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

СПОРТИВНІ ТА НАЦІОНАЛЬНІ ВИДИ БОРОТЬБИ

підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Тренер з видів спорту

спеціальності А7 Фізична культура і спорт

галузі знань А 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 _____ Микола ПРОЗАР

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Мета вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Спортивні та національні види боротьби» полягає у формуванні інтегральної компетентності (ІК), загальних компетентностей (ЗК) та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей спеціальності у майбутніх тренерів з видів спорту, які спрямовані на підготовку висококваліфікованого фахівця, оволодіння ним руховими вміннями, навичками та методикою навчання рухових дій у спортивних та національних видах боротьби.

2. Обсяг дисципліни.

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма навчання
Рік навчання	1-й рік	1-й, 2-й
Семестр вивчення	І семестр	ІІ, ІІІ семестри
Кількість кредитів ЄКТС	4 кредита	4 кредита
Загальний обсяг годин	120 годин	120 годин
Кількість годин навчальних занять	48 годин	16 годин
Лекційні заняття	12 годин	2 години / 4 години
Практичні заняття	36 годин	10 годин, 3 семестр
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	72 години	104 години
Форма підсумкового контролю	залік	залік

3. Статус дисципліни: обов'язковий освітній компонент професійної підготовки.

4. Передумови для вивчення освітнього компоненту: освітній компонент професійної підготовки вивчається в першому семестрі.

5. Програмні компетентності навчання.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Спортивні та національні види боротьби» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися інтегральна компетентність (ІК), загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності спеціальності.

Інтегральна компетентність:

- здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає

застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

- ЗК 04 здатність працювати в команді;
- ЗК 12 здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні фахові компетентності:

- СК 05 здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Спортивні та національні види боротьби» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:

- ПРН 04 показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- ПРН 07 здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- ПРН 08 здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- ПРН 09 демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення;
- ПРН 10 оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи;
- ПРН 13 використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;
- ПРН 21 застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати;
- ПРН 23 володіти необхідним арсеналом техніко-тактичних вмінь, рухових дій та навичок, належним рівнем розвитку фізичних якостей у професійній діяльності.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Спортивні та національні види боротьби» здобувачі вищої освіти повинні **знати:**

– предмет і завдання курсу спортивних та національних видів боротьби;

– класифікацію контролю у фізичному вихованні та спорті: медичний, педагогічний, біомеханічний, функціональний, біохімічний, психологічний, генетичний комплексний контроль, контроль змагальної діяльності;

– систематику і термінологію з видів боротьби;

– організації і проведення секційних, тренувальних занять з видів боротьби (вільна, греко-римська, дзюдо, самбо, сумо, боротьби на поясах);

– гігієнічні вимоги до занять з видів боротьби;

– зміст, форми організації і методику проведення занять зі спортивних та національних видів боротьби в ДЮСШ;

– профілактику травматизму на тренувальних заняттях в ДЮСШ на секційних заняттях з видів боротьби;

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

– особливості методики проведення занять в спортивних та національних видах боротьби з дітьми;

– підготовку місць занять з видів боротьби;

– організацію змагань і методику суддівства зі спортивних та національних видів боротьби.

вміти:

– володіти голосом під час подачі команд;

– знаходити правильний вибір місця для проведення вправ і контролю;

– 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 навчально-тренувального заняття з наступним його аналізом;

– показати і аналізувати техніку прийому в спортивних та національних видах боротьби та послідовність його вивчення;

– знаходити помилки у виконанні та шляхи їх виправлення;

– обладнати місце для проведення тренувань з 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 тренувальних заняттях в ДЮСШ;

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

– володіти методикою ведення виховної роботи в секції, під час тренувальних занять і змагань зі спортивних та національних 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:

У процесі викладання освітнього компоненту використовуються наступні 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, залік.

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 та національних видах боротьби							
Аналіз техніки і тактики у вільній та греко-римській боротьбі							
Тема 1. Історія появи і розвитку спортивних та національних видів боротьби.	7	4				3	
Тема 2. Гігієна та профілактика травматизму на заняттях спортивними видами боротьби.	5	2				3	
Тема 3. Аналіз техніки стійок і пересувань в стійці та партері у вільній та греко-римській боротьбі. Аналіз техніки виконання захватів рук і тулуба та звільнення від них. Аналіз техніки страхування та самострахування.	5		2			3	

Тема 4. Аналіз техніки переводів зі стійки в партер нирком під руку, двома руками за руку у вільній та греко-римській боротьбі. Аналіз техніки перевороту важелем, та захисту від нього.	5		2			3	
Тема 5. Аналіз техніки кидка зі спини захватом руки і поясниці та захистів від нього у вільній та греко-римській боротьбі. Аналіз техніки перевороту в партері захватом дальньої руки та дальньої ноги.	5		2			3	
Тема 6. Аналіз техніки кидка через плечі з колін (мельниця) у вільній та греко-римській боротьбі. Аналіз техніки перевороту «ножицями».	5		2			3	
Тема 7. Аналіз техніки кидка зі спини захватом руки на плече з колін у вільній та греко-римській боротьбі. Аналіз техніки перевороту захватом дальньої руки та ближньої ноги.	5		2			3	
Аналіз техніки і тактики в боротьбі самбо та дзюдо							
Тема 8. Історія жіночих єдиноборств. Розвиток боротьби самбо і дзюдо у світі та в Україні.	5	2				3	
Тема 9. 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.	5		2			3	
Тема 10. Аналіз техніки кидків зі спини захватом: рукав-поясниця, рукав-спина, захватом двох рукавів в боротьбі самбо та дзюдо. Аналіз техніки переворотів на утримання з боку, верхом, поперек.	5		2			3	
Тема 11. Аналіз техніки кидків задньою та передньою підніжками та захисні дії від них в самбо та дзюдо. Аналіз техніки больових прийомів та звільнення від них.	5		2			3	
Тема 12. Аналіз техніки підсікань, зацепів збоку та із середини в самбо. Аналіз техніки удушаючих прийомів в дзюдо.	5		2			3	
Тема 13. Аналіз індивідуальних, тактичних, атакуючих та захисних дій у поєдинку в боротьбі самбо та дзюдо.	5		2			3	
Аналіз техніки і тактики в боротьбі на поясах та сумо							

Тема 14. Класифікація, систематика, термінологія в спортивних видах боротьби. Історія і розвиток боротьби на поясах, сумо у світі та в Україні.	5	2				3	
Тема 15. Аналіз техніки стійок, захватів і пересувань при веденні поєдинку в нападі і захисті в боротьбі на поясах та сумо. Аналіз техніки страхування та самострахування.	5		2			3	
Тема 16. Аналіз техніки кидків зі спини захватом за пояс в боротьбі на поясах. Аналіз техніки захисних дій від кидків зі спини.	5		2			3	
Тема 17. Аналіз техніки кидків передньою та задньою підніжками захватом за пояс в боротьбі на поясах.	5		2			3	
Тема 18. Аналіз техніки старту і атакуючих дій в сумо. Аналіз техніки виштовхувань та кидків.	5		2			3	
Тема 19. Аналіз індивідуальних, тактичних, атакуючих та захисних дій у поєдинку в боротьбі на поясах та сумо.	5		2			3	
Особливості навчання рухових дій у спортивних та національних видах боротьби							
Тема 20. Особливості формування рухового вміння та загальна характеристика етапів навчання у спортивних та національних видах боротьби.	5	2				3	
Тема 21. Методичні особливості проведення кондиційного тренування з елементами спортивних та національних видів боротьби для різних груп населення із врахуванням рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості.	5		2			3	
Тема 22. Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з вільної та греко-римської боротьби.	5		2			3	
Тема 23. Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з боротьби самбо та дзюдо.	4		1			3	
Тема 24. Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з боротьби на поясах та сумо.	4		1			3	
Разом за змістовим модулем 1	**120**	**12**	**36**			**72**	

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 та національних видах боротьби							
Аналіз техніки і тактики у вільній та греко-римській боротьбі							
Тема 1. Вступ у дисципліну «Спортивні та національні види боротьби». Історія і розвиток вільної та греко-римської боротьби у світі та в Україні.	10	1				9	
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 у вільній та греко-римській боротьбі. 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 у вільній боротьбі.	11		2			9	
Тема 3. Аналіз техніки кидка через плечі з колін (мельниця). Аналіз техніки перевороту “ножицями” у вільній боротьбі. Аналіз техніки кидка зі спини захватом руки на плече з колін у вільній та греко-римській боротьбі. Аналіз техніки перевороту захватом дальньої руки та ближньої ноги.	10		2			8	
Аналіз техніки і тактики в боротьбі самбо та дзюдо							
Тема 4. Історія і розвиток боротьби самбо та дзюдо у світі та в Україні.	9	1				8	
Тема 5. Аналіз техніки стійок і пересувань в стійці та лежачи. Аналіз техніки виконання захватів за куртку і	10		2			8	

рукава та звільнення від них. Аналіз техніки страхування та самострахування в самбо та дзюдо.							
Аналіз техніки кидків зі спини захватом: рукав-поясниця, рукав-спина, захватом двох рукавів в самбо та дзюдо. Аналіз техніки переворотів на утримання з боку, верхом, поперек.							
Тема 6. Аналіз техніки кидків задньою і передньою підніжками та захисні дії від них в самбо та дзюдо. Аналіз техніки больових прийомів та звільнення від них.	10		1			9	
Аналіз техніки підсікань, зацепів збоку та із середини. Аналіз техніки удушаючих прийомів в дзюдо.							
Аналіз індивідуальних, тактичних, атакуючих та захисних дій у поєдинку.							
Аналіз техніки і тактики в боротьбі на поясах та сумо							
Тема 7. Історія і розвиток боротьби на поясах, сумо у світі та в Україні.	10	2				8	
Тема 8. Аналіз техніки стійок, захватів і пересувань при веденні поєдинку в нападі і захисті. Аналіз техніки страхування та самострахування в боротьбі на поясах.	9					9	
Аналіз техніки кидків зі спини захватом за пояс. Аналіз техніки захисних дій від кидків зі спини в боротьбі на поясах.							
Аналіз техніки кидків передньою та задньою підніжками захватом за пояс в боротьбі на поясах.							
Тема 9. Аналіз техніки старту і атакуючих дій в сумо. Аналіз техніки виштовхувань та кидків.	10		1			9	
Аналіз індивідуальних, тактичних, атакуючих та захисних дій у поєдинку.							
Особливості навчання рухових дій у спортивних та національних видах боротьби							
Тема 10. Особливості формування рухового вміння та загальна характеристика етапів навчання у спортивних та національних видах боротьби.	11	2				9	
Тема 11. Методичні особливості проведення кондиційного тренування з елементами спортивних та національних видів боротьби для різних груп населення із врахуванням рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості.	10		1			9	

Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з вільної та греко-римської боротьби.							
Тема 12. Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з боротьби самбо та дзюдо.	10		1			9	
Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з боротьби на поясах та сумо.							
Разом за змістовим модулем 1	**120**	**6**	**10**			**104**	

10. Форми та методи поточного семестрового та підсумкового контролю

Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях рівний 12-ти.

Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт ОС «бакалавр» у процесі вивчення освітнього компоненту «Спортивні та національні види боротьби» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування, практичне виконання рухових дій, демонстрація, вирішення проблемних ситуацій, виконання творчих завдань, створення презентацій навчального матеріалу, аналіз виконаної роботи, контрольне виконання рухових дій з видів боротьби, модульна контрольна робота, залік.

11. Критерії оцінювання результатів навчання

Денна та заочна форма здобувача вищої освіти		
Поточний і модульний контроль (100 балів)		**Сума**
Змістовий модуль 1 (100 балів)		100 балів
Поточний контроль	МКР	
60 балів	40 балів	

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 «Спортивні та національні види боротьби» 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 ЗМ 1 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 «Спортивні та національні види боротьби» 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)		
Вільна та греко-римська боротьба		

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 поясниці. 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 самбо та дзюдо		
5. 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 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
Боротьба на поясах 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, підмання, 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 вільної або греко-римської боротьби (за вибором).		4 – 12
10. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з боротьби самбо або дзюдо. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з боротьби на поясах або сумо.		4 – 12

Самостійна робота

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

Здобувачі вищої освіти готують наступні завдання самостійної роботи:

Змістовий модуль 1 – готують розширений план-конспект тренувального заняття з видів боротьби, описують техніку боротьби в стійці та партері за вибором та проводять на практичних заняттях основну частину тренувального заняття;

- у робочих зошитах конспектують та виконують техніку переводів зі стійки в партер нирком під руку;

- у робочих зошитах конспектують та виконують техніку кидка зі спини захватом руки і поясниці;

- у робочих зошитах конспектують та виконують техніку кидків задньою та передньою підніжками;

- здобувачі вищої освіту готують звітну документацію після проведення змагань з боротьби сумо.

У конспектах здобувачі вищої освіти конспектують та графічно відображають опис рухливих ігор з елементами боротьби, 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 «Спортивні та національні види боротьби».

До її написання допускаються усі студенти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Студенти, 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 «Спортивні та національні види боротьби» студенти пишуть одну модульну контрольну роботу, яка виконується у тестовій формі, 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 А7 Фізична культура і спорт. 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 А7 Фізична культура і спорт. 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 навчальної дисципліни «Спортивні та національні види боротьби» здобувачам освіти дозволяється використовувати інструменти штучного інтелекту для:

1. Пошуку та систематизації інформації – добору наукових джерел, термінів, визначень, класифікацій технічних і тактичних дій у різних видах боротьби.

2. Опрацювання навчального матеріалу – створення конспектів, структурно-логічних схем, таблиць, порівнянь та узагальнень.

3. Підготовки до практичних занять – формування переліків технічних дій, вправ, навчально-тренувальних завдань та запитань для самоконтролю

4. Аналізу техніко-тактичних дій – допомоги в описі та порівнянні прийомів, тактичних комбінацій і способів ведення сутички. Висновки ШІ мають перевірятися за фаховими джерелами та правилами відповідного виду боротьби.

5. Підготовки навчальних матеріалів – створення презентацій, тестових завдань, кейсів, ситуаційних вправ та матеріалів для мікронавчання.

6. Мовного редагування – перевірки орфографії, граматики, стилістики та академічного формулювання власного тексту.

7. Підготовки до контролю знань – генерування тестів, запитань для самоперевірки та пояснення складних теоретичних понять.

8. Індивідуалізації навчання – отримання додаткових пояснень, прикладів і завдань відповідно до рівня підготовленості здобувача.

9. Розроблення тренувальних програм – використання ШІ як допоміжного інструменту для генерування варіантів вправ і структури занять за умови їх обов'язкової перевірки викладачем або фахівцем

10. Підготовки наукових і навчальних робіт – як допоміжного інструменту для планування структури роботи, формулювання дослідницьких запитань, редагування та узагальнення власноруч отриманих результатів.

Обов'язкова умова: використання ШІ не повинно замінювати самостійну навчальну діяльність здобувача. Фактична інформація, наукові джерела, статистичні дані, технічні характеристики та висновки, отримані за допомогою ШІ, мають бути перевірені за надійними джерелами. У разі суттєвого використання ШІ здобувач має зазначити факт його використання та, за вимогою викладача, вказати інструмент і мету його застосування.

Обмеження та заборони використання ШІ.

У межах навчальної дисципліни «Спортивні та національні види боротьби» встановлюються такі обмеження:

1. Забороняється подавати згенерований ШІ текст, відповіді або навчальні роботи як власний результат без відповідного доопрацювання та зазначення факту використання ШІ.

2. Не допускається повне виконання ШІ індивідуальних завдань, контрольних, модульних, залікових робіт замість здобувача освіти.

3. Забороняється використовувати ШІ для фальсифікації результатів досліджень, педагогічних експериментів, тестувань, анкетувань, статистичних

показників чи інших емпіричних даних.

4. Не допускається вигадування або некритичне використання джерел, цитат, авторів, наукових праць, нормативних документів та спортивних правил, запропонованих ШІ.

5. Забороняється без перевірки використовувати рекомендації ШІ щодо техніки безпеки, методики тренування, фізичних навантажень та профілактики травматизму.

6. Не дозволяється використовувати ШІ під час контрольних заходів, якщо викладачем прямо не передбачено таку можливість.

7. Забороняється завантажувати до сторонніх ШІ-сервісів персональні дані здобувачів освіти, викладачів, спортсменів, результати медичних обстежень та іншу конфіденційну інформацію

8. Не допускається використання ШІ для обходу академічної доброчесності, зокрема для приховування плагіату, маскування запозичень або створення неправдивих посилань.

9. Відповідальність за зміст роботи, достовірність наведених фактів і отриманих результатів несе здобувач освіти, незалежно від того, чи використовувався під час її підготовки ШІ.

10. У разі встановлення некоректного або забороненого використання ШІ робота може бути повернена на доопрацювання або оцінена відповідно до вимог академічної доброчесності та критеріїв оцінювання дисципліни.

Зазначення використання ШІ (Декларація ШІ): якщо здобувач використовував інструменти ШІ під час виконання навчального завдання, він зобов'язаний зазначати факт використання інструментів штучного інтелекту під час підготовки навчальних, практичних, індивідуальних завдань.

Декларація ШІ може містити:

– назву використаного ШІ-інструменту (наприклад, Chat GPT, Gemini, Copilot тощо);

– мету використання – пошук ідей, структурування матеріалу, мовне редагування, створення тестових завдань тощо;

– характер використання – допоміжний, без заміни самостійної роботи здобувача;

– підтвердження, що здобувач самостійно перевірив достовірність інформації, опрацював джерела та несе відповідальність за кінцевий результат.

Приклад Декларації ШІ:

Декларація використання ШІ. Під час підготовки цієї роботи використано інструмент Chat GPT для структурування матеріалу, уточнення формулювань та мовного редагування. Зміст роботи, аналіз наукових джерел, наведені результати та висновки сформовані й перевірені автором самостійно. Відповідальність за достовірність і зміст роботи несе здобувач освіти.

Якщо ШІ не використовувався:

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

Академічна доброчесність. Використання інструментів штучного інтелекту допускається лише як допоміжний засіб навчання та за умови дотримання принципів академічної доброчесності.

Здобувач освіти:

– самостійно виконує навчальні завдання та відповідає за їх зміст;

– не видає згенерований ШІ матеріал за власну авторську роботу;

– перевіряє достовірність фактів, наукових джерел, цитат і посилань, отриманих за допомогою ШІ;

– не використовує ШІ для фальсифікації результатів досліджень, експериментів, тестувань чи статистичних даних;

– дотримується авторського права та не допускає плагіату;

– зазначає використання ШІ відповідно до встановлених вимог «Декларації ШІ»;

– під час контрольних заходів використовує ШІ лише тоді, коли це прямо дозволено викладачем

Відповідальність за академічну доброчесність, достовірність поданої інформації та результати виконаної роботи незалежно від використання ШІ несе здобувач освіти.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти 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 «Спортивні та національні види боротьби»:

- 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 не має академічної заборгованості за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумкової формою контролю за яким встановлено залік/диференційованих залік, отримує підсумкову рейтингову оцінки, 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 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.

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

Мультимедійна лекційна аудиторія (105), мультимедійний проєктор VIEWSONIC PJD5253 DLP (2017 р.), екран для проєктора; навчальна аудиторія обчислювальної техніки №17, 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 (борцівський килим);
- 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

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: 21.07.2026).

3. Алексєєв А. Ф. Правила змагань з дзюдо. Харків, 2019. 56 с. URI: https://tinyurl.com/5amdexdr (дата звернення: 21.07.2026).

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: 22.07.2026).

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: 23.07.2026).

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: 20.07.2026).

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: 20.07.2026).

3. Гуска М. Б., Гуска М. В., Мазур В. Й. Колове тренування як засіб розвитку сили у шкільній секції з боротьби. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць [редкол.: І.І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. Вип. 9. С. 26-30. URI: https://tinyurl.com/23f8wc5c (дата звернення: 20.07.2026).

4. Гуска М., Мазур В., Щегельський В., Бабич Т., Зубаль М. Українські народні рухливі ігри та забави у техніко-тактичній підготовці юних спортсменів: навч.-метод. посіб. [Електронне видання] / М. Гуска [та ін.]. Кам'янець-Подільський : ФОП Панькова А. С., 2026. 256 с. URI: https://surli.cc/flulai (дата звернення: 20.07.2026).

5. 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: 21.07.2026).

П., Сирмаміх 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: 21.07.2026).

7. 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: 21.07.2026).

8. 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: 21.07.2026).

9. 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: 22.07.2026).

10. 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: 22.07.2026).

11. 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: 22.07.2026).

12. 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: 22.07.2026).

13. 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. URL: http://surl.li/joswo (дата звернення: 23.07.2026).

14. 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: 23.07.2026).

15. 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. URL: http://surl.li/tutbg (дата звернення: 23.07.2026).

16. 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: 23.07.2026).

17. 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: 24.07.2026).

18. 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: 24.07.2026).

19. 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: 24.07.2026).

20. 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: 24.07.2026).

21. Юденко О В, Мазур В Й, Гуска М Б, Бабич Т. М, Андреєв С А Роль народних ігор у розвитку фізичної культури та зміцненні національних традицій серед молоді. "Суспільство та національні інтереси": журнал. 2025. №6(14) 2025. С. 963. С 476-490. URI: https://surl.li/vhdnfh (дата звернення: 24.07.2026).

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