


	<b>Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка</b> <b>Факультет фізичної культури</b> <b>Кафедра спорту і спортивних ігор</b>		
<b>Силабус вибіркового освітнього компонента професійної підготовки «Однборства»</b>			
<b>Галузь знань:</b> <b>Спеціальність:</b> <b>Освітньо-професійна програма:</b> <b>Рівень вищої освіти:</b> <b>Статус дисципліни:</b> <b>Мова викладання:</b>	01 Освіта / Педагогіка 017 Фізична культура і спорт Тренер з видів спорту Перший (бакалаврський) вибірковий освітній компонент професійної підготовки українська		
<b>Викладачі:</b>		<b>ПІБ:</b> <b>Посада:</b> <b>Вчений ступінь:</b> <b>Телефон:</b> <b>E-mail:</b> <b>Робоче місце:</b>	Гуска Михайло Богданович доцент Кандидат наук з фізичного виховання та спорту 097 582 38 53 <a href="mailto:huska.m@ukr.net">huska.m@ukr.net</a> навчальний корпус №1 (вул. Огієнка, 61), ауд. 222 г.
		<b>ПІБ:</b> <b>Посада:</b> <b>Вчений ступінь:</b> <b>Телефон:</b> <b>E-mail:</b> <b>Робоче місце:</b> <b>Профайл викладача:</b>	Мазур Василь Йосипович викладач  097 357 60 57 <a href="mailto:mazur.vasyl@kpnpu.edu.ua">mazur.vasyl@kpnpu.edu.ua</a> навчальний корпус №1 (вул. Огієнка, 61), ауд. 222 г. <a href="https://sportkaf.kpnpu.edu.ua/mazur-vasyl-yosypovych/">https://sportkaf.kpnpu.edu.ua/mazur-vasyl-yosypovych/</a>
<b>Сторінка курсу в MOODLE</b>	<a href="https://moodle.kpnpu.edu.ua/course/view.php?id=7822">https://moodle.kpnpu.edu.ua/course/view.php?id=7822</a>		
<b>Консультації</b>	Гуска М. Б.	Понеділок – 14.20 - 16.00 Четвер – 14.20 - 16.00	Аудиторія 222 (а) (методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор)
	Мазур В. Й.	Середа – 14.20 - 16.00 Четвер – 14.20 - 16.00	Аудиторія 222 (а) (методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор)
<b>Анотація до курсу</b>	<p>Вибірковий освітній компонент професійної підготовки «Однборства» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт, у першу чергу спрямована на загальну професійну підготовку конкурентоздатного фахівця, оволодіння ним відповідними руховими вміннями та навичками тренера з видів спорту, який володіє методами педагогічного контролю в процесі занять з однборств, методологією наукового дослідження, сучасними технологіями у сфері фізичної культури і спорту.</p> <p>Навчальна дисципліна передбачає вивчення 19-ти тем, з яких п'ятнадцять тем розглядатимуться при вивченні ЗМ-1 (Методика навчання елементам кидкової техніки в дзюдо, айкідо, боротьбі на поясах, сумо) і чотири теми при вивченні ЗМ-1 (Методика навчання елементам ударної техніки в боксі і тхеквондо).</p> <p>Методика навчання елементам кидкової техніки в дзюдо, айкідо, боротьбі на поясах, сумо: «Історія і розвиток однборств у світі та в Україні», «Розвиток олімпійських видів однборств в Україні», «Історія і розвиток боксу та тхеквондо», «Організація і проведення спортивних змагань в однборствах», «Правила змагань та їх еволюція в однборствах», «Аналіз техніки та методика навчання техніко-тактичним діям у дзюдо (стійки, пересування, страхування та самострахування)», «Аналіз техніки кидків зі спини захватом руки та поясниці, кидків зі спини захватом двох рук в дзюдо», «Аналіз техніки задньої та передньої підніжки в дзюдо з місця і в русі (захвати руки двома руками, захват рука – поясниця)», «Аналіз техніки больових та удушачючих прийомів у дзюдо. Навички проведення навчального поєдинку», «Аналіз техніки самозахисту від різноманітних захватів в айкідо (односторонній, різносторонній захват, захват за дві руки, за плечі, захват за спиною за дві руки)», «Аналіз техніки самозахисту від зброї (ніж, пістолет) в айкідо», «Аналіз техніки самозахисту від захватів за куртку (за грудки, за рукав) в айкідо», «Аналіз техніки кидків зі спини в видах боротьби на поясах «Алиш»). Аналіз техніки кидка задньою підніжкою захватом за пояс»,</p>		

	<p>«Аналіз техніки виштовхувань в боротьбі сумо. Ритуал, правила змагань», «Аналіз техніки і тактики боротьби сумо (старт, виштовхування, кидки, відволікаючі удари, виведення суперника із рівноваги). Розучування навичкам ведення двоюбою. Організація та проведення змагань», відповідно 4 теми на практичних заняттях: Методика навчання елементам ударної техніки в боксі і тхеквондо: «Аналіз техніки прямих ударів лівою, правою рукою в голову, тулуб та захист від цих ударів у боксі. Аналіз техніки ударів знизу лівою та правою рукою в голову, тулуб та захист від них», «Аналіз техніки нанесення бокових ударів лівою, правою рукою в голову, тулуб та захисту від цих ударів в боксі», «Аналіз техніки стійок, ударів руками і ногами в тхеквондо. Навчання стійкам. Ударам рукою "чуругі". Ударам ногами "Бандал чагі", "Юп чагі", "Двіт чагі", "Ап чагі", "Долію чагі"», «Аналіз техніки стійок, ударів та блоків в тхеквондо. Ознайомлення з блоками "наджундэ пальмок макки, наджундэ сонкаль макки, чукъе пальмок макки, хэчо макки"».</p> <p>Опанування на відповідному рівні вибіркоким освітнім компонентом професійної підготовки «Одноборства», дасть можливість здобувачам вищої освіти першого (бакалаврського) рівня використовувати у своїй професійній діяльності набуті теоретичні знання з історії розвитку та етапів становлення спортивних одноборств не лише в Україні, але й за кордоном. Відповідно, оволодіння руховими вміннями та навичками збагатить руховий досвід здобувачів вищої освіти, це стане їм в нагоді під час навчання на наступних курсах, де процес вдосконалення продовжуватиметься.</p>
<b>Мета та цілі курсу</b>	<p>Полягають у формуванні інтегральної, загальних (фахових, предметних) компетентностей, програмних результатів навчання у майбутніх тренерів з видів спорту, які спрямовані на підготовку конкурентоздатного фахівця, оволодіння вміннями і навичками грамотно використовувати програмне та технічне забезпечення для відповідних досліджень у сфері фізичної культури і спорту а також руховими вміннями, навичками та методикою навчання рухових дій у одноборствах.</p>
<b>Методи навчання</b>	<p>Словесні, наочні та практичні методи фізичного виховання та спортивної підготовки, розповідь, діалогічний метод, бесіда; програмовий метод, презентація, демонстрація; методи навчання рухових дій загалом та по частинах, змагальний та ігровий методи, метод суворо регламентованої вправи, метод стандартно-повторної вправи, метод перемінної вправи, комбіновані методи, метод моделювання, рольовий метод; вирішення проблемних завдань; інтерактивні методи, технології дистанційного навчання; технології організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів.</p>
<b>Формат курсу</b>	<p>Стандартний курс (очний, заочний).</p>
<b>Результати навчання</b>	<p>За результатами вивчення вибіркового освітнього компоненту професійної підготовки «Одноборства» у здобувачів СВО «бакалавр» формуються наступні <i>програмні результати навчання</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ПРН 07 здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами: у процесі проведення навчально-тренувальних занять здобувачі вищої освіти без відповідної техніко-тактичної підготовленості не в змозі не лише навчити, але й вірно показати рухову дію, що взагалі унеможливило навчально-тренувальний процес, тому студенти повинні у повній мірі володіти техніко-тактичним арсеналом з різних видів одноборств. Ці знання є базовими та основними для належного виконання практичної підготовки здобувачів вищої освіти;</li> <li>- ПРН 08 здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань з одноборств. Під час навчально-тренувального процесу здобувачі вищої освіти повинні здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань з одноборств, 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.</li> </ul> <p>Завдання курсу:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сформувати у здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт загальні компетентності, які визначені освітньо-професійною програмою «Тренер з видів спорту».</li> <li>2. Опанувати навчальним матеріалом навчальної дисципліни на відповідному рівні.</li> </ol>
<b>Компетентності:</b>	<p>Відповідно до освітньо-професійної програми у здобувачів вищої освіти СВО «бакалавр» формується інтегральна компетентність:</p> <p><i>Загальні компетентності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ЗК 04 здатність працювати в команді;</li> <li>- ЗК 12 здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</li> </ul> <p>Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування:</p> <p>Згідно з Національним класифікатором України (Класифікатор професій ДК 003:2010) випускники, які здобули вищу освіту за освітньо-професійною програмою, можуть обіймати первинну посаду:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3475 – Тренер з виду спорту (федерації, збірної чи клубної команди, спортивної школи і т. д.);</li> <li>3475 – Тренер-викладач з виду спорту (спортивної школи, секції);</li> <li>3475 – Інструктор-методист спортивної школи;</li> <li>3414 – Фахівець із організації дозвілля;</li> <li>3414 – Інструктор оздоровчо-спортивного туризму (за видами туризму);</li> <li>3475 – Інструктор з фізичної підготовки;</li> <li>3475 – Інструктор-методист з фізичної культури та спорту;</li> </ul>

<p><b>Пререквізити</b></p>	<p>3475– Інструктор-методист з виробничої гімнастики.</p> <p>Освітні компоненти, базові знання яких та результати навчання необхідні здобувачу вищої освіти для успішного навчання та опанування освітнього компонента «Одноборства»: завдяки вивченню освітніх компонентів «Спортивні та національні види боротьби», «Теорія і методика юнацького спорту», «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика спортивного тренування», «Професійна майстерність тренера» на СВО «бакалавр» спеціальності 017 Фізична культура і спорту, здобувачі вищої освіти повинні вміти кваліфіковано використовувати метрологічно-обґрунтовані засоби й методи вимірювання і контролю у фізичній культурі і спорті; підбирати тести для вирішення найрізноманітніших завдань навчально-тренувального процесу; дотримуватися правильної процедури тестування; контролювати змагальну діяльність у циклічних, ациклічних видах спорту, спортивних іграх, єдиноборствах, складно-координаційних видах спорту; дати суб'єктивну оцінку впливу навантаження; визначити фактори, які мають особливе значення для досягнення у певному виді спорту; визначити інтенсивність фізичного навантаження у різних видах спорту.</p>		
<p><b>Пореквізити</b></p>	<p>Набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички з освітнього компонента «Одноборства» можуть бути використані під час вивчення таких освітніх компонентів як: «Підвищення спортивної майстерності», «Виробнича практика в ДЮСШ у групах початкової підготовки, «Виробнича практика в групах базової та спеціалізованої підготовки у ДЮСШ.</p>		
<p><b>Обсяг і ознаки курсу</b></p>	<p><b>Найменування показників</b></p>	<p><b>Характеристика навчального курсу</b></p>	
		<p><b>денна форма здобуття вищої освіти</b></p>	<p><b>заочна форма здобуття вищої освіти</b></p>
Рік навчання/рік викладання		3-й рік	2-й рік
Семестр вивчення		V семестр	III, IV семестри
Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки / вибірковий освітній компонент		Вибірковий освітній компонент професійної підготовки	
Кількість кредитів ЄКТС		4 кредита	4 кредита
Загальний обсяг годин		120 годин	120 годин
Кількість годин навчальних занять		40 години	14 годин
Лекційні заняття		10 годин	4 години
Практичні заняття		30 годин	10 годин
Семінарські заняття		-	-
Лабораторні заняття		-	-
Самостійна та індивідуальна робота		80 годин	106 годин
Форма підсумкового контролю		екзамен	екзамен
<p><b>Технічне й програмне забезпечення /обладнання</b></p>	<p>Для проведення лекційних занять використовуються мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проектор VIEWSONIC PJD5250 DLP (2016 р., 1 шт.), екран для проектора; ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet.</p> <p>Для проведення практичних занять використовується Спортивний зал (зал одноборств) № 4, аудиторія 120.</p> <p>Під час вивчення освітнього компоненту використовується таке обладнання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивні мати (килим) для проведення занять з одноборств;</li> <li>- спортивний інвентар (шведська драбина, канат, лапи, подушки, ракетки, тренувальні жилети, мішок боксерський, манекен борцівський, фітбол м'яч, скакалки, обручі, резинова сила, колесо для преса, м'ячі, кеглі, конуси пластмасові).</li> </ul>		
<p><b>Політики курсу</b></p>	<p><i>Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Одноборства»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;</li> <li>- критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;</li> <li>- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт;</li> <li>- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість з освітнього компоненту за результатами поточного контролю, не допускається до екзамену. Рішення про недопущення за поданням викладача приймає декан факультету, його оприлюднюють до початку екзамену. У відомості обліку успішності роблять запис «не допущено»;</li> <li>- здобувач вищої освіти допускається до складання екзамену після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю;</li> </ul>		

- здобувач вищої освіти підготувався до екзамену з освітнього компонента, якщо його рейтингова оцінка за результатами екзамену є більшою або рівною 24 балам (60 % від максимально можливої для даної форми контролю кількості балів). Рейтингову оцінку такого здобувача вищої освіти з освітнього компонента визначають як суму рейтингової оцінки за результатами поточної успішності та рейтингової оцінки за результатами екзамену;

- якщо допущений до екзамену здобувач вищої освіти не підготувався (його рейтингова оцінка за результатами екзамену є меншою 24 балів), то бали за екзамен до рейтингової оцінки поточної успішності не додаються, виставляють підсумкову оцінку з освітнього компоненту FX за шкалою ЄКТС та «незадовільно» за національною шкалою;

- здобувачам вищої освіти, які за результатами підсумкового контролю у формі екзамену отримали незадовільну оцінку, дозволяють ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки;

- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;

- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;

- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють;

- якщо здобувач вищої освіти, допущений до семестрового контролю не з'явився на семестровий екзамен, у відомості обліку успішності викладач записує «не з'явився». Про незалежні від здобувача вищої освіти причини (у тому числі непрацездатність у зв'язку із хворобою), які підтверджують неможливість його присутності на екзамені, він має негайно повідомити декана факультету. (<https://tinyurl.com/2p82fw75>).

*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.

«Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» (<https://tinyurl.com/yy5aw492>).

«Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» (<https://tinyurl.com/yae73h73>).

Відвідування занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» (<https://tinyurl.com/4tfmzkfb>).

Здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка», виконувати усі види робіт, які передбачені робочою програмою практики, щоденно відвідувати заклад вищої освіти; вчасно інформувати деканат про неможливість пройти практику, взяти участь у звітній конференції, тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни (<https://tinyurl.com/2jxk72w2>).

*Література.* Уся література, яку здобувачі вищої освіти 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.

*Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.* У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно «Порядку визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» (<https://tinyurl.com/mtbykfwm>), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту виду роботи під час виробничої педагогічної асистентської практики (окремим індивідуальним завданням).

В неформальній освіті:

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю);

- підготовка конкурсної наукової роботи;

- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;

- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді;

- отримання сертифікату судді 1-ї, 2-ї або національної категорії у своєму виді спорту або суміжних видах.

В інформальній освіті:

- наявність наукової публікації;

- волонтерська діяльність;

	<p>- підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня;          - наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу, Європи, України, діючий МСМК, МС, КМС, I розряд.</p>																									
<b>Схема курсу</b>	<b>Денна форма здобуття вищої освіти</b>																									
					<b>Кількість годин</b>																					
					<b>У тому числі</b>																					
	<b>Назви змістових модулів і тем</b>	<b>Разом</b>	<b>лекційні</b>	<b>практичні</b>	<b>семінарські</b>	<b>лабораторні</b>	<b>самостійна робота</b>	<b>Індивідуальна робота</b>																		
	<b>Змістовий модуль 1.</b> <b>Методика навчання елементам кидкової техніки в дзюдо, айкідо, боротьби на поясах, сумо та методика навчання елементам ударної техніки в боксі і тхеквондо</b>																									
	Разом за змістовим модулем 1	120	10	30	-	-	80	-																		
	Разом годин:	120	10	30	-	-	80	-																		
	<b>Заочна форма здобуття вищої освіти</b>																									
	<b>Змістовий модуль 1.</b> <b>Методика навчання елементам кидкової техніки в дзюдо, айкідо, боротьби на поясах, сумо та методика навчання елементам ударної техніки в боксі і тхеквондо</b>																									
Разом за змістовим модулем 1	120	4	10	-	-	106	-																			
Разом годин:	120	4	10	-	-	106	-																			
<b>Форми та методи оцінювання</b>	<p>Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт СВО «бакалавр» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE, вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, модульна контрольна робота, екзамен.</p>																									
<b>Критерії оцінювання</b>	<p>Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях рівній 12-ти.          Теоретична підготовка 20 балів, практична підготовка 40 балів, екзамен 40 балів.          Разом – 100 балів.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">Поточний і модульний контроль (60 балів)</th> <th style="text-align: center;">Екзамен</th> <th style="text-align: center;">Сума</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">Змістовий модуль 1 (60 балів)</td> <td rowspan="3" style="text-align: center; vertical-align: middle;">40</td> <td rowspan="3" style="text-align: center; vertical-align: middle;">100</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Поточний контроль</td> <td style="text-align: center;">МКР</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">40 балів</td> <td style="text-align: center;">20 балів</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;"><b>Оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Об'єм пройденого матеріалу</th> <th style="text-align: center;">Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Техніка кидків зі спини захватом: рукав-поясниця, рукав-спина, захватом двох рукавів. (студенти виконують техніку кидка зі спини різними захватами з місця і в русі в дзюдо). Підібрати підвідні вправи, що сприяють навчанню техніки кидків зі спини в дзюдо: рухи ногами, рухи руками.</td> <td style="text-align: center;">4 – 12</td> </tr> <tr> <td>2. Техніка кидків задньою підніжкою в дзюдо. Підібрати підвідні вправи, що сприяють навчанню техніки кидків задньою підніжкою: - рухи ногами, - рухи руками, - узгодження рухів ніг, рук, тулуба та дихання.</td> <td style="text-align: center;">4 – 12</td> </tr> </tbody> </table>								Поточний і модульний контроль (60 балів)		Екзамен	Сума	Змістовий модуль 1 (60 балів)		40	100	Поточний контроль	МКР	40 балів	20 балів	Об'єм пройденого матеріалу	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання	1. Техніка кидків зі спини захватом: рукав-поясниця, рукав-спина, захватом двох рукавів. (студенти виконують техніку кидка зі спини різними захватами з місця і в русі в дзюдо). Підібрати підвідні вправи, що сприяють навчанню техніки кидків зі спини в дзюдо: рухи ногами, рухи руками.	4 – 12	2. Техніка кидків задньою підніжкою в дзюдо. Підібрати підвідні вправи, що сприяють навчанню техніки кидків задньою підніжкою: - рухи ногами, - рухи руками, - узгодження рухів ніг, рук, тулуба та дихання.	4 – 12
Поточний і модульний контроль (60 балів)		Екзамен	Сума																							
Змістовий модуль 1 (60 балів)		40	100																							
Поточний контроль	МКР																									
40 балів	20 балів																									
Об'єм пройденого матеріалу	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання																									
1. Техніка кидків зі спини захватом: рукав-поясниця, рукав-спина, захватом двох рукавів. (студенти виконують техніку кидка зі спини різними захватами з місця і в русі в дзюдо). Підібрати підвідні вправи, що сприяють навчанню техніки кидків зі спини в дзюдо: рухи ногами, рухи руками.	4 – 12																									
2. Техніка кидків задньою підніжкою в дзюдо. Підібрати підвідні вправи, що сприяють навчанню техніки кидків задньою підніжкою: - рухи ногами, - рухи руками, - узгодження рухів ніг, рук, тулуба та дихання.	4 – 12																									

	3. Техніка кидків передньою підніжкою в дзюдо. Підібрати підвідні вправи, що сприяють навчанню техніки кидків передньою підніжкою: - рухи ногами, - рухи руками, - узгодження рухів ніг, рук, тулуба та дихання.	4 – 12
	4. Підібрати підвідні вправи, що сприяють навчанню техніки захисним діям від кидків передньою та задньою підніжками в дзюдо: - рухи ногами, - рухи руками, - узгодження рухів ніг, рук, тулуба та дихання.	4 – 12
	5. Підібрати підвідні вправи, що сприяють навчанню техніки больових прийомів лежачи в дзюдо: - рухи ногами, - рухи руками, - узгодження рухів ніг, рук, тулуба та дихання.	4 – 12
	6. Підібрати підвідні вправи, що сприяють навчанню техніки удушаючих прийомів лежачи в дзюдо: - рухи ногами, - рухи руками, - узгодження рухів ніг, рук, тулуба та дихання.	4 – 12
	7. Підібрати підвідні вправи, на початковому етапі розучування самозахисту в айкідо: – односторонній захват (Ай Ханмі Катате-Торі Іккію, омоте, ура);  – різносторонній захват (Гяку Ханмі Катате-Торі Шихо-Наге, омоте, ура);  – за дві руки (Ріоте-Торі Іккію з розворотом).	4 – 12
	8. Підібрати підвідні вправи, на початковому етапі розучування самозахисту в айкідо: самозахист від ножа (Коте-Гаєши, омоте, ура); самозахист від пістолета (Хіджі-Кімі Осае, омоте);	4 – 12
	9. Підібрати підвідні вправи, на початковому етапі розучування самозахисту в айкідо: самозахист від захватів за грудки (Муна-дорі Ніккію, омоте, ура); самозахист від захватів за рукава (Ката-дорі Ніккію, омоте, ура);	4 – 12
	10. Підібрати підвідні вправи, що сприяють навчанню техніки кидків через спину в видах боротьби на поясах «Алиш» (вільний стиль) та українською боротьбою на поясах (класичний стиль): - рухи ногами, - рухи руками, - узгодження рухів ніг, рук, тулуба та дихання.	4 – 12
	11. Підібрати підвідні вправи, що сприяють навчанню техніки кидків задньою підніжкою захватом за пояс в боротьбі на поясах: - рухи ногами, - рухи руками, - узгодження рухів ніг, рук, тулуба та дихання.	4 – 12
	12. Підібрати підвідні вправи, що сприяють навчанню техніки виштовхувань в сумо: - рухи ногами, - рухи руками, - узгодження рухів ніг, рук, тулуба та дихання.	4 – 12
	13. Підібрати підвідні вправи, що сприяють навчанню техніки кидків в сумо: - рухи ногами, - рухи руками, - узгодження рухів ніг, рук, тулуба та дихання.	4 – 12
	14. Техніка прямих ударів лівою, правою рукою в голову, тулуб та захист від цих ударів в боксі. Аналіз техніки ударів знизу лівою та правою рукою в голову, тулуб та захист від них в боксі.	4 – 12
	15. Техніка стійок, ударів руками і ногами та блоків в тхеквондо.	4 – 12

<b>Інформаційне та навчально-методичне забезпечення</b>	<p style="text-align: center;"><b>Рекомендована література</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Основна</b></p> <p>1. Арзютов Г. М., Даіаурі В. М., Гуска М. Б. і ін. Сумо: Історія. Теорія, практика. Навч. посіб. під ред. Арзютова Г. М. Київ. 2008. 191 с. (<a href="https://tinyurl.com/yjbp5zh2">https://tinyurl.com/yjbp5zh2</a>). (дата звернення: 22.08.2022).</p> <p>2. Арзютов Г. М., Гуска М. Б., Даіаурі В. М. Правила змагань з боротьби на поясах. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2006. 36 с. (<a href="https://tinyurl.com/yc476mtz">https://tinyurl.com/yc476mtz</a>). (дата звернення: 20.08.2022).</p>
---	---

3. Арзютов Г. М., Гуска М. Б., Даіаурі В. М. та ін. Боротьба на поясах “Алиш”. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Республіканський науково-методичний кабінет, Міністерство України у справах сім’ї, молоді та спорту, Федерація України з боротьби на поясах: Київ: 2009. 84 с. (<https://tinyurl.com/43k42sm6>). (дата звернення: 21.08.2022).
4. Абдуллаєв А. К., Ребар І. В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник. Вид. 2-е, пероб. Мелітополь: ФОП Однорог Т. В., 2018. 299 с. (<https://tinyurl.com/3xjw6tuu>). (дата звернення: 22.08.2022).
5. Алексеев А. Ф. Правила змагань з дзюдо. Харків, 2013. 56 с. (<https://tinyurl.com/5amdexdr>). (дата звернення: 20.08.2022).
6. Гуска М. Б., Мазур В. Й., Шишкін О. П. Досягнення студентів, випускників і викладачів Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка зі спортивної боротьби за роки Незалежності України: іст. нарис, присвяч. 70-річчю ф-ту фіз. к-ри Кам’янець-Поділ. нац. ун-ту ім. І. Огієнка. Кам’янець-Подільський : Аксіома, 2020. 200 с. (<https://tinyurl.com/yvjs5fpc>).
7. Гуска М. Б., Арзютов Г. М., Саєнко С. В. Зміст і послідовність навчання базовій техніці дзюдо. Науковий часопис КНПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт: зб. наук. праць за ред. Г. М. Арзютова. К., 2010. Вип. 6. С. 61-67.
8. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник / 2-ге вид. доповнене і перероблене. Тернопіль: Вектор, 2013. 60 с. (<https://tinyurl.com/2p8pkxj4>). (дата звернення: 22.08.2022).
9. Лапицький В. О., Гончаренко В. І., Чхайло М. Б. Навчально-методичний посібник з тренерської практики. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 124 с. (<https://tinyurl.com/2p8tceue6>). (дата звернення: 22.08.2022).
10. 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. (<https://tinyurl.com/2b9amjnk>). (дата звернення: 18.08.2022).
11. Пістун А. І. Спортивна боротьба. Навчальний посібник. Львів: “Тріада плюс”, 2008. 864 с.
12. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / 2-е изд., дополн. Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. 368 с. (<https://tinyurl.com/yckv7xb7>). (дата звернення: 22.08.2022).

#### Допоміжна

1. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В. І. Шандригось, В. В. Яременко, М. В. Латишев, Р. В. Первачук, В. Ю. Чікало. Київ: АСБУ, 2019. 104 с. (<https://tinyurl.com/muht4ewk>). (дата звернення: 20.08.2022).
2. Бабич Н. Л., Полякова О. О., Березяк К. М., Мазур В. Й., Шевченко Т. Г. Програма фізичної терапії юнаків, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби після лікування коронавірусної хвороби. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Випуск 4 (149) 22. С. 26-35. (<https://tinyurl.com/bdh9uxaw>). (дата звернення: 22.08.2022).
3. Гуска М. Б., Гуска М. В., Мазур В.Й. Колове тренування як засіб розвитку сили у шкільній секції з боротьби. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць [редкол.: І.І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам’янець-Подільський: Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. Вип. 9. С. 26-30. (<https://tinyurl.com/23f8wc5c>). (дата звернення: 20.08.2022).
4. Гуска М. Б., Мазур В.Й. Використання спеціальних вправ та ігор-єдиноборств з юніми борцями ДЮСШ. Наукові праці Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів. Кам’янець-Подільський : Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2017. Вип. 16. Т.2. С. 97-98. (<https://tinyurl.com/4ydfwtyk>). (дата звернення: 24.08.2022).
5. Коробко С. В. та інші. Сумо. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ. 2014. 107 с. (<https://tinyurl.com/3c93hmvk>). (дата звернення: 18.08.2022).
6. Мазур В. Й., Петров А. О. Методичні особливості розвитку рухових здібностей юних борців ДЮСШ в тренувальному процесі. Вісник Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини [редкол.: І.І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам’янець-Подільський: Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2018. Випуск 11. 424 с. С. 224-233. (<https://tinyurl.com/2p8bm74k>). (дата звернення: 22.08.2022).
7. Мазур В. Й. Методика навчання техніко-тактичним діям юних борців у групах базової підготовки ДЮСШ. Наукові праці Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів у 3-х томах. Кам’янець-Подільський: Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. Вип. 18. Т. 2. С. 99-101. (<https://tinyurl.com/3dz2b5r9>). (дата звернення: 22.08.2022).
8. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Особливості психологічної підготовки борців групи спортивно-педагогічного вдосконалення К-ПНУ імені Івана Огієнка. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць [редкол.: І.І. Стасюк (відп.

	<p>ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. Вип. 9. С. 75-81. (<a href="https://tinyurl.com/23f8wc5c">https://tinyurl.com/23f8wc5c</a>). (дата звернення: 22.08.2022).</p> <p>9. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Динаміка показників спеціальної витривалості спортсменів-борців. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів у 3-х томах. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2020. Вип. 19. Т. 2. С. 107-108. (<a href="https://tinyurl.com/mr2n8b2u">https://tinyurl.com/mr2n8b2u</a>). (дата звернення: 18.08.2022).</p> <p>10. Мазур В., Кучер В., Петров А., Скавронський О., Чистякова М., Марчук В., Марчук Д., Макарчук Б. Вдосконалення рухових якостей спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо, на етапі попередньої базової підготовки. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський, 2021. Вип. 19. С. 31-35. (<a href="https://tinyurl.com/yc3upk56">https://tinyurl.com/yc3upk56</a>).</p> <p>11. Матвеев С. Ф. та інші. Самбо. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ. 2001. 99 с. (<a href="https://tinyurl.com/utvpeda8">https://tinyurl.com/utvpeda8</a>). (дата звернення: 18.08.2022).</p> <p>12. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев: Олимп. Лит., 2017. 656 с.: ил. (<a href="https://tinyurl.com/2dpcf7ex">https://tinyurl.com/2dpcf7ex</a>). (дата звернення: 22.08.2022).</p> <p>13. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Киев: Олимп. Лит., 2013. 624 с.</p> <p>14. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимп. лит. 2015. Кн. 1. 680 с.: ил.</p> <p>15. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимп. лит. 2015. Кн. 2. 752 с.: ил.</p> <p>16. Прозар М. В., Зубаль М. В., Райтаровська І. В., Мазур В. Й. Практична підготовка здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт ступенів вищої освіти "бакалавр" та магістр" : [навч. посіб.]. Кам'янець-Подільський : Віт'А Друк, 2021. 168 с. (<a href="https://tinyurl.com/bdhdj99m">https://tinyurl.com/bdhdj99m</a>). (дата звернення: 18.08.2022).</p> <p>17. Хацаюк О. В., Ілюха Л. М., Панчук А. П., Панчук І. В., Мазур В. Й., Дерябкіна Т. В., Анацький Р. В. Методика ерготерапії тренерів з однокласників після лікування коронавірусної хвороби. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Випуск 7 (152) 22. С. 119-128. (<a href="https://tinyurl.com/3mtaz3yw">https://tinyurl.com/3mtaz3yw</a>). (дата звернення: 24.08.2022).</p> <p>18. Юсупов К. Т. та інші. Боротьба кураш. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ. 2012. 43 с. (<a href="https://tinyurl.com/bdd6vn4b">https://tinyurl.com/bdd6vn4b</a>). (дата звернення: 18.08.2022).</p>
<b>Локація</b>	Згідно з розкладом <a href="https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/">https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/</a>

Розробники силабуса



Михайло ГУСКА



Василь МАЗУР

Завідувач кафедри спорту і  
спортивних ігор



Микола ПРОЗАР