


	<p align="center"><b>Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка</b>  <b>Факультет фізичної культури</b>  <b>Кафедра спорту і спортивних ігор</b></p>															
<p align="center"><b>Силабус вибіркового освітнього компоненту професійної підготовки</b>  <b>«Спортивна боротьба з методикою викладання»</b></p>																
<b>Галузь знань:</b>	01 Освіта / Педагогіка															
<b>Спеціальність:</b>	014 Середня освіта (Фізична культура)															
<b>Освітньо-професійна програма:</b>	«Середня освіта (Фізична культура)»															
<b>Рівень вищої освіти:</b>	Перший (бакалаврський)															
<b>Статус дисципліни:</b>	вибіркового освітнього компоненту професійної підготовки															
<b>Мова викладання:</b>	українська															
<b>Науково-педагогічний працівник:</b>		<table border="1"> <tr> <td><b>ПІБ:</b></td> <td>Гуска Михайло Богданович</td> </tr> <tr> <td><b>Посада:</b></td> <td>доцент</td> </tr> <tr> <td><b>Вчений ступінь:</b></td> <td>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту</td> </tr> <tr> <td><b>Телефон:</b></td> <td>097 582 38 53</td> </tr> <tr> <td><b>E-mail:</b></td> <td><a href="mailto:huska.m@ukr.net">huska.m@ukr.net</a></td> </tr> <tr> <td><b>Робоче місце:</b></td> <td>навчальний корпус №1 (вул. Огієнка, 61), ауд. 222 г.</td> </tr> <tr> <td><b>Профайл викладача:</b></td> <td><a href="https://sportkaf.kpnu.edu.ua/huska-mykhailo-bohdanovych/">https://sportkaf.kpnu.edu.ua/huska-mykhailo-bohdanovych/</a></td> </tr> </table>	<b>ПІБ:</b>	Гуска Михайло Богданович	<b>Посада:</b>	доцент	<b>Вчений ступінь:</b>	Кандидат наук з фізичного виховання та спорту	<b>Телефон:</b>	097 582 38 53	<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:huska.m@ukr.net">huska.m@ukr.net</a>	<b>Робоче місце:</b>	навчальний корпус №1 (вул. Огієнка, 61), ауд. 222 г.	<b>Профайл викладача:</b>	<a href="https://sportkaf.kpnu.edu.ua/huska-mykhailo-bohdanovych/">https://sportkaf.kpnu.edu.ua/huska-mykhailo-bohdanovych/</a>
<b>ПІБ:</b>	Гуска Михайло Богданович															
<b>Посада:</b>	доцент															
<b>Вчений ступінь:</b>	Кандидат наук з фізичного виховання та спорту															
<b>Телефон:</b>	097 582 38 53															
<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:huska.m@ukr.net">huska.m@ukr.net</a>															
<b>Робоче місце:</b>	навчальний корпус №1 (вул. Огієнка, 61), ауд. 222 г.															
<b>Профайл викладача:</b>	<a href="https://sportkaf.kpnu.edu.ua/huska-mykhailo-bohdanovych/">https://sportkaf.kpnu.edu.ua/huska-mykhailo-bohdanovych/</a>															
<b>Науково-педагогічний працівник:</b>		<table border="1"> <tr> <td><b>ПІБ:</b></td> <td>Мазур Василь Йосипович</td> </tr> <tr> <td><b>Посада:</b></td> <td>викладач</td> </tr> <tr> <td><b>Вчений ступінь:</b></td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Телефон:</b></td> <td>097 357 60 57</td> </tr> <tr> <td><b>E-mail:</b></td> <td><a href="mailto:mazur.vasyl@kpnu.edu.ua">mazur.vasyl@kpnu.edu.ua</a></td> </tr> <tr> <td><b>Робоче місце:</b></td> <td>навчальний корпус №1 (вул. Огієнка, 61), ауд. 222 г.</td> </tr> <tr> <td><b>Профайл викладача:</b></td> <td><a href="https://sportkaf.kpnu.edu.ua/mazur-vasyl-yosypovych/">https://sportkaf.kpnu.edu.ua/mazur-vasyl-yosypovych/</a></td> </tr> </table>	<b>ПІБ:</b>	Мазур Василь Йосипович	<b>Посада:</b>	викладач	<b>Вчений ступінь:</b>		<b>Телефон:</b>	097 357 60 57	<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:mazur.vasyl@kpnu.edu.ua">mazur.vasyl@kpnu.edu.ua</a>	<b>Робоче місце:</b>	навчальний корпус №1 (вул. Огієнка, 61), ауд. 222 г.	<b>Профайл викладача:</b>	<a href="https://sportkaf.kpnu.edu.ua/mazur-vasyl-yosypovych/">https://sportkaf.kpnu.edu.ua/mazur-vasyl-yosypovych/</a>
<b>ПІБ:</b>	Мазур Василь Йосипович															
<b>Посада:</b>	викладач															
<b>Вчений ступінь:</b>																
<b>Телефон:</b>	097 357 60 57															
<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:mazur.vasyl@kpnu.edu.ua">mazur.vasyl@kpnu.edu.ua</a>															
<b>Робоче місце:</b>	навчальний корпус №1 (вул. Огієнка, 61), ауд. 222 г.															
<b>Профайл викладача:</b>	<a href="https://sportkaf.kpnu.edu.ua/mazur-vasyl-yosypovych/">https://sportkaf.kpnu.edu.ua/mazur-vasyl-yosypovych/</a>															
<b>Сторінка курсу в MOODLE</b>	<a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7805">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7805</a>															
<b>Консультації</b>	<table border="1"> <tr> <td>Гуска М. Б.</td> <td>Понеділок – 14.20 - 16.00 Середа – 14.20 - 16.00 Четвер – 14.20 - 16.00</td> <td>Аудиторія 222 (а) (методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор)</td> </tr> <tr> <td>Мазур В. Й.</td> <td>Понеділок – 14.20 - 16.00 Середа – 14.20 - 16.00 Четвер – 14.20 - 16.00</td> <td>Аудиторія 222 (а) (методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор)</td> </tr> </table>		Гуска М. Б.	Понеділок – 14.20 - 16.00 Середа – 14.20 - 16.00 Четвер – 14.20 - 16.00	Аудиторія 222 (а) (методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор)	Мазур В. Й.	Понеділок – 14.20 - 16.00 Середа – 14.20 - 16.00 Четвер – 14.20 - 16.00	Аудиторія 222 (а) (методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор)								
Гуска М. Б.	Понеділок – 14.20 - 16.00 Середа – 14.20 - 16.00 Четвер – 14.20 - 16.00	Аудиторія 222 (а) (методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор)														
Мазур В. Й.	Понеділок – 14.20 - 16.00 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 вільного вибору «Спортивна боротьба з методикою викладання» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) (4 курс), у першу чергу спрямований на загальну та професійну підготовку конкурентоздатного фахівця, майбутніх вчителів фізичної культури, оволодіння ними відповідними руховими вміннями та навичками з спортивних видів боротьби, а саме: вільної боротьби, греко-римської боротьби, дзюдо, самбо, боротьби на поясах, сумо.</p> <p>Навчальна дисципліна передбачає вивчення 15-ти тем з яких п'ять тем розглядатимуться на лекційних заняттях: Вступ у дисципліну «Спортивна боротьба з методикою викладання», «Історія і розвиток вільної та греко-римської боротьби у світі та в Україні», «Історія і розвиток боротьби самбо та дзюдо у світі та в Україні», «Історія і розвиток боротьби на поясах, сумо у світі та в Україні», «Особливості формування рухового вміння та загальна характеристика етапів навчання у спортивних видах боротьби», відповідно 10-ти тем на практичних заняттях.</p> <p>Опанування на відповідному рівні навчальною дисципліною «Спортивна боротьба з методикою викладання» дасть можливість здобувачам вищої освіти першого (бакалаврського) рівня використовувати у своїй професійній діяльності набуті теоретичні знання з історії розвитку та етапів становлення спортивних видів боротьби не лише в Україні, але й за кордоном. Відповідно, оволодіння руховими вміннями та навичками збагатить руховий досвід здобувачів вищої освіти, що стане їм в нагоді під час навчання спортивних дисциплін.</p>															
<b>Мета та цілі курсу</b>	Полягають у формуванні інтегральної, спеціальних (фахових, предметних) компетентностей у майбутніх вчителів фізичної культури, які спрямовані на підготовку конкурентоздатного фахівця,															

	оволодіння ним руховими вміннями, навичками та методикою навчання рухових дій у спортивних видах боротьби. Фахівця своєї справи, який на належному рівні в змозі вирішувати оздоровчі, освітні та виховні завдання у процесі фізичного виховання, здатен організовувати спортивно-масові заходи змагального характеру.
<b>Методи навчання</b>	Словесні, наочні та практичні методи фізичного виховання та спортивної підготовки, розповідь, діалогічний метод, бесіда; програмовий метод, презентація, демонстрація; методи навчання рухових дій загальном 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.
<b>Формат курсу</b>	Стандартний курс (очний, заочний).
<b>Результати навчання</b>	<p>За результатами освітнього компоненту професійної підготовки «Спортивна боротьба з методикою викладання» у здобувачів першого (бакалаврського) рівня спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) формуються наступні <i>програмні результати навчання</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ПРН 16 володіти руховими вміннями і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена;</li> <li>- ПРН 17 володіти руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалювати руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту;</li> <li>- ПРН 18 вміти розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів;</li> <li>- ПРН 19 вміти розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять в сфері дитячо-юнацького спорту та зі спортсменами масових розрядів;</li> <li>- ПРН 20 вміти визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту;</li> <li>- ПРН 24 володіти прийомами спілкування і вміти використовувати їх при роботі з колективом.</li> </ul> <p>Завдання курсу:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сформувані у здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) спеціальні (фахові, предметні) компетентності, які визначені освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Фізична культура)».</li> <li>2. Опанувати навчальним матеріалом навчальної дисципліни на відповідному рівні.</li> </ol>
<b>Компетентності:</b>	<p>За результатами вивчення вільного вибору освітнього компоненту професійної підготовки «Спортивна боротьба з методикою викладання» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися інтегральна, спеціальні (фахові, предметні) компетентності.</p> <p><i>Інтегральна компетентність:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.</li> </ul> <p><i>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- СК 11 здатність самостійно проводити навчальні заняття в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму;</li> <li>- СК 12 здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність;</li> <li>- СК 13 здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.</li> </ul> <p><i>Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування:</i></p> <p>За ДК 003:2010 – на посаді вчителя фізичної культури закладу загальної середньої освіти, методиста з фізичної культури, інструктора-методиста з фізичної культури і спорту, керівника фізичного виховання, фахівця із організації дозвілля.</p>
<b>Пререквізити</b>	Освітні компоненти, базові знання яких та результати навчання необхідні здобувачу вищої освіти для успішного навчання та опанування освітнього компонента «Спортивна боротьба з методикою викладання»: завдяки вивченню освітніх компонентів «Біохімія», «Історія фізичної культури», «Анатомія людини з основами спортивної морфології» на СВО «бакалавр» спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) здобувачі вищої освіти повинні вміти кваліфіковано використовувати метрولوгічно-обґрунтовані засоби й методи вимірювання і контролю у фізичній культурі; підбирати тести для вирішення найрізноманітніших завдань навчального 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; визначати фактори, які мають особливе значення для досягнення у певному виді спорту; визначати інтенсивність фізичного навантаження у різних видах спорту.
<b>Пореквізити</b>	Набутті теоретичні знання практичні вміння та навички з освітнього компоненту «Спортивна боротьба з методикою викладання» опанування якими можуть бути використані під час проходження всіх педагогічних практик, а також при вивченні таких навчальних дисциплін, як: «Спортивно-

	педагогічне вдосконалення», «Теорія і методика легкої атлетики», «Теорія і методика гімнастики», «Теорія і методика спортивних ігор».		
<b>Обсяг і ознаки курсу</b>	<b>Найменування показників</b>	<b>Характеристика навчального курсу</b>	
		<b>денна форма здобуття вищої освіти</b>	<b>заочна форма здобуття вищої освіти</b>
	Рік навчання/ рік викладання	4	3, 4
	Семестр вивчення	8	7, 8
	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки / вибірковий освітній компонент	Вибірковий освітній компонент професійної підготовки	
	Кількість кредитів ЄКТС	4	4
	Загальний обсяг годин	120	120
	Кількість годин навчальних занять	40	16
	Лекційні заняття	20	8
	Практичні заняття	20	8
	Семінарські заняття	-	-
	Лабораторні заняття	-	-
	Самостійна та індивідуальна робота	80	104
Форма підсумкового контролю	залік	залік	
<b>Технічне й програмне забезпечення /обладнання</b>	<p>Мультимедійна лекційна аудиторія (127), мультимедійний проектор VIEWSONIC PJD5253 DLP (2017 р.), 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 видів боротьби;</li> <li>- спортивний інвентар (шведська драбина, канат, лапи, подушки, ракетки, тренувальні жилети, манекен борцівський, фітбол м'яч, скакалки, обручі, резинова сила, колесо для преса, м'ячі, кеглі, конуси пластмасові).</li> </ul>		
<b>Політики курсу</b>	<p><i>Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Спортивна боротьба з методикою викладання»:</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 не має академічної заборгованості за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумкової формою контролю за яким встановлено залік/диференційованих залік, отримує підсумкову рейтингову оцінку, яка визначається як сума рейтингової оцінки за навчальні заняття та рейтингових оцінок контрольних заходів поточного контролю з цього освітнього компоненту;</li> <li>- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами поточного контролю з освітнього компоненту, підсумкової формою контролю за яким встановлено залік/диференційований залік отримує оцінку F за шкалою ЄКТС та «не зараховано»/«незадовільно» за національною шкалою;</li> <li>- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами підсумкового контролю з освітнього компоненту у формі заліку/диференційованого заліку зобов'язаний ліквідувати її в терміни, визначені графіком ліквідації академічної заборгованості;</li> <li>- 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;</li> <li>- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;</li> <li>- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють.</li> <li>- якщо здобувач вищої освіти, допущений до семестрового контролю не з'явився на семестровий залік, 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</li> </ul>		

неможливість його присутності на заліку, 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).

У неформальній освіті:

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту роботи науково-педагогічних працівників;
- 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.
- наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу, Європи, України, діючий МСМК, МС, КМС, I розряд.

Схема курсу	Денна форма здобуття вищої освіти						
	Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
		разом	у тому числі				
			лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна та індивідуальна робота
Змістовий модуль 1.							
Загальна характеристика та особливості виконання технічних прийомів та тактичних дій у спортивних видах боротьби							
Разом за змістовим модулем 1		120	20	20	-	80	
Разом годин		120	20	20	-	80	
Заочна форма здобуття вищої освіти							
	Кількість годин						
	разом	у тому числі					

	Назви змістових модулів і тем		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна та індивідуальна робота
	Загальна характеристика та особливості виконання технічних прийомів та тактичних дій у спортивних видах боротьби						
	Разом за змістовим модулем 1	120	8	8	-	-	104
	Разом годин	120	8	8	-	-	104
<b>Форми та методи оцінювання</b>	Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) 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, виконання самостійних завдань, модульна контрольна робота, залік.						
<b>Критерії оцінювання заліку</b>	Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти під час практичних занять рівний 12. Поточний контроль 60 балів, МКР 40 балів. Разом – 100 балів						
<b>Поточний і модульний контроль (100 балів)</b>		<b>Сума</b>					
Змістовий модуль 1 (100 балів)		100 балів					
Поточний контроль	Модульна контрольна робота						
60 балів	40 балів						
<b>Оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти</b>							
<b>Об'єм пройденого матеріалу</b>			<b>Кількісний показник</b>		<b>Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання</b>		
Змістовий модуль 1 (60 балів)							
<i>Вільна та греко-римська боротьба</i>							
1. Техніка страхування та самострахування (на спину, на правий та лівий бік, через праве та ліве плече).			2 р.в кожную сторону		4 – 12		
2. Техніка переводів зі стійки в партер нирком під руку, двома руками за руку. Техніка перевероту важелем.			по 2 спроби		4 – 12		
3. Техніка кидка зі спини захватом руки і поясниці. Техніка перевероту в партері захватом дальньої руки та дальньої ноги.			по 2 спроби		4 – 12		
4. Техніка кидка через плечі з колін (мельниця). Техніка перевероту “ножицями”.			по 2 спроби		4 – 12		
5. Техніка кидка зі спини захватом руки на плече з колін. Техніка перевероту захватом дальньої руки та ближньої ноги.			по 2 спроби		4 – 12		
<i>Боротьба самбо та дзюдо</i>							
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). Техніка переверотів на утримання з боку, верхом, поперек.			по 2 спроби		4 – 12		
2. Техніка кидків задньою та передньою підніжками. Техніка больових прийомів (ричаг локтя).			по 2 спроби		4 – 12		
3. Техніка підсікань, зацепів збоку та із середини. Техніка удушуючих прийомів (виконання із положення лежачи на спині захватом навхрест двома руками ворота куртки).			по 2 спроби		4 – 12		
<i>Боротьба на поясах та сумо</i>							
1. Техніка кидків зі спини захватом за пояс (виконання кидків на вибір – кидок зі спини, кидок задньою та передньою підніжками). Техніка захисних дій від кидків зі спини (пересування у напрямку кидка з переступанням через підставлену ногу, підсіданням та блокуванням суперника).			по 2 спроби		4 – 12		

	2. Техніка старту і атакуючих дій в сумо (виштовхування, відволікаючі удари по корпусу, захвати за мавасі, піднімання, кидки). Виконання ритуалу початку поєдинку. Техніка виштовхувань та кидків в робочій зоні (виконання техніки виштовхувань та кидків виконується в навчальних сутичках).	по 2 спроби	4 – 12
<b>Особливості навчання рухових дій</b>			
1. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з вільної або греко-римської боротьби (за вибором).		4 – 12	
2. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з боротьби самбо або дзюдо.		4 – 12	
3. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з боротьби на поясах або сумо.		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> <ol style="list-style-type: none"> <li>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).</li> <li>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).</li> <li>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. (<a href="https://tinyurl.com/43k42sm6">https://tinyurl.com/43k42sm6</a>). (дата звернення: 21.08.2022).</li> <li>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. (<a href="https://tinyurl.com/3xjw6tuu">https://tinyurl.com/3xjw6tuu</a>). (дата звернення: 22.08.2022).</li> <li>5. Алексеев А. Ф. Правила змагань з дзюдо. Харків, 2013. 56 с. (<a href="https://tinyurl.com/5amdexdr">https://tinyurl.com/5amdexdr</a>). (дата звернення: 20.08.2022).</li> <li>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. (<a href="https://tinyurl.com/yvjs5fpc">https://tinyurl.com/yvjs5fpc</a>).</li> <li>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.</li> <li>8. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник / 2-ге вид. доповнене і перероблене. Тернопіль: Вектор, 2013. 60 с. (<a href="https://tinyurl.com/2p8pkxj4">https://tinyurl.com/2p8pkxj4</a>). (дата звернення: 22.08.2022).</li> <li>9. Дахновский В. С., Лещенко С. С. Подготовка борцов высокого класса. Київ: Здоров'я. 2010. 191 с.</li> <li>10. 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. (<a href="https://tinyurl.com/2p8tceu6">https://tinyurl.com/2p8tceu6</a>). (дата звернення: 22.08.2022).</li> <li>11. 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. (<a href="https://tinyurl.com/2b9amjnk">https://tinyurl.com/2b9amjnk</a>).</li> <li>12. Пістун А. І. Спортивна боротьба. Навчальний посібник. Львів: "Триада плюс", 2008. 864 с.</li> <li>13. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / 2-е изд., дополн. Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. 368 с. (<a href="https://tinyurl.com/yckv7xb7">https://tinyurl.com/yckv7xb7</a>). (дата звернення: 22.08.2022).</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Допоміжна</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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. (<a href="https://tinyurl.com/muht4ewk">https://tinyurl.com/muht4ewk</a>). (дата звернення: 20.08.2022).</li> <li>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. (<a href="https://tinyurl.com/bdh9uxaw">https://tinyurl.com/bdh9uxaw</a>). (дата звернення: 22.08.2022).</li> <li>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:</li> </ol>
---	--

	<p>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. (<a href="https://tinyurl.com/23f8wc5c">https://tinyurl.com/23f8wc5c</a>). (дата звернення: 20.08.2022).</p> <p>4. Коробко С. В. та інші. Сумо. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ. 2014. 107 с. (<a href="https://tinyurl.com/3c93hmvk">https://tinyurl.com/3c93hmvk</a>). (дата звернення: 18.08.2022).</p> <p>5. 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. (<a href="https://tinyurl.com/2p8bm74k">https://tinyurl.com/2p8bm74k</a>). (дата звернення: 22.08.2022).</p> <p>6. 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. (<a href="https://tinyurl.com/3dz2b5r9">https://tinyurl.com/3dz2b5r9</a>). (дата звернення: 22.08.2022).</p> <p>7. 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. 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>8. 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>9. 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>). (дата звернення: 22.08.2022).</p> <p>10. 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>11. 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>12. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Киев: Олимп. Лит., 2013. 624 с.</p> <p>13. 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>14. 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>15. 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). (дата звернення: 22.08.2022).</p> <p>16. 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 силябуса



Михайло ГУСКА



Василь МАЗУР

Завідувач кафедри спорту і спортивних ігор



Микола ПРОЗАР