

	Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка Факультет фізичної культури Кафедра спорту і спортивних ігор								
Силабус вибіркового освітнього компонента «Нова фізична культура: дзюдо, самбо, сумо»									
Галузь знань:	01 Освіта / Педагогіка								
Спеціальність:	014 Середня освіта (Фізична культура)								
Освітньо-професійна програма:	«Середня освіта (Фізична культура)»								
Рівень вищої освіти:	Перший (бакалаврський)								
Статус дисципліни:	вибірковий освітній компонент професійної підготовки								
Мова викладання:	українська								
Науково-педагогічний працівник:		ПІБ:	Гуска Михайло Богданович						
		Посада:	доцент						
		Науковий ступінь та вчене звання	Кандидат наук з фізичного виховання та спорту						
		Телефон:	097 582 38 53						
		E-mail:	huska.m@ukr.net						
		Робоче місце:	навчальний корпус №1 (вул. Огієнка, 61), ауд. 222 г.						
		Профайл викладача:	https://sportkaf.kpnu.edu.ua/huska-mykhailo-bohdanovych/						
Науково-педагогічний працівник:		ПІБ:	Мазур Василь Йосипович						
		Посада:	викладач						
		Науковий ступінь та вчене звання	-						
		Телефон:	097 357 60 57						
		E-mail:	mazur.vasyl@kpnu.edu.ua						
		Робоче місце:	навчальний корпус №1 (вул. Огієнка, 61), ауд. 222 г.						
		Профайл викладача:	https://sportkaf.kpnu.edu.ua/mazur-vasyl-yosypovych/						
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7805								
Консультації	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="320 1245 719 1379">Михайло ГУСКА</td> <td data-bbox="724 1245 1114 1379">Понеділок – 13.30-14.50. Четвер – 13.30-14.50.</td> <td data-bbox="1118 1245 1522 1379">Аудиторія 222 (а) (методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="320 1379 719 1469">Василь МАЗУР</td> <td data-bbox="724 1379 1114 1469">Середа: 13.30-14.50. Четвер: 13.30-14.50.</td> <td data-bbox="1118 1379 1522 1469">Аудиторія 222 (а) (методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор)</td> </tr> </table>	Михайло ГУСКА	Понеділок – 13.30-14.50. Четвер – 13.30-14.50.	Аудиторія 222 (а) (методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор)	Василь МАЗУР	Середа: 13.30-14.50. Четвер: 13.30-14.50.	Аудиторія 222 (а) (методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор)		
Михайло ГУСКА	Понеділок – 13.30-14.50. Четвер – 13.30-14.50.	Аудиторія 222 (а) (методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор)							
Василь МАЗУР	Середа: 13.30-14.50. Четвер: 13.30-14.50.	Аудиторія 222 (а) (методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор)							
Анотація до курсу	<p>Вибірковий освітній компонент «Нова фізична культура: дзюдо, самбо, сумо» 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: дзюдо, самбо, сумо.</p> <p>Навчальна дисципліна передбачає вивчення 15-ти тем з яких п'ять тем розглядатимуться на лекційних заняттях: Вступ у дисципліну «Нова фізична культура: дзюдо, самбо, сумо», «Історія і розвиток дзюдо у світі та в Україні», «Історія і розвиток боротьби самбо у світі та в Україні», «Історія і розвиток боротьби 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 «Нова фізична культура: дзюдо, самбо, сумо» 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>								
Мета та цілі курсу	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.
Методи навчання	Словесні, наочні та практичні методи фізичного виховання та спортивної підготовки, розповідь, діалогічний метод, бесіда; програмовий метод, презентація, демонстрація; методи навчання рухових дій загальною 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.
Формат курсу	Стандартний курс (очний, заочний із застосуванням дистанційних технологій навчання).
Результати навчання	<p>За результатами освітнього компонента «Нова фізична культура: дзюдо, самбо, сумо» 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"> - ПРН 16 володіти руховими вміннями і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена; - 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; - 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; - ПРН 19 вміти розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять в сфері дитячо-юнацького спорту та зі спортсменами масових розрядів; - ПРН 20 вміти визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту; - ПРН 24 володіти прийомами спілкування і вміти використовувати їх при роботі з колективом. <p>Завдання курсу:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сформувати у здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) спеціальні (фахові, предметні) компетентності, які визначені освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Фізична культура)». 2. Опанувати навчальним матеріалом навчальної дисципліни на відповідному рівні.
Компетентності:	<p>За результатами вивчення вибіркового освітнього компонента «Нова фізична культура: дзюдо, самбо, сумо» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися інтегральна, спеціальні (фахові, предметні) компетентності.</p> <p><i>Інтегральна компетентність:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту. <p><i>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - СК 11 здатність самостійно проводити навчальні заняття в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму; - СК 12 здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність; - 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. <p><i>Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування:</i></p> <p>Випускники спроможні займати посади, кваліфікаційні вимоги яких передбачають наявність ступеня бакалавра зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).</p> <p>Згідно з Національним класифікатором України (класифікатор професій ДК 003:2010) фахівці, які здобули вищу освіту за освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Фізична культура)», можуть займати такі посади:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2320 – Вчитель фізичної культури закладу загальної середньої освіти 2351.2 – Методист з фізичної культури 3475 – Інструктор-методист з фізичної культури та спорту 1229.6 – Керівник фізичного виховання 3414 – Фахівець із організації дозвілля
Пререквізити	Освітні компоненти, базові знання яких та результати навчання необхідні здобувачу вищої освіти для успішного навчання та опанування освітнього компонента «Нова фізична культура: дзюдо, самбо, сумо»: 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 метрологічно-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.		
Пореквізити	Набутті теоретичні знання практичні вміння та навички з освітнього компонента «Нова фізична культура: дзюдо, самбо, сумо» 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».		
Обсяг і ознаки курсу	Найменування показників	Характеристика навчального курсу для здобувачів вищої освіти з терміном навчання 3 роки 10 місяців	
		денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
	Рік навчання/ рік викладання	4	4
	Семестр вивчення	8	7, 8
	Кількість кредитів ЄКТС	4	4
	Загальний обсяг годин	120	120
	Кількість годин навчальних занять	40	16
	Лекційні заняття	10	4
	Практичні заняття	30	12
	Семінарські заняття	-	-
	Лабораторні заняття	-	-
	Самостійна та індивідуальна робота	80	104
Форма підсумкового контролю	залік	залік	
Технічне й програмне забезпечення /обладнання	<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 єдиноборств) № 4, аудиторія 120.</p> <p>Під час вивчення освітнього компоненту використовується таке обладнання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спортивні мати (килим) для проведення занять з видів боротьби; - 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). 		
Політики курсу	<p><i>Умови визначення успішного засвоєння освітнього компонента «Нова фізична культура: дзюдо, самбо, сумо»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання; - 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; - 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; - 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; - 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; - 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; - 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 (<https://drive.google.com/file/d/1ZbMN35h-7ZSJBBOVvL2bTCaLrRbcQA86/view>).

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 (звітах, планах-конспектах) 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://drive.google.com/file/d/1LJOReajanExMEnG2DvgdaFNACYWU00UL/view>).

«Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» (https://drive.google.com/file/d/0B_EBvdN4dQSIMUozdmc2Ti0xY3MzMS1hbjlXLVVQSDZmNjU4/view?resourcekey=0-WAE6ceQZqhHelYoJoPZ3Kg).

Відвідання 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 (нова редакція)» відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, складати (перескладати) екзамени, 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 (<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 з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакції) (<https://drive.google.com/file/d/19GCSM3y-K496gs8RQJp0mO9FjUJumb4T/view?pli=1>) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю):

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсної наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді.

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	10	30	-	-	80
	Разом годин	120	10	30	-	-	80
	Заочна форма здобуття вищої освіти						
		Кількість годин					
		у тому числі					

	Назви змістових модулів і тем	Разом	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	4	12	-	-	104										
	Разом годин	120	4	12	-	-	104										
Форми та методи оцінювання	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.																
Критерії оцінювання заліку	<p style="text-align: center;">Поточний контроль (60 балів) Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час навчальних занять</p> <p>З урахуванням того, що навчальні досягнення учнів закладів загальної середньої освіти оцінюються за 12-бальною шкалою та з метою полегшення процесу адаптації випускників цих закладів до умов навчання у закладі вищої освіти, максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях дорівнює 12-ти балам (http://surl.li/hwbc).</p> <p>Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів.</p> <p>Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача вищої освіти на навчальних заняттях зі змістового модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, невідповідністю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою:</p> $R = ((0,05 \times CO) + 0,4) \times VB$ <p>де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль; CO – середнє арифметичне усіх отриманих оцінок за результатами поточного контролю; VB – ваговий бал, максимально можливий бал оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.</p> <p>Наприклад: Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «Нова фізична культура: дзюдо, самбо, сумо» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 1 отримав 10 оцінок, а саме: 9, 9, 8, 9, 10, 9, 9, 9, 10, 8. Ваговий бал ЗМ 1 складає 60 балів.</p> <p>Дії НПП, або здобувача: - визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 9,00 балів; - отримані значення підставити у формулу: $R = ((0,05 \times 9,00) + 0,4) \times 60 = 51$</p> <p>Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 ОК «Нова фізична культура: дзюдо, самбо, сумо» отримав – 51 бал.</p> <p style="text-align: center;">Модульна контрольна робота (40 балів)</p> <p>Змістовий модуль 1 завершується написанням модульної контрольної роботи. Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань та практичних умінь і навичок здобувачів вищої освіти з дисципліни «Нова фізична культура: дзюдо, самбо, сумо» Виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі здобувачі вищої освіти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів. Здобувачі вищої освіти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою. З дисципліни «Нова фізична культура: дзюдо, самбо, сумо» здобувачі вищої освіти пишуть одну модульну контрольну роботу, яка виконується у тестовій формі, складається з 20-ти варіантів у кожному варіанті по 20 запитань. За кожну вірну відповідь на кожне запитання можна отримати 2 бала.</p> <table border="1" data-bbox="336 1928 1501 2069"> <thead> <tr> <th colspan="2" data-bbox="336 1928 1050 1960">Поточний і модульний контроль (100 балів)</th> <th data-bbox="1050 1928 1501 1960">Сума</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2" data-bbox="336 1960 1050 1995" style="text-align: center;">Змістовий модуль 1 (100 балів)</td> <td data-bbox="1050 1960 1501 1995" rowspan="3" style="text-align: center; vertical-align: middle;">100 балів</td> </tr> <tr> <td data-bbox="336 1995 628 2027">Поточний контроль</td> <td data-bbox="628 1995 1050 2027">Модульна контрольна робота</td> </tr> <tr> <td data-bbox="336 2027 628 2063" style="text-align: center;">60 балів</td> <td data-bbox="628 2027 1050 2063" style="text-align: center;">40 балів</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">Шкала оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти за результатами роботи на практичних заняттях (практичне виконання елементів техніки, та проведення фрагменту секційного заняття зі спортивних видів боротьби)</p>							Поточний і модульний контроль (100 балів)		Сума	Змістовий модуль 1 (100 балів)		100 балів	Поточний контроль	Модульна контрольна робота	60 балів	40 балів
Поточний і модульний контроль (100 балів)		Сума															
Змістовий модуль 1 (100 балів)		100 балів															
Поточний контроль	Модульна контрольна робота																
60 балів	40 балів																

	Об'єм пройденого матеріалу	Кількісний показник	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
	Змістовий модуль 1 (60 балів)		
	<i>Боротьба дзюдо</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, двома руками за руку. Техніка переворотів. Техніка утримань збоку.	по 2 спроби	4 – 12
	3. Техніка кидка зі спини захватом руки і поясиці. Техніка перевороту в партері захватом дальньої руки.	по 2 спроби	4 – 12
	4. Техніка кидка через плечі. Техніка утримань верхом.	по 2 спроби	4 – 12
	5. Техніка кидка зі спини захватом руки на плече з колін. Техніка перевороту захватом дальньої руки та ближньої ноги. Техніка больових прийомів. Техніка удушаючих прийомів (виконання із положення лежачи на спині захватом навхрест двома руками ворота куртки).	по 2 спроби	4 – 12
	<i>Боротьба самбо</i>		
	6. Техніка кидків зі спини захватом: рукав-поясиця, рукав-спина, захватом двох рукавів. (студенти виконують техніку кидка зі спини різними захватами з місця і в русі). Техніка переворотів на утримання з боку, верхом, поперек.	по 2 спроби	4 – 12
	7. Техніка кидків задньою та передньою підніжками. Техніка больових прийомів. Техніка підсікань, зацепів збоку та із середини.	по 2 спроби	4 – 12
	<i>Боротьба сумо</i>		
	8. Техніка старту і атакуючих дій в сумо (виштовхування, відволікаючі удари по корпусу, захвати за мавасі, піднімання, кидки). Виконання ритуалу початку поєдинку.	по 2 спроби	4 – 12
	9. Техніка виштовхувань та кидків в робочій зоні (виконання техніки виштовхувань та кидків виконується в навчальних сутичках).	по 2 спроби	4 – 12
	Особливості навчання рухових дій		
	10. Проведення фрагменту секційного заняття з дзюдо. Проведення фрагменту секційного заняття з боротьби самбо. Проведення фрагменту секційного заняття з боротьби сумо.		4 – 12
Інформаційне та навчально-методичне забезпечення	Рекомендована література		
	Основна		
	1. Алексєєв А. Ф. Правила змагань з дзюдо. Харків, 2019. 56 с. URI: https://tinyurl.com/5amdexdr (дата звернення: 10.10.2024).		
	2. 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. URI: https://tinyurl.com/23f8wc5c (дата звернення: 15.10.2024).		
	3. Євтушенко Є. Г., Білобров В. М., Десямба М. М., Мазур В. Й., Мердов С. П., Сирмаїїх В. В. Моніторинг арсеналу рідкісних прийомів боротьби самбо. 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 Михайла Драгоманова, 2023. Випуск 2 (160) 23. с. 170. С. 105-110. URI: http://surl.li/iidbk (дата звернення: 16.10.2024).		
	4. 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. URI: https://tinyurl.com/2p8tceu6 (дата звернення: 11.10.2024).		
	5. 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. URI: https://tinyurl.com/2b9amjnk (дата звернення: 11.10.2024).		
	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. URI: <https://tinyurl.com/muht4ewk> (дата звернення: 14.10.2024).

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. URI: <https://tinyurl.com/bdh9uxaw> (дата звернення: 14.10.2024).

3. 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. URI: <https://tinyurl.com/yvjs5fpc> (дата звернення: 14.10.2024).

4. Гуска М. Б., Мазур В. Й., Гоншовський В. М., Марущак А. А. Вплив антиоксидантів на швидке відновлення після тренувань на прикладі спортсменів-важкоатлетів. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць. [Електронний ресурс], [редкол.: І. І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2024. Випуск 13. С. 30-35.

5. 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. URI: <https://tinyurl.com/2p8tceu6> (дата звернення: 16.10.2024).

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. URI: <https://tinyurl.com/2p8bm74k> (дата звернення: 14.10.2024).

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. URI: <https://tinyurl.com/23f8wc5c> (дата звернення: 14.10.2024).

8. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Аналіз тренувальної діяльності юних борців у шкільній секції. 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, 2021. Вип. 20. Т. 2. С. 134-136. URI: <http://surl.li/xxvhhe> (дата звернення: 16.10.2024).

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. URI: <https://tinyurl.com/mr2n8b2u> (дата звернення: 14.10.2024).

10. Мазур В., Кучер В., Петров А., Скавронський О., Чистякова М., Марчук В., Марчук Д., Макачук 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. URI: <https://tinyurl.com/yc3upk56> (дата звернення: 16.10.2024).

11. 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. URI: <https://tinyurl.com/3dz2b5r9> (дата звернення: 16.10.2024).

12. Мазур В. Й., Гуска М. Б., Білянський Д. Ю., Панчук М. Р. Особливості психологічної підготовки юних борців дитячо-юнацьких спортивних шкіл до змагальної діяльності. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць. [Електронний ресурс] / [редкол.: І. І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. Випуск 12. С. 48-60. URI: <http://surl.li/joswo> (дата звернення: 17.10.2024).

13. Мазур В. Й., Гуска М. Б., Білянський Д. Ю. Профілактика травматизму в спортивних видах боротьби. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць. [Електронний ресурс], [редкол.: І. І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2024. Випуск 13. С. 81-89.

14. Мазур В. Й., Гуска М. Б., Воронський В. Б. Особливості вдосконалення техніко-тактичних дій самбістів на етапі базової підготовки дитячо-юнацької спортивної школи. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів. [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2024. Випуск 23. С. 825-828.

	<p>15. 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. URI: https://tinyurl.com/utvpeda8 (дата звернення: 18.10.2024).</p> <p>16. Поляков І.О., Гуска М.Б., Мазур В.Й., Романенко О.І., Мичковська Л.І. Сутність та структура формування готовності тренерів з одноборств до побудови раціональних тактичних схем. Науковий часопис національного педагогічного університету імені м. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Випуск 87. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2022. 144 с. С. 77-82. URI: http://chasopys.ps.npu.kiev.ua/nc-87 (дата звернення: 18.10.2024).</p> <p>17. 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. URI: https://tinyurl.com/bdhdj99m (дата звернення: 17.10.2024).</p> <p>18. Чистякова М., Марчук В., Марчук Д., Козак Є., Вергуш О., Мазур В. Відновлення фізичної працездатності в процесі підготовки спортсменів, які спеціалізуються в дзюдо. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. 2024. Випуск 29 (2). 50 с. С. 104-109.</p> <p>19. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник / 2-ге вид. доповнене і перероблене. Тернопіль: Вектор, 2016. 60 с. URI: https://tinyurl.com/2p8pkxj4 (дата звернення: 18.10.2024).</p>
Локація	<p>Згідно з розкладом https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/</p>