

2. Анотація до курсу

Дисципліна обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки (1, 2 курси СВО «бакалавр», «магістр») / дисципліни вибору навчального закладу професійної підготовки (3 курс СВО «бакалавр») / вибіркової навчальної дисципліни самостійного вибору навчального закладу професійної підготовки (4 курс СВО «бакалавр») «Підвищення спортивної майстерності / Спортивно-педагогічне вдосконалення з дзюдо» спрямована на опанування дисципліни на відповідному теоретичному рівні, належним розвитком фізичних якостей, оволодіння техніко-тактичним арсеналом, методикою проведення тренувальних занять, участі, проведення та суддівства змагань з дзюдо.

Навчальна дисципліна передбачає вивчення 57 тем практичних занять, крім цього здобувачі вищої освіти повинні взяти участь у змаганнях різного рівня: першостях Університету, чемпіонатах міста, області, України, обласних, всеукраїнських Універсіадах.

Опанування на відповідному рівні навчальною дисципліною «Підвищення спортивної майстерності / Спортивно-педагогічне вдосконалення з дзюдо» дасть можливість здобувачам вищої освіти використовувати у своїй майбутній професійній діяльності набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички під час навчально-тренувального процесу в обраному виді спорту з людьми різного віку та статі, фізичної й технічної підготовленості.

3. Мета та цілі курсу

Мета вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки (1, 2 курси СВО «бакалавр», «магістр») / дисципліни вибору навчального закладу професійної підготовки (3 курс СВО «бакалавр») / вибіркової навчальної дисципліни самостійного вибору навчального закладу професійної підготовки (4 курс СВО «бакалавр») «Підвищення спортивної майстерності / Спортивно-педагогічне вдосконалення з дзюдо» є формування загальних та спеціальних (фахових) компетентностей у здобувачів вищої освіти спеціальностей 014 Середня освіта

(Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт, ступенів вищої освіти «бакалавр» та «магістр», підготовка конкурентоздатного фахівця у сфері фізичної культури і спорту, оволодінням ним основними теоретичними знаннями в обраному виді спорту, основами техніки рухових дій, тактичними діями у нападі та захисті, відповідним рівнем змагальної підготовки.

Завдання курсу:

1. Сформувати у здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт освіта спеціальні (фахові, предметні) компетентності, які визначені освітньо-професійною програмою «Тренер з видів спорту».

2. Опанувати навчальний матеріалом вибіркової дисципліни на відповідному рівні.

4. Результати навчання

Очікувані результати навчання з дисципліни: здобувачі вищої освіти повинні **знати:**

- визначення базових понять предмету «Спортивно-педагогічне вдосконалення / Підвищення спортивної майстерності з дзюдо»: технічна майстерність, класифікація техніки, технічний прийом, тактична підготовка, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка;

- історія та розвиток дзюдо у світі, Україні;

- класифікацію, систематику і термінологію з дзюдо;

- гігієнічні вимоги до занять з дзюдо;

- зміст, форми організації і методика проведення занять з дзюдо;

- профілактику травматизму на заняттях;

- лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога, масаж та самомасаж на заняттях;

- організацію змагань і методика суддівства з дзюдо.

вміти:

- підбирати імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки та тактики дзюдо;

- виконувати технічні прийоми: кидки зі стійки (наге-ваза); техніку в положенні лежачі (не-ваза); техніку стійок і захватів (кумі-ката); техніку падіння (укемі); техніку виведення з рівноваги (кузуші); техніку контр прийомів (гаеші-ваза); техніку боротьби у стійці (наге-ваза); техніку боротьби лежачі (не-ваза);

- складати план-конспект і проведення окремих частин уроку, тренувального заняття з наступним його аналізом;

- показати і аналізувати прийоми дзюдо, знати послідовність вивчення;

- знаходити помилки у виконанні та шляхи їх виправлення;

- володіти методикою проведення кондиційного тренування засобами дзюдо з різними груп населення, фізичної, технічної та тактичної підготовленості;

- володіти методикою суддівства з дзюдо;

- розробити Положення про змагання;

- оформити технічну та іменну заявки для участі у змаганнях;
- володіти методикою використання допоміжного і нестандартного обладнання з дзюдо на уроках фізкультури в школі та тренувальних заняттях в ДЮСШ.

5. Формат курсу

Стандартний курс (очний, заочний). Організація навчання здійснюється відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» <https://drive.google.com/file/d/1ZbMN35h-7ZSJBBOVvL2bTCaLtRbcQA86/view> та «Положення про дистанційне навчання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» https://drive.google.com/file/d/1c--sYRfDI_iAT7L766LprKB-x9GGKaEy/view

Комплекс навчально-методичного забезпечення розміщено у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle. Також у цьому середовищі представлений «Електронний журнал».

6. Обсяг і ознаки курсу

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	
Рік навчання	1-й, 2-й, 3-й, 4-й СВО «бакалавр»; 1-й ступінь вищої освіти «магістр».	
Семестр вивчення	1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й, 7-й, 8-й СВО «бакалавр»; 1-й, 2-й, 3-й СВО «магістр».	
Кількість кредитів ЄКТС	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити; 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 5 кредитів; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 3 кредити; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити.	
Загальний обсяг годин	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин; 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична	

	<p>культура і спорт – 80 годин; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 148 годин; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 92 години; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 40 годин; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 20 годин.</p>
Лекційні заняття	<p>1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 години; 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 години; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 години.</p>
Практичні заняття	<p>1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 116 годин; 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 76 годин; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 148 годин; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 92 години; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 36 годин; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 20 годин.</p>
Самостійна та індивідуальна робота	<p>1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 80 годин; 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 80 годин; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 80 годин.</p>
Форма підсумкового контролю	<p>2-й, 4-й, 6-й, 8-й семестри диференційований залік СВО «бакалавр» спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорту 1-й, 2-й, 3-й семестри залік СВО «магістр» спеціальності</p>

	017 Фізична культура і спорту
Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	денна форма навчання
Рік навчання	1-й, 2-й, 3-й, 4-й СВО «бакалавр»; 1-й ступінь вищої освіти «магістр».
Семестр вивчення	1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й, 7-й, 8-й СВО «бакалавр»; 1-й, 2-й, 3-й СВО «магістр».
Кількість кредитів ЄКТС	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити; 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 5 кредитів; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 3 кредити; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити.

7. Пререквізити курсу

Для вивчення дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення / Підвищення спортивної майстерності з дзюдо» передують наступні навчальні дисципліни:

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): «Вступ до спеціальності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Історія фізичної культури»;

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Вступ до спеціальності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Історія фізичної культури»;

2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): «Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав», «Теорія і методика викладання спортивних ігор» «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання легкої атлетики»;

2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Психологія спорту», «Педагогіка спорту», «Адаптивний спорт», «Спортивні та національні види боротьби» «Теорія і методика фізичного виховання»;

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика викладання спортивних ігор» «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання легкої атлетики»;

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Управління у сфері фізичної культури і спорту», «Теорія і методика легкої атлетики», «Теорія і методика гімнастики» «Теорія і методики фізичного виховання», «Теорія і методика юнацького спорту»;

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика викладання спортивних ігор» «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання легкої атлетики»;

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика спортивного тренування», «Теорія і методика юнацького спорту», «Професійна майстерність тренера» «Теорія і методика спортивних ігор», «Теорія і методика легкої атлетики», «Теорія і методика гімнастики»;

1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Організаційні засади сучасного спорту», «Спорт в освіті», «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті»;

2-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Міжнародний олімпійський і спортивний рух», «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті».

8. Технічне й програмне забезпечення /обладнання

Викладання навчальної дисципліни професійної підготовки / обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Спортивно-педагогічне вдосконалення / Підвищення спортивної майстерності з дзюдо» потребує спеціально обладнаної спортивної зали, наявності інвентарю та обладнання для проведення практичних занять:

- гімнастичний мат (м'який) для пом'якшення падіння при амплітудних кидках;
- комплект татамі 14 x 14;
- манекен борцівський;
- навісний станок для розвитку м'язів преса;
- станок для розвитку м'язів спини;
- скакалки;
- напівсфера балансувальна;
- фітболи;
- резинки;
- джгути.

9. Політики курсу

Запізненні завдання (письмові роботи). Здобувачам вищої освіти, які вчасно не мають можливості здати домашні завдання (підготовка домашніх завдань зі змістових модулів «Фізична підготовка», «Технічна підготовка», «Тактична підготовка», «Інструкторська-суддівська підготовка та участь у змаганнях») викладач надає можливість для їх повторного виконання і здачі у визначеним ним строк.

Академічна доброчесність. Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

Відвідання занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Університету та Правил; відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, складати заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни;

Література. Уся література, яку студенти не можуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.

10. Схема курсу

Дата / кількість акад. годин	Тема, план	Форма заняття	Матеріали	Література а Інтернет-ресурси	Завдання, год.	Вага оцінки (балів)	Термін виконання
Змістовий модуль 1. Фізична підготовка							
2 години	Тема 1. Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	7,10	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	Осінній семестр
2 години	Тема 2. Тестування для вияву рівня спеціальної фізичної підготовки.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	7,10	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	Осінній семестр
2 години	Тема 3. Загальна фізична підготовка – розвиток координаційних якостей.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	7,10	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	Осінній семестр
2 години	Тема 4. Загальна фізична підготовка – розвиток	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	7,10	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий	Осінній семестр

	швидкості.					модуль оцінюється в 20 балів.	
2 години	Тема 5. Загальна фізична підготовка – розвиток сили.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	7,10	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	Осінній семестр
2 години	Тема 6. Спеціальна фізична підготовка – розвиток швидкості реакції.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	7,10	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	Осінній семестр
2 години	Тема 7. Спеціальна фізична підготовка – розвиток координаційно і витривалості.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	7,10	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	Осінній семестр
2 години	Тема 8. Спеціальна фізична підготовка – розвиток швидкісно-силових якостей і витривалості.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	7,10	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	Осінній семестр

2 години	Тема 9. Спеціальна фізична підготовка – розвиток гнучкості суглобів.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	7,10	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	Осінній семестр
2 години	Тема 10. Спеціальна фізична підготовка – розвиток вибухової сили.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	7,10	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	Осінній семестр
Змістовий модуль 2. Технічна підготовка							
2 години	Тема 11. Вдосконалення техніки підсадки гомілкою і стегном.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	1, 8, 9	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Осінній семестр
2 години	Тема 12. Вдосконалення техніки задушливого прийому захопленням одворотів долонями навхрест, захист та звільнення від	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	1, 8, 9	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Осінній семестр

	нього.						
2 години	Тема 13. Вдосконалення техніки підхвату під ногу зовні.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	1, 8, 9	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Осінній семестр
3 години	Тема 14. Вдосконалення техніки задушливого захвату спереду сидячи верхи, схрещуючи долоні до низу, захист та звільнення від нього.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	1, 8, 9	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Осінній семестр
2 години	Тема 15. Вдосконалення техніки підхвату з середини.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	1, 8, 9	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Осінній семестр
2 години	Тема 16. Вдосконалення техніки задушливого захвату ззаду плечем та передпліччям з	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	1, 8, 9	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється	Осінній семестр

	упором в потилицю, захист та звільнення від нього.					в 30 балів.	
2 години	Тема 17. Вдосконалення техніки підсадку стегном - відповідний кидок через стегно.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	1, 8, 9	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Осінній семестр
2 години	Тема 18. Вдосконалення техніки задушливого прийому передпліччям позаду, захист та звільнення від нього.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	1, 8, 9	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Осінній семестр
2 години	Тема 19. Вдосконалення техніки зворотного стегна.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	1, 8, 9	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Осінній семестр
2 години	Тема 20. Вдосконалення техніки задушливого прийому ззаду передпліччям і	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	1, 8, 9	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль	Осінній семестр

	різнойменним відворотом, захист та звільнення від нього.					оцінюється в 30 балів.	
2 години	Тема 21. Вдосконалення техніки кидка вперед через ногу з переходом на больовий прийом важіль ліктя, захист та звільнення від нього.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	1, 8, 9	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Осінній семестр
2 години	Тема 22. Вдосконалення техніки задушливий прийом передпліччями «ножиці» захист та звільнення від нього.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	1, 8, 9	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Осінній семестр
5 годин	Тема 23. Вдосконалення техніки кидка захватом руки під плече	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	1, 8, 9	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Осінній семестр
2 години	Тема 24. Вдосконалення	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id	1, 8, 9	Опрацювати основну	За результати	Осінній семестр

	комбінації кидок через стегно від зачепа з середини		=8474		літературу – 1 година.	поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	
2 години	Тема 25. Вдосконалення комбінації кидка підхватом з середини від передньої підніжки.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	1, 8, 9	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Осінній семестр
2 години	Тема 26. Вдосконалення комбінації кидок через плече від кидка через стегно	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	1, 8, 9	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Осінній семестр
2 години	Тема 27. Вдосконалення передньої підніжки на п'ятці.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	1, 8, 9	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Осінній семестр
2 години	Тема 28. Вдосконалення техніки підніжки на п'ятці під однойменну	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	1, 8, 9	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль	Осінній семестр

	ногу.					оцінюється в 30 балів.	
2 години	Тема 29. Вдосконалення комбінації удушення, обертання від кидка заднього підсікання.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	1, 8, 9	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Осінній семестр
2 години	Тема 30. Вдосконалення техніки утримання шиною; з боку голови; верхи, з боку ніг.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	1, 8, 9	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Осінній семестр
Змістовий модуль 3. Тактична підготовка							
4 години	Тема 31. Тактика використання зручних ситуацій – вдосконалення боротьби в стійкі.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	3, 8, 10	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Весняний семестр
4 години	Тема 32. Тактика використання зручних ситуацій – вдосконалення боротьби в партері.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	3, 8, 10	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Весняний семестр
	Тема 33.	Практичне	Матеріали практичних занять	3, 8, 10	Опрацювати	За	Весняний

2 години	Тактика використання зручних ситуацій – вдосконалення ведення поєдинку в боротьбі лежачи.	заняття	https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474		основну літературу – 1 година.	результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	семестр
2 години	Тема 34. Тактика нападу – вдосконалення техніки переворотів.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	3, 8, 10	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Весняний семестр
2 години	Тема 35. Тактика нападу – вдосконалення техніки кидків в комбінації.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	3, 8, 10	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Весняний семестр
4 годин	Тема 36. Тактика нападу – вдосконалення тактичних дій «захват-кидок».	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	3, 8, 10	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Весняний семестр
2 години	Тема 37. Перехід від тактичних дій	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	3, 8, 10	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Весняний семестр

	в нападі до тактичних дій в захисті.				година.	контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	
4 години	Тема 38. Тактика захисту – вдосконалення контрприйомів і комбінацій.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	3, 8, 10	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Весняний семестр
4 години	Тема 39. Тактика захисту – вдосконалення звільнення від захватів.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	3, 8, 10	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Весняний семестр
4 години	Тема 40. Тактика нападу – вдосконалення кидків через спину в комбінації.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	3, 8, 10	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Весняний семестр
2 години	Тема 41. Тактика захисту – вдосконалення захисних дій при виконання захватів.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	3, 8, 10	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється	Весняний семестр

						в 30 балів.	
4 години	Тема 42. Тактика захисту – вдосконалення техніки захисних дій при виконанні переворотів.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	3, 8, 10	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Весняний семестр
2 години	Тема 43 Тактика захисту – вдосконалення техніки захисних дій від кидків зі спини.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	3, 8, 10	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Весняний семестр
4 години	Тема 44. Тактика захисту – вдосконалення техніки захисних дій при кидках через плечі в комбінації.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	3, 8, 10	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Весняний семестр
2 години	Тема 45. Тактика нападу – вдосконалення раптової атаки.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	3, 8, 10	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Весняний семестр
4 години	Тема 46. Тактика	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	3, 8, 10	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Весняний семестр

	нападу – вдосконалення техніки утримання.		=8474		літературу – 1 година.	поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	
2 години	Тема 47. Тактика нападу – вдосконалення техніки больових прийомів.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	3, 8, 10	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Весняний семестр
Змістовий модуль 4. Суддівська і змагальна підготовка							
2 години	Тема 48. Види змагань. Учасники змагань. Допуск до змагань. Права та обов'язки учасників. Представники, тренери.		Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	http://www.ukrainejudo.com/	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	Весняний семестр
2 години	Тема 49. Вік учасників. Вагові категорії. Зважування учасників. Форма учасників.		Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	http://www.ukrainejudo.com/	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	Весняний семестр
2 години	Тема 50. Головний суддя,		Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	http://www.ukrainejudo.com/	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	Весняний семестр

	повноваження та обов'язки.			.com/	година.	контролю змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	
2 години	Тема 51. Головний секретар, повноваження та обов'язки.		Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	http://www.ukrainejudo.com/	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	Весняний семестр
2 години	Тема 52. Заступник головного судді на килимі, повноваження та обов'язки.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=136142	http://www.ukrainejudo.com/	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	Весняний семестр
2 години	Тема 53. Суддя на килимі, повноваження та обов'язки. Жестикуляція. Оцінки.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	http://www.ukrainejudo.com/	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	Весняний семестр
2 години	Тема 54. Боковий суддя, секундометрист, лікар повноваження та обов'язки.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	http://www.ukrainejudo.com/	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється	Весняний семестр

						в 20 балів.	
2 години	Тема 55. Підготовка до змагань, проведення змагань та дії, які потрібно зробити після змагань.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	http://www.ukrainejudo.com/	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	Весняний семестр
2 години	Тема 56. Положення про змагання. Документація (протоколи зважування, протоколи змагань, звіт головного судді).	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	http://www.ukrainejudo.com/	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	Весняний семестр
2 години	Тема 57. Змагальна підготовка, виконання обов'язків судді.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	http://www.ukrainejudo.com/	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	Весняний семестр
2 години	Тема 58. Змагальна підготовка, участь в офіційних змаганнях.	Практичне заняття	Матеріали практичних занять https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8474	http://www.ukrainejudo.com/	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	Весняний семестр

11. Система оцінювання та вимоги

Оцінювання курсу «Підвищення спортивної майстерності / Спортивно-педагогічне вдосконалення з дзюдо» здійснюється на практичних заняттях (тестування) та за результатами змагань. Здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів відповідних спеціальностей за результатами практичного виконання тестових випробувань зі змістових модулів «Фізична підготовка», «Технічна підготовка», «Тактична підготовка» мають отримати позитивні оцінки. Тестові випробування представлені в робочій програмі навчальної дисципліни. За змістовий модуль «Суддівство і участь у змаганнях» студенти отримують оцінки під час участі їх у змаганнях різного ґатунку в якості гравців та суддів.

За результатами поточного контролю за змістові модулі студенти максимум можуть отримати: «Фізична підготовка» - 20 балів, «Технічна підготовка» - 30 балів, «Тактична підготовка» - 30 балів, «Суддівство і участь у змаганнях» - 20 балів. Загалом за поточний контроль здобувачі вищої освіти отримують 100 балів.

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів. Здобувач вищої освіти, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з непідготовленістю або недостатньою підготовленістю до навчальних занять, студент повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0,1,2,3, отримані на навчальних заняттях, завдання самостійної роботи менше ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Пропущені заняття студент має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні заняття, нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівнів (10, 11, 12).

Студенти, які мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, вчасно не отримують залік. Ліквідація академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяється до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускається не більше двох разів з навчальної дисципліни: один раз викладачеві, другий – комісії, яка створюється за розпорядженням декана факультету. Якщо студент ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, яка створюється за розпорядженням декана факультету, його відповідь оцінюється за 100-бальною шкалою без урахування результатів поточної успішності.

Список рекомендованої літератури

1. Арзютов Г. М, Гріщенко В. М. Дзюдо. Сторінки історії. Частина 1-2. К.: «Видавничий будинок «Аванпост-прим», 2010 р. 320 с (частина 1), 232 с. (частина 2).
2. Богдан И. Г., Дубовис М. С. Спортивна боротьба в школі. К.: Рад. школа, 1990. 106 с.
3. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов. К.: Олимпийская литература. 2004. 222 с.
4. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. М.: ФИС, 1985. 196 с.
5. Борьба греко-римская и вольная. Правила соревнований. СПТУ № 53, 1993.
6. Досягнення студентів, випускників і викладачів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка зі спортивної боротьби за роки незалежності України - <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/3842>
7. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Спортивна боротьба. Методичні рекомендації до виконання практичних і самостійних занять з дисципліни “Спортивна боротьба з методикою викладання” (для студентів факультету фізичної культури). Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. 148 с.
8. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти: методичний посібник. Київ-Чернівці: Букрек, 2020. 380 с
9. Платонов В. М., Булатова В. М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 1995. 317 с.
10. Пістун А. І. Спортивна боротьба. Навчальний посібник. Львів: “Тріада плюс”, 2008. 864 с.

Рекомендовані джерела інформації

http://judo.in.ua/	Інформаційний блог Дзюдо в Україні
http://www.ukrainejudo.com/	Офіційний сайт федерації дзюдо України
http://dsmsu.gov.ua/index/ua	Міністерство молоді та спорту України
http://ua.borba.com.ua/	Офіційний сайт федерації греко-римської боротьби України
http://uk.wikipedia.org/wiki/Борьба_(спорт)	Вікіпедія. Боротьба
http://www.kurash.com.ua/	Офіційний сайт федерації боротьби Кураш України
http://ru.wikipedia.org/wiki/Борьба_на_поясах	Вікіпедія. Боротьба на поясах
http://freewrestling.ru/volnaja-borba-video/page-4	Вільна боротьба. Відео
http://wrestlingua.com/	Офіційний сайт асоціації спортивної боротьби
http://borba-forum.iriston.ru/	Борцівський форум
http://www.fila-wrestling.com	Сайт FILA
http://www.lib.ua-ru.net	Студентська електронна бібліотека