Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури, спорту і реабілітації
Кафедра спорту і спортивних ігор

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри спорту і спортивних ігор
 Микола ПРОЗАР
підпис
27 серпня 2026 р.

Зі змінами
02 листопада 2026 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

НОВА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА: ДЗЮДО, САМБО, СУМО

підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою "Середня освіта (Фізична культура)"

спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

галузі знань 01 Освіта

мова навчання українська

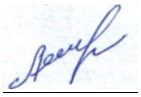
2026-2027 навчальний рік

Розробники програми: Михайло ГУСКА, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор, заслужений тренер України з боротьби на поясах, суддя міжнародної категорії з боротьби на поясах,
Василь МАЗУР, викладач кафедри спорту і спортивних ігор, суддя національної категорії з боротьби на поясах.

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор
Протокол №16 від 27 серпня 2026 року

Зі змінами
Протокол №21 від 02 листопада 2026 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми  Аліна БОДНАР

підпис

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Мета вивчення вибіркового освітнього компоненту за вибором здобувачів вищої освіти «Нова фізична культура: дзюдо, самбо, сумо» полягає у формуванні інтегральної компетентності, загальних та спеціальних (фахових) компетентностей, програмних результатів навчання, які спрямовані на підготовку фахівців з фізичної культури, оволодіння ними руховими вміннями, навичками та методикою навчання рухових дій у спортивних видах боротьби.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика освітнього компоненту	
	денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
Рік навчання	4-й рік	3-й, 4-й рік
Семестр вивчення	VIII семестр	VII, VIII семестри
Кількість кредитів ЄКТС	4 кредити	4 кредити
Загальний обсяг годин	120 годин	120 годин
Кількість годин навчальних занять	40 годин	16 годин
Лекційні заняття	10 годин	4 години
Практичні заняття	30 годин	12 годин
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	80 годин	104 години
Форма підсумкового контролю	залік	залік

3. Статус дисципліни: вибірковий освітній компонент за вибором здобувачів вищої освіти.

4. Передумови для вивчення освітнього компоненту: завдяки вивченню освітніх компонентів «Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав», «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика викладання спортивних ігор», «Біомеханіки фізичних вправ» на ОС «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 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; визначати фактори, які мають особливе значення для досягнення

у певному виді спорту; визначати інтенсивність фізичного навантаження у різних видах спорту.

5. Програмні компетентності навчання.

За результатами вивчення вибіркового освітнього компоненту за вибором здобувачів вищої освіти «Нова фізична культура: дзюдо, самбо, сумо» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися інтегральна, загальні, спеціальні (фахові) компетентності.

Інтегральна компетентність:

- здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів фізичного виховання, медико-біологічних, практичних та психолого-педагогічних основ фізичного виховання і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти.

Загальні компетентності (ЗК):

- *ЗК-04 здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети (лідерська компетентність)* (здобувачі освіти вміють застосовувати теоретичне моделювання при формуванні змісту уроків та інших форм фізичної культури дітей з урахуванням вікових особливостей, персональних здібностей, інтересів, потреб і мотивів).

Спеціальні (фахові) компетентності:

- *СК 03 здатність володіти та практично реалізовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології, спрямовані на формування у дітей вміння застосовувати набуті знання, базові й нові види рухової діяльності, що передбачені змістом фізичної культури в закладі загальної середньої освіти (навчальна компетентність)* (здобувачі володіють та практично реалізують педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для навчання дітей застосовувати набуті знання при реалізації базових і нових видів рухової діяльності, що передбачені змістом фізичної культури в закладі загальної середньої освіти);

- *СК-04 здатність володіти та практично реалізовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології, спрямовані на формування у дітей вміння застосовувати набуті знання, базові й нові види рухової діяльності, що передбачені змістом фізичної культури в закладі загальної середньої освіти (навчальна компетентність)* (здобувачі вищої освіти володіють та практично реалізують педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для навчання дітей застосовувати набуті знання при реалізації базових і нових видів рухової діяльності, що передбачені змістом фізичної культури в закладі загальної середньої освіти);

- *СК-13 здатність проєктувати зміст уроків, позаурочних форм фізичної культури, виконуючи вимоги державного стандарту освіти та враховуючи*

освітні потреби і попередні результати розвитку та навчання дітей (проєктувальна компетентність) (здобувачі освіти тактовно і конструктивно вміють взаємодіяти з дітьми, іншими учасниками освітнього процесу у напрямі усвідомлення та поціновування кожного як особистості, на засадах усвідомлення особистих відчуттів, почуттів, емоцій, а також керувати власними емоційними станами за допомогою засобів і методів фізичної культури, вміють проєктувати зміст уроків фізичної культури для учнів початкової, основної школи та позаурочних форм із урахуванням вимог державного стандарту освіти, освітніх потреб і попередніх результатів розвитку та навчання дітей).

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

За результатами вивчення вибіркового освітнього компоненту за вибором здобувачів вищої освіти «Нова фізична культура: дзюдо, самбо, сумо» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:

- ПРН 04 вміти застосовувати теоретичне моделювання при формуванні змісту уроків та інших форм фізичної культури дітей з урахуванням вікових особливостей, персональних здібностей, інтересів, потреб і мотивів;
- ПРН 05 володіти та практично реалізовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для навчання дітей застосовувати набуті знання при реалізації базових і нових видів рухової діяльності, що передбачені змістом фізичної культури в закладі загальної середньої освіти;
- ПРН 06 володіти та практично реалізовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для формування освіченості дітей у здійсненні розвитку фізичних (рухових), моральних, вольових якостей за допомогою засобів і методів фізичної культури;
- ПРН 07 вміти орієнтуватись в інформаційному просторі фізичної культури, здійснювати пошук і критичний аналіз одержаної інформації, а також адекватно оперувати нею під час професійної діяльності; добирати електронні освітні ресурси, оцінювати їх ефективність для досягнення освітніх цілей відповідно до умов навчання, вікових особливостей, рівня підготовленості й потреб дітей;
- ПРН 09 вміти тактовно і конструктивно взаємодіяти з дітьми, іншими учасниками освітнього процесу у напрямі усвідомлення та поціновування кожного як особистості, на засадах усвідомлення особистих відчуттів, почуттів, емоцій, а також керувати власними емоційними станами за допомогою засобів і методів фізичної культури;
- ПРН 13 вміти використовувати набуті знання і рекомендації, інновації фахівців щодо організації різних форм фізичної культури та діяльності дітей під час їх реалізації в закладі загальної середньої освіти;
- ПРН 14 знати вимоги до оформлення документації, основні закономірності побудови документів для забезпечення освітнього процесу та вміє практично застосувати такі знання;
- ПРН 15 вміти враховувати вихідні дані й індивідуальні особливості дітей при прогнозуванні результатів фізичної культури на кожний рік навчання, а

поставлені завдання і можливості дітей при прогнозуванні результатів на певний навчальний семестр і чверть.

За результатами вивчення вибіркового освітнього компоненту за вибором здобувачів вищої освіти «Нова фізична культура: дзюдо, самбо, сумо» здобувачі вищої освіти повинні **знати:**

– предмет і завдання курсу Нова фізична культура: дзюдо, самбо, сумо;

– класифікацію, систематику і термінологію видів боротьби;

– організацію і проведення уроків фізичної культури з елементами видів боротьби, секційних занять з видів боротьби (дзюдо, самбо, сумо);

– гігієнічні вимоги до занять з видів боротьби;

– гігієнічні вимоги до занять з видів боротьби;

– зміст, форми організації і методику проведення занять з видів боротьби в ЗСО;

– профілактику травматизму на секційних заняттях, на уроках фізкультури з видів боротьби;

– лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога, масаж на заняттях з видів боротьби;

– особливості методики проведення секційних занять з видів боротьби із дітьми;

– підготовку місць занять з видів боротьби;

– організацію змагань і методику суддівства з видів боротьби.

Вміти:

– володіти голосом під час подачі команд;

– знаходити правильній вибір місця для проведення урочних і секційних занять;

– підбирати підготовчі та спеціальні вправи, ігри, естафети, що сприяють оволодінню технікою і тактикою у видах боротьби;

– виконувати завдання викладача щодо складання і проведення окремих частин уроку з наступним його аналізом;

– показати і аналізувати елемент техніки прийому у видах боротьби;

– знаходити помилки у виконанні та шляхи їх виправлення;

– обладнати місце для проведення уроків фізичної культури з елементами видів боротьби.

– володіти вправами для розвитку фізичних якостей;

– володіти методами педагогічного контролю в процесі занять видами боротьби;

– володіти методикою використання допоміжного і нестандартного обладнання з видів боротьби на секційних заняттях та уроках фізкультури в ЗСО;

– володіти методикою роботи з науково-методичною літературою з видів боротьби;

– володіти методикою ведення виховної роботи в класі, секції, під час занять і змагань з видів боротьби;

– володіти технікою переворотів: важелем, зворотнім захватом тулуба,

захватом шиї з під плеча, захватом руки на ключ;

– володіти утриманням та виходом з борцівського мосту одним зі способів;

– володіти технікою переводу в партер: ривком за руку, нирком під руку з захватом шиї та плеча зверху, технікою кидка зі спини;

– володіти веденням навчально-тренувального поєдинку в стійці та партері.

7. Методи навчання:

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.

8. Засоби діагностики результатів навчання: виконання тестових завдань, виконання завдань практичних занять, виконання рухових дій, модульна контрольна робота.

9. Програма навчальної дисципліни:

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 робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Загальна характеристика та особливості виконання технічних прийомів та тактичних дій у спортивних видах боротьби							
Аналіз техніки стійок, пересувань, страхування та самостраховання у спортивних видах боротьби							
Тема 1. Вступ у дисципліну «Нова фізична культура: дзюдо, самбо, сумо».	6	2				4	
Тема 2. Історія і розвиток спортивних видів боротьби.	6	2				4	
Тема 3. Аналіз техніки стійок і пересувань в стійці та партері. Аналіз	8		2			6	

техніки виконання захватів рук і тулуба та звільнення від них. Аналіз техніки страхування та самострахування.							
Аналіз техніки переводів зі стійки в партер нирком під руку, двома руками за руку. Аналіз техніки перевороту важелем, та захисту від нього.	2		2				
Тема 4. Аналіз техніки кидка зі спини захватом руки і поясниці та захистів від нього. Аналіз техніки перевороту в партері захватом дальньої руки та дальньої ноги.	8		2			6	
Аналіз техніки кидка через плечі з колін (мельниця). Аналіз техніки перевороту "ножицями".	2		2				
Тема 5. Аналіз техніки кидка зі спини захватом руки на плече з колін. Аналіз техніки перевороту захватом дальньої руки та ближньої ноги.	8		2			6	
Аналіз техніки і тактики в боротьбі самбо та дзюдо							
Тема 6. Історія і розвиток боротьби самбо та дзюдо у світі та в Україні.	8	2				6	
Тема 7. Аналіз техніки стійок і пересувань в стійці та лежачи. Аналіз техніки виконання захватів за куртку і рукава та звільнення від них. Аналіз техніки страхування та самострахування в самбо та дзюдо.	8		2			6	
Аналіз техніки кидків зі спини захватом: рукав-поясниця, рукав-спина, захватом двох рукавів. Аналіз техніки переворотів на утримання з боку, верхом, поперек в самбо та дзюдо.	2		2				
Тема 8. Аналіз техніки кидків задньою та передньою підніжками та захисні дії від них. Аналіз техніки больових прийомів та звільнення від них в самбо та дзюдо.	6		2			4	
Тема 9. Аналіз техніки підсікань, зацепів збоку та із середини. Аналіз техніки удушаючих прийомів в дзюдо.	6		2			4	
Аналіз індивідуальних, тактичних, атакуючих та захисних дій у поєдинку.							
Аналіз техніки і тактики в поясних видах боротьби та сумо							
Тема 10. Історія і розвиток поясних видів боротьби, сумо у світі та в Україні.	6	2				4	
Тема 11. Аналіз техніки стійок,	8		2			6	

захватів і пересувань при веденні поєдинку в нападі і захисті. Аналіз техніки страхування та самострахування в поясних видах боротьби та сумо.							
Аналіз техніки кидків зі спини захватом за пояс. Аналіз техніки захисних дій від кидків зі спини.							
Аналіз техніки кидків передньою та задньою підніжками захватом за пояс.	2		2				
Тема 12. Аналіз техніки старту і атакуючих дій в сумо. Аналіз техніки виштовхувань та кидків.	8		2			6	
Аналіз індивідуальних, тактичних, атакуючих та захисних дій у поєдинку.	2		2				
Особливості навчання рухових дій у спортивних видах боротьби							
Тема 13. Особливості формування рухового вміння та загальна характеристика етапів навчання у спортивних видах боротьби.	8	2				6	
Тема 14. Методичні особливості проведення кондиційного тренування з елементами спортивних видів боротьби для різних груп населення із врахуванням рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості.	8		2			6	
Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття в поясних видах боротьби.							
Тема 15. Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з боротьби самбо та дзюдо.	8		2			6	
Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з боротьби сумо.							
Разом за змістовим модулем 1	**120**	**10**	**30**			**80**	

Заочна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	**Кількість годин**						
	разом	**у тому числі**					
		лекційні заняття	**практичні заняття**	**семінарські заняття**	**лабораторні заняття**	**самостійна робота**	**індивідуальна робота**

Змістовий модуль 1. Загальна характеристика та особливості виконання технічних прийомів та тактичних дій у спортивних видах боротьби							
Аналіз техніки стійок, пересувань, страхування та самострахування у спортивних видах боротьби							
Тема 1. Вступ у дисципліну «Нова фізична культура: дзюдо, самбо, сумо». Історія і розвиток спортивних видів боротьби.	9	1				8	
Тема 2. Аналіз техніки стійок і пересувань в стійці та партері. Аналіз техніки виконання захватів рук і тулуба та звільнення від них. Аналіз техніки страхування та самострахування. Аналіз техніки переводів зі стійки в партер нирком під руку, двома руками за руку. Аналіз техніки перевороту важелем, та захисту від нього. Аналіз техніки кидка зі спини захватом руки і поясниці та захистів від нього. Аналіз техніки перевороту в партері захватом дальньої руки та дальньої ноги.	12		2			10	
Аналіз техніки кидка через плечі з колін (мельниця). Аналіз техніки перевороту “ножицями”. Аналіз техніки кидка зі спини захватом руки на плече з колін. Аналіз техніки перевороту захватом дальньої руки та ближньої ноги.	10		2			8	
Аналіз техніки і тактики в боротьбі самбо та дзюдо							
Тема 3. Історія і розвиток боротьби самбо та дзюдо у світі та в Україні.	9	1				8	
Тема 4. Аналіз техніки стійок і пересувань в стійці та лежачи в боротьбі самбо та дзюдо. Аналіз техніки виконання захватів за куртку і рукава та звільнення від них. Аналіз техніки страхування та самострахування. Аналіз техніки кидків зі спини в боротьбі самбо та дзюдо захватом: рукав-поясниця, рукав-спина, захватом двох рукавів. Аналіз техніки переворотів на утримання з боку, верхом, поперек.	10		2			8	
Аналіз техніки кидків задньою та передньою підніжками та захисні дії від них. Аналіз техніки больових прийомів та звільнення від них в боротьбі самбо та дзюдо.	12		2			10	

Аналіз техніки підсікань, зацепів збоку та із середини. Аналіз техніки удушаючих прийомів в дзюдо.							
Аналіз індивідуальних, тактичних, атакуючих та захисних дій в поєдинку у боротьбі самбо та дзюдо.							
Аналіз техніки і тактики в поясних видах боротьби та сумо							
Тема 5. Історія і розвиток поясних видів боротьби, сумо у світі та в Україні.	9	1				8	
Тема 6. Аналіз техніки стійок, захватів і пересувань при веденні поєдинку в нападі і захисті. Аналіз техніки страхування та самострахування.	12		2			10	
Аналіз техніки кидків зі спини захватом за пояс. Аналіз техніки захисних дій від кидків зі спини.							
Аналіз техніки кидків передньою та задньою підніжками захватом за пояс в поясних видах боротьби.							
Аналіз техніки старту і атакуючих дій в сумо. Аналіз техніки виштовхувань та кидків.	8					8	
Аналіз індивідуальних, тактичних, атакуючих та захисних дій борців сумо у поєдинку.							
Особливості навчання рухових дій у спортивних видах боротьби							
Тема 7. Особливості формування рухового вміння та загальна характеристика етапів навчання у спортивних видах боротьби.	9	1				8	
Тема 8. Методичні особливості проведення кондиційного тренування з елементами спортивних видів боротьби для різних груп населення із врахуванням рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості.	20		2			18	
Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з боротьби самбо.							
Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з дзюдо.							
Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з боротьби сумо.							
Разом за змістовим модулем 1	**120**	**4**	**12**			**104**	

10. Форми та методи поточного і підсумкового контролю

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти.

Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) ОС «бакалавр» у процесі вивчення освітнього компоненту «Нова фізична культура: дзюдо, самбо, сумо» 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.

11. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний і модульний контроль (100 балів)		**Сума**
Змістовий модуль 1 (100 балів)		100 балів
Поточний контроль	МКР	
60	40	

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами і критерії оцінювання

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Критерії оцінювання практичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Технічний елемент виконано правильно, точно, впевнено і вільно	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Технічний елемент виконано правильно, точно, впевнено і вільно, але допущена одна не суттєва помилка	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок	Технічний елемент виконаний правильно, але допущено не більше двох незначних помилок, які ведуть до неточного виконання деталей техніки		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Технічний елемент виконано в основному правильно, але з однією помилкою, яка призводить до невиконання деталі техніки або трьом помилкам, які спричинять неточне виконання рухової дії	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні	Технічний елемент виконано в основному правильно, але з однією грубою помилкою		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Технічний елемент виконаний неправильно, допущено спотворення основи техніки або допущено більше чотирьох інших помилок	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів	Технічний елемент не виконано зовсім		

Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час навчальних занять

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).

Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів.

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, непідготовленістю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою

$$R = ((0,05 \times СО) + 0,4) \times ВБ$$

де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль;

СО – середнє арифметичне усіх отриманих оцінок за результатами поточного контролю;

ВБ – ваговий бал, максимально можливий бал оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.

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, 10, 9, 9, 10, 10, 9, 8, 10, 9. Ваговий бал ЗМ1 складає 60 балів.

Дії НПП або здобувача:

- визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 9,30 балів;
- отримані значення підставити у формулу:

$$R = ((0,05 \times 9,30) + 0,4) \times 60 = 51,90$$

Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 ОК «Нова фізична культура: дзюдо, самбо, сумо» отримав – 51,90 балів.

Шкала оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти

Об'єм пройденого матеріалу	Кількісний показник	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
Змістовий модуль 1 (60 балів)		
Боротьба самбо		

1. Техніка страхування та самострахування (на спину, на правий та лівий бік, через праве та ліве плече). Техніка переводів зі стійки в партер нирком під руку, двома руками за руку. Техніка перевороту важелем	2 рази в кожну сторону по 2 спроби	4 – 12
2. Техніка кидка зі спини захватом руки і пояснициі. Техніка перевороту в партері захватом дальньої руки та дальньої ноги.	по 2 спроби	4 – 12
3. Техніка кидка через плечі з колін (мельниця). Техніка перевороту “ножицями”.	по 2 спроби	4 – 12
4. Техніка кидка зі спини захватом руки на плече з колін. Техніка перевороту захватом дальньої руки та ближньої ноги.	по 2 спроби	4 – 12
Боротьба дзюдо		
5. Техніка кидків зі спини захватом: рукав-пояснициі, 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. Техніка кидків задньою та передньою підніжками. Техніка больових прийомів (ричаг локтя).	по 2 спроби	4 – 12
6. Техніка підсікань, зацепів збоку та із середини. Техніка удушаючих прийомів (виконання із положення лежачи на спині захватом навхрест двома руками ворота куртки).	по 2 спроби	4 – 12
Поясні види боротьби та сумо		
7. 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
8. Вишговхування, відволікаючі удари по корпусу, захвати за мавасі, підніманння, кидки). Виконання ритуалу початку поєдинку. Техніка вишговхувань та кидків в робочій зоні (виконання техніки вишговхувань та кидків виконується в навчальних сутичках).	по 2 спроби	4 – 12
Особливості навчання рухових дій		
9. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з боротьби самбо.		4 – 12
10. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з боротьби дзюдо. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з сумо.		4 – 12

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання. Студенти для виконання завдань самостійної роботи, зазвичай, виконують практичні завдання на борцівському килимі.

Студенти готують наступні завдання самостійної роботи:

– готують розширений план-конспект уроку або тренувального заняття з видів боротьби, описують техніку боротьби в стійці та партері за вибором студента та проводять на практичних заняттях основну частину уроку.

– у конспектах конспектують та графічно відображають опис рухливих ігор, які не передбачають зіткнення з противником та звільнення від захватів; ведення поєдинків з групою (декілька чол.) і ведення поєдинків в партері.

Модульна контрольна робота (40 балів)

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 тестовій формі. До її написання допускаються усі студенти. 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» студенти пишуть одну модульну контрольну роботу, яка складається з 20-ти варіантів у кожному варіанті по двадцять запитань. За повну й вірну відповідь на кожне тестове запитання можна отримати 2 бала.

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/19GCSMBy-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.

Критерії оцінювання результатів навчання, здобутих у неформальній / інформальній освіті

1. Наявність документа про завершення: сертифікат, диплом, грамота або інший документ, що підтверджує успішне проходження.

2. Відповідність змісту отриманих знань та здобутих результатів навчання тематиці курсу: у випадку якщо це курси, вебінари, семінари, круглі столи тощо, їх тематика має відповідати одній або кільком темам, які визначені даною робочою програмою

3. Система оцінювання. Здобувач отримує:

- **відмінно (12-10 балів)**, якщо курс має значний обсяг, містить практичну складову, зміст курсу повністю відповідає програмним результатам навчання; якщо посів І місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів І місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Здобувач, який отримує оцінку «відмінно», демонструє глибокі, системні знання та високий рівень практичних навичок, здобутих у неформальній освіті. Він не просто засвоїв матеріал, а й здатен застосовувати його в реальних умовах, аналізувати та створювати власні рішення;

- **добре (9-7 балів)**: якщо зміст збігається з основними положеннями певної теми; якщо посів ІІ або ІІІ місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів ІІ або ІІІ місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Здобувач на цьому рівні володіє основними знаннями та вміннями, які відповідають ключовим положенням певної теми. Уміє застосовувати отримані знання в типових, стандартних ситуаціях. Здатний виконати практичні завдання, що були частиною курсу. Може виконувати аналітичну роботу, але потребує додаткових роз'яснень для вирішення нестандартних проблем;

- **задовільно (6-4 балів)**: короткостроковий семінар або тренінг, що дає базове розуміння теми. Здобувач володіє базовим розумінням теми, але його знання є фрагментарними, а навички – обмеженими. Його знання є поверхневими, і він може мати значні труднощі з поясненням взаємозв'язків між різними аспектами теми.

Дозволені випадки використання ШІ

У межах дисципліни «Нова фізична культура: дзюдо, самбо, сумо» дозволяється відповідальне використання інструментів штучного інтелекту для:

- пошуку та первинного опрацювання інформації про історію, правила, техніку і тактику дзюдо, самбо та сумо;
- пояснення складних теоретичних понять, термінів, принципів спортивної підготовки та методики навчання;

- створення ідей для навчальних вправ, рухових завдань, розминок та комплексів загальної і спеціальної фізичної підготовки;
- підготовки структури презентацій, навчальних повідомлень, рефератів та інших навчальних матеріалів;
- створення тестових завдань, запитань для самоконтролю та навчальних вікторин;
- отримання рекомендацій щодо структури та логіки виконання навчального завдання;
- редагування, мовного вдосконалення та перевірки орфографії власного тексту студента;
- перекладу спортивної термінології та навчальних матеріалів із зазначенням використання відповідного ШІ-інструменту;
- аналізу та систематизації власних навчальних матеріалів, результатів спостережень і даних, отриманих під час практичних занять;
- створення допоміжних ілюстрацій, схем, таблиць та інших навчально-методичних матеріалів;
- підготовки до практичних занять, модульного контролю та підсумкового оцінювання як допоміжного інструменту, а не заміни самостійної роботи студента.

Використання ШІ допускається за умови критичної перевірки отриманої інформації, самостійного осмислення результатів та дотримання академічної доброчесності. Якщо результати, створені ШІ, включаються до академічної роботи, факт і спосіб їх використання мають бути зазначені відповідно до вимог закладу освіти.

Обмеження та заборони використання ШІ.

У межах дисципліни «Нова фізична культура: дзюдо, самбо, сумо» забороняється або обмежується використання штучного інтелекту у випадках, коли це суперечить принципам академічної доброчесності або перешкоджає формуванню самостійних практичних і професійних компетентностей.

Не допускається:

- подання повністю згенерованих ШІ робіт як власних без зазначення факту його використання;
- використання ШІ під час контрольних, тестових, екзаменаційних та інших видів оцінювання, якщо це прямо не дозволено викладачем;
- використання ШІ для виконання замість студента індивідуальних практичних завдань, пов'язаних із демонстрацією техніки дзюдо, самбо та сумо;
- фальсифікація за допомогою ШІ результатів фізичних тестувань, педагогічних спостережень, змагань, практичних занять або інших дослідницьких даних;
- використання ШІ для вигадування джерел, наукових фактів, правил змагань, результатів досліджень чи посилань;
- безконтрольне використання рекомендацій ШІ щодо виконання фізичних вправ, технічних дій або прийомів, які можуть створювати ризик травмування;
- передача ШІ персональних, конфіденційних або інших даних про студентів, спортсменів, викладачів без відповідного дозволу;

• використання ШІ для підміни особистої участі студента у практичній підготовці та виконанні нормативів;

• копіювання матеріалів, створених ШІ, без їх критичного аналізу, перевірки достовірності та адаптації до вимог навчального завдання.

Викладач має право визначати конкретні види навчальних завдань, під час виконання яких використання ШІ повністю заборонене або дозволене лише в обмеженому форматі.

Зазначення використання ШІ (декларація ШІ):

У разі використання інструментів штучного інтелекту під час виконання навчального завдання студент повинен зазначити факт, мету та спосіб використання ШІ.

Декларація може мати такий вигляд:

Декларація використання ШІ: Під час виконання цієї роботи було використано інструмент штучного інтелекту [назва інструменту] для [пошуку/структурування інформації/мовного редагування/формування ідей/створення навчальних матеріалів тощо]. Отримані за допомогою ШІ матеріали були перевірені, критично опрацьовані та адаптовані автором відповідно до змісту навчального завдання. Остаточний зміст роботи, висновки та відповідальність за достовірність поданої інформації належать студенту.

Якщо ШІ під час виконання роботи не використовувався, зазначається:

Декларація використання ШІ: Під час виконання цієї роботи інструменти штучного інтелекту не використовувалися.

Форма декларації може бути адаптована викладачем відповідно до виду навчального завдання та вимог закладу освіти.

Приклади декларацій використання ШІ для практичних завдань

1. Підготовка комплексу розминки

Декларація використання ШІ: Під час підготовки комплексу розминки для заняття з дзюдо було використано ChatGPT для формування ідей щодо послідовності загальнорозвивальних і спеціальних вправ. Запропоновані вправи були перевірені та адаптовані відповідно до мети заняття, віку та рівня підготовленості студентів.

2. Підготовка комплексу спеціальних вправ

Декларація використання ШІ: ШІ було використано для пошуку ідей щодо спеціально-підготовчих вправ для розвитку сили, швидкості та координації у дзюдо. Вибір і практичне виконання вправ здійснено студентом самостійно з урахуванням вимог безпеки.

3. Аналіз технічної дії

Декларація використання ШІ: Під час підготовки аналізу технічної дії у дзюдо ШІ було використано для структурування інформації про послідовність виконання прийому та типові помилки. Технічна оцінка та практична демонстрація виконані студентом самостійно.

4. Складання навчальної вправи

Декларація використання ШІ: ШІ було використано для генерування варіантів навчальних вправ для засвоєння технічної дії в самбо. Остаточний

варіант вправи сформовано та обґрунтовано студентом відповідно до завдань практичного заняття.

5. Підготовка завдання з тактики

Декларація використання ШІ: ШІ було використано для формування прикладів тактичних ситуацій у боротьбі. Запропоновані ситуації були критично опрацьовані та адаптовані студентом до змісту практичного заняття.

6. Підготовка комплексу вправ із сумо

Декларація використання ШІ: Під час підготовки комплексу спеціальних вправ із сумо було використано ШІ для формування варіантів вправ на розвиток рівноваги, координації та силової витривалості. Відповідність вправ завданням заняття та вимогам безпеки перевірена студентом.

7. Підготовка відеоаналізу

Декларація використання ШІ: ШІ було використано для структурування критеріїв аналізу відеозапису технічної дії. Висновки щодо якості виконання, виявлених помилок та шляхів їх виправлення зроблені студентом на основі власного спостереження.

8. Розроблення міні-плану практичного заняття

Декларація використання ШІ: ШІ було використано як допоміжний інструмент для формування структури практичного заняття з дзюдо, самбо або сумо. Зміст, дозування навантаження, методичні вказівки та заходи безпеки визначені й перевірені студентом самостійно.

Важливо: використання ШІ під час практичних завдань не замінює особистого виконання студентом технічних дій, фізичних вправ, нормативів, спостережень та оцінювання власної рухової діяльності.

Академічна доброчесність.

Під час вивчення дисципліни «Нова фізична культура: дзюдо, самбо, сумо» студенти зобов'язані дотримуватися принципів академічної доброчесності, самостійності та відповідального ставлення до результатів навчання.

Основними вимогами є:

- самостійне виконання навчальних, теоретичних і практичних завдань;
- недопущення плагіату, списування, фальсифікації та фабрикації результатів;
- достовірне відображення результатів практичних занять, фізичних тестувань, спостережень та аналізу технічних дій;
- належне посилання на використані наукові, навчальні та інформаційні джерела;
- обов'язкове зазначення факту використання інструментів ШІ відповідно до встановлених вимог;
- критична перевірка інформації, отриманої за допомогою ШІ, та особиста відповідальність студента за зміст і достовірність поданої роботи;
- заборона видавати матеріали, створені ШІ або іншими особами, за власний результат без відповідного зазначення їх використання;
- дотримання правил безпеки та відповідальне виконання практичних вправ і технічних дій у дзюдо, самбо та сумо.

Порушення принципів академічної доброчесності розглядається відповідно до законодавства України та внутрішніх нормативних документів закладу освіти.

Оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з кредитного модуля (навчальної дисципліни)	Підсумкова оцінка за шкалою ЄКТС	Рекомендовані системою ЄКТС статистичні значення (у %)	Підсумкова оцінка за національною шкалою	
			екзаменаційна	залікова
90-100 і більше	A (відмінно)/ Excellent	10	відмінно	Зараховано/ Passed
82-89	B (добре)	25	добре	
75-81	C (добре)/ Good	30		
67-74	D (задовільно)/ Satisfactory	25	задовільно	
60-66	E (достатньо)/ Enough	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)/ Fail		незадовільно	не зараховано / Fail
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)/ Fail			

12. Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Нова фізична культура: дзюдо, самбо, сумо»:

- 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 перескладав 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 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»;

- здобувач вищої освіти допускається до складання екзамену після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю;

- 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 ліквідовує 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.

13. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.

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.

Для проведення практичних занять використовується Спортивний зал (зал одноборств) №4, аудиторія 120.

Під час вивчення освітнього компоненту використовується таке обладнання:

- 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).

14. Рекомендована література

Основна

1. Арзютов Г. М., Гуска М. Б., Даіаурі В. М. Правила змагань з боротьби на поясах. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2013. 36 с. URI: https://tinyurl.com/yc476mtz (дата звернення: 18.08.2025).

2. Абдуллаєв А. К., Ребар І. В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник. Вид. 2-е, перероб. Мелітополь: ФОП Однорог Т. В., 2018. 299 с. URI: https://tinyurl.com/3xjw6tuu (дата звернення: 21.07.2025).

3. Алексєєв А. Ф. Правила змагань з дзюдо. Харків, 2019. 56 с. URI: https://tinyurl.com/5amdexdr (дата звернення: 19.08.2025).

4. Гуска М., Мазур В., Квасневська А., Щегельський В., Бабич Т., Зубаль М. Українські народні рухливі ігри та забави в системі спортивного тренування : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : ФОП Панькова А. С., 2025. 248 с. URI: https://surl.li/beljus (дата звернення: 18.08.2025).

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/2b9anjnk (дата звернення: 18.08.2025).

Допоміжна

1. 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: 14.08.2025).

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: 15.08.2025).

3. Євтушенко Є. Г., Білобров В. М., Делямба М. М., Мазур В. Й., Мердов С. П., Сирмамих 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. URL: http://surl.li/iidbk (дата звернення: 14.08.2025).

4. 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. URL: https://tinyurl.com/2p8bm74k (дата звернення: 13.08.2025).

5. 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. URL: http://surl.li/xxvhhe (дата звернення: 12.08.2025).

6. 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. URL: https://tinyurl.com/mr2n8b2u (дата звернення: 14.08.2025).

7. 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. URL: https://tinyurl.com/yc3upk56 (дата звернення: 11.08.2025).

8. 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. URL: https://tinyurl.com/3dz2b5r9 (дата звернення: 04.08.2025).

9. 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. URL: http://surl.li/ukniq (дата звернення: 06.08.2025).

10. Мазур В. Й., Гуска М. Б., Воронецький 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. URI: http://surl.li/tutbg (дата звернення: 05.08.2025).

11. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Індивідуальний підхід до техніко-тактичної підготовки юних спортсменів в процесі тренувальних занять вільною боротьбою. 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, 2025. Випуск 24. С. 825-827. URI: https://surl.li/pvzpny (дата звернення: 05.08.2025).

12. Матвєєв 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: 07.08.2025).

13. 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: 05.08.2025).

14. 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. URI: http://surl.li/xptewr (дата звернення: 25.08.2025).

15. Чистякова М., Боднар А., Мазур В., Вергуш О., Макарчук Б., Бережок С. Удосконалення організаційно-методичного забезпечення базового мезоциклу підготовки дзюдоїсток. 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. 2025. Випуск 30 (1). 72 с. С. 54-59. URI: https://surl.li/afhgeg (дата звернення: 25.08.2025).

16. 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: 20.08.2025).

15. Рекомендовані джерела інформації

1. Корисні ресурси Інтернету:

http://judo.in.ua	Інформаційний блог Дзюдо в Україні
http://www.ukrainejudo.com	Офіційний сайт федерації дзюдо України
http://ua.borba.com.ua	Офіційний сайт федерації греко-римської боротьби України
http://uk.wikipedia.org/wiki	Вікіпедія. Боротьба
http://www.kurash.com.ua	Офіційний сайт федерації боротьби Кураш України
http://ru.wikipedia.org/wiki	Вікіпедія. Боротьба на поясах
http://freewrestling.ru/volnaja-borba-video/page-4	Вільна боротьба. Відео
http://wrestlingua.com	Офіційний сайт ассоціації спортивної боротьби
http://www.fila-wrestling.com	Сайт FILA
https://www.facebook.com/greco.rome	Федерація Греко-римської боротьби України
http://ukrwrestling.com	Асоціація спортивної боротьби України
http://sambo.net.ua/?code=11_1	Федерація самбо України
http://sumo-ua.com/uk	Федерація сумо України
http://alysh.org.ua	Всеукраїнська федерація поясних видів боротьби
http://www.mon.gov.ua	Офіційний сайт Міністерства освіта, науки, молоді та спорту України
http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/3855	Спортивна боротьба. Методичні рекомендації до виконання практичних і самостійних занять з дисципліни «Спортивна боротьба з методикою викладання» (2015)
http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/	Офіційний сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання та спорту»
https://tinyurl.com/ye4434jw	Офіційний сайт журналу «Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»
https://tinyurl.com/yc8bc59x	Всеосвіта – база рефератів
https://prometheus.org.ua/	Офіційний сайт українського громадського проєкту масових відкритих онлайн-курсів
https://www.ed-era.com/courses/	Офіційний сайт студії онлайн освіти в Україні
http://www.nbuv.gov.ua	Бібліотека ім. В.І. Вернадського