

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-01-113S

СИЛАБУС

освітнього компонента

SYLLABUS

Теорія і методика єдиноборств та силових видів спорту		Theory and technique of martial arts and strength sports
Шифр за ОП	ФП2	Code in Degree Programme
Освітній рівень: освітньо-науковий (другий) магістр		Educational level: educational and scientific (second) master
Галузь знань: Освіта/Педагогіка	01	Field of knowledge: Education/Pedagogy
Спеціальність: Фізична культура і спорт	017	Field of study: Physical culture and sports
Освітня програма: Фітнес та рекреація		Degree Programme: Fitness and recreation

РІВНЕ – 2024

Силабус освітнього компонента «Теорія і методика єдиноборств та силових видів спорту» для здобувачів вищої освіти ступеня «магістр», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація», спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Рівне. НУВГП. 2024. 8 с.

ОПП на сайті університету: <https://ep3.nuwm.edu.ua/30634/>

Розробник силабусу:

е-підпис Старіков Володимир Сергійович, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання;
е-підпис Годлевський Петро Мечиславович, канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання;
е-підпис Гірак Анатолій Митрофанович, ст. викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Силабус схвалений на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання
Протокол № 1 від «28» серпня 2024 року.

В.о. завідувач кафедри:

е-підпис Гамма Тетяна Вікторівна, к.б.н., доцент.

Гарант освітньої програми:

е-підпис Годлевський Петро Мечиславович, канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ
Протокол № 1 від «29» серпня 2024 року.

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:

е-підпис Григус Ігор Михайлович, доктор медичних наук, професор.

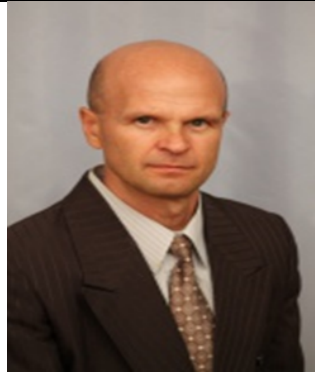


© Старіков В.С., 2024

© Годлевський П.М., 2024

© Гірак А.М. 2024

© НУВГП, 2024

ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА	
Теорія і методика єдиноборств та силових видів спорту	
ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	<i>Магістр</i>
Освітня програма	<i>Фітнес та рекреація</i>
Спеціальність	<i>017 Фізична культура і спорт</i>
Рік навчання, семестр	<i>1-й (1 семестр)</i>
Кількість кредитів	<i>3 кредити ЄКТС</i>
Лекції:	<i>14 год</i>
Практичні заняття:	<i>16 год</i>
Самостійна робота:	<i>60 год</i>
Курсова робота:	
Форма навчання	<i>Денна</i>
Форма підсумкового контролю	<i>Залік</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКА	
ПРОФАЙЛ ЛЕКТОРА	

	<p>Старіков Володимир Сергійович, заслужений працівник фізичної культури та спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання</p>
Вікіситет	https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Старіков_Володимир_Сергійович
ORCID	https://orcid.org/0000-0002-2514-2908
Як комунікувати	v.s.starikov@nuwm.edu.ua
	<p>Годлевський Петро Мечиславович канд. наук з фіз. вих. та спорту доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання</p>
Вікіситет	https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Годлевський_Петро_Мечиславович
ORCID	https://orcid.org/0000-0001-8655-4546
Як комунікувати	p.m.godlevsky@nuwm.edu.ua
	<p>Гірак Анатолій Митрофанович старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання</p>
Вікіситет	http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Гірак_Анатолій_Митрофанович
ORCID	https://orcid.org/0000-0002-9437-9247
Як комунікувати	a.m.girak@nuwm.edu.ua
ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ	
Мета та завдання	
<p>Мета ОК «Теорія і методика єдиноборств та силових видів спорту» – формування теоретичних знань, практичних умінь та навичок розвитку сучасних технологій фітнесу та рекреації засобами єдиноборств та силових видів спорту.</p> <p>Основне завдання: ознайомити здобувачів вищої освіти зі змістом освітнього компоненту, визначення педагогічних основ професійного становлення фахівця з фізичної культури і спорту та розвиток його педагогічної та професійної майстерності.</p>	
Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle	
https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=2459	

Передумови вивчення
Базові знання з теорії та методики фізичного виховання, спортивної діяльності, мотивація до навчальної діяльності, володіння комунікативними навичками та базовими основами наукової діяльності.
Компетентності
ЗК 1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо. ЗК 2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. ЗК 3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації. ЗК 4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми. ЗК 5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність). ЗК 7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети. СК 3. Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти. СК 4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури і спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів. СК 5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури і спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності. СК 8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту. СК 11. Вміти застосовувати ситуативні завдання з урахуванням теми, змісту заняття.
Програмні результати навчання
ПРН 2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури і спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби. ПРН 4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються. ПРН 11. Застосовувати ситуативні завдання з урахуванням теми, змісту заняття.
СК Структура та зміст освітнього компоненту
ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ (14 год)
Тема 1. Теорія і методика єдиноборств та силових видів спорту як наукова та навчальна дисципліна. Тема 2. Основи теорії і методики єдиноборств та силових видів спорту в реалізації розробки та викладання спеціалізованих навчальних дисципліни у закладах вищої освіти. Тема 3. Програми видів єдиноборств та силових видів спорту в розробці персональних фітнес програм. Тема 4. Характеристика найбільш популярних видів єдиноборств та силових видів спорту. Тема 5. Єдиноборства, як вид оздоровчих технологій. Тема 6. Генерація ідеї викладання «самозахисту», як «симбіоз» єдиноборств. Тема 7. Аспекти оздоровчої програми засобами самозахисту.
ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ (16 год)
1. Класифікація єдиноборств та силових видів спорту як сучасних фітнес програм. 2. Аналіз основних видів єдиноборств та силових видів спорту в оздоровчих програмах. 3. Види європейських та азійських шкіл єдиноборств в системі оздоровчих технологій. 4. Силові види спорту як вид оздоровчих технологій. 5. Оздоровчі технології на основі методики самозахисту. 6. Оздоровчі та спортивні технології на основі методики рукопашного бою. 7. Оздоровчі та спортивні технології на основі методики боксу. 8. Оздоровчі та спортивні технології на основі методики годзю-рюкюкрате.
Методи та технології навчання

Методи: демонстрація, мозковий штурм, аналіз ситуації;

Технології:

Імітаційні (тренувальні, нападник - захисник).

Неімітаційні (розгляд проблемних психологічних питань, демонстрація відео).

Робота в малих групах (команді).

Аналіз конкретних ситуацій (case study).

Консультації

Форми проведення занять

Лекції, практичні заняття, аналіз конкретних ситуацій, тренування, дискусії.

Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Література, тексти з інтернету; схеми та малюнки на екрані та/або на паперових носіях; презентації, інструкції, фото та відео, спеціальне обладнання, інвентар.

Порядок оцінювання програмних результатів навчання

	Короткий зміст завдання	За якісне виконання завдання, його представлення /подання/показ/ висвітлення/ демонстрація /виконання	За відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	5	2	7
Тема 2	Запропонувати побудову фітнес програм єдиноборств	5	3	8
Тема 3	Запропонувати побудову фітнес програм силових видів спорту	5	3	8
Тема 4	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	5	2	7
Тема 5	Провести заняття з єдиноборств, або силових видів спорту	5	3	8
Тема 6	Провести заняття з самозахисту	5	2	7
Тема 7	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	5	2	7
Тема 8	Продемонструвати виконання прийомів звільнення від захоплень	5	3	8
Всього за аудиторні заняття				60

За аудиторні заняття здобувачі вищої освіти отримують від 0 до 60 балів.

Два модульних контролю, кожен з яких оцінюється в 20 балів, проходять у формі тестування. У тесті 26 запитань різної складності: рівень 1 – 20 запитань по 0,6 бала (12 балів), рівень 2 – 5 запитань по 1 балу (5 балів), рівень 3 – 1 запитання по 3 бали (3 бали). Усього – 20 балів.

Максимальна кількість балів, яку може отримати здобувач вищої освіти, становить 100 балів.

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань здобувачів вищої освіти, можливість подання апеляції:

<https://ep3.nuwm.edu.ua/21123/>

Рекомендована література

Основна:

1. Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
2. Годлевський П.М. Жіночий самозахист: [навчальний посібник] / П.М. Годлевський, Б.Д. Зубрицький. Рівне: НУВГП, 2015. 162 с.
3. Годлевський П.М. Перспективи розвитку виду єдиноборств «рукопашний бій» в Херсонській державній морській академії / П.М. Годлевський, О.В. Саратовський // Проблеми и перспективи развития спортивних ігор и єдиноборств в высших учебных заведениях: зб. статей XV міжнародної наукової конференції. – Харків: ХДАФК, 2019. С. 17–21.
4. Годлевський П.М. Рукопашний бій в професійній діяльності курсантів Херсонської державної морської академії / П.М. Годлевський, О.В. Саратовський // науковий журнал Єдиноборства №1 (11). – Харків: ХДАФК, 2019. С. 24–38.
5. Годлевський П.М. Техніка самозахисту у структурі підготовки фахівців морського транспорту / П.М. Годлевський, О.В. Саратовський // Електронний науковий журнал. Харківська державна академія фізичної культури. ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4196 2021, №2(20), С. 35–46, DOI:10.15391/ed.2021-2.03.
6. Годлевський П., Старіков В. Використання рухливих ігор в тренуваннях боксерів-початківців. XXIII Міжнародна науково-практична конференція. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи – Харків. 2023. С. 81–82.
7. Школа О.М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О.М. Школа, А.В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.
8. Фізична терапія, здоров'я, фізична культура та педагогіка / монографія / За ред. : Ігоря Григуса, Даріуша Скальські, Богдана Кіндзера, Оксани Заболотної, Андрія Суценка. Рівне: НУВГП (наукове видання). 2021. 212 с.
9. Johnson, J., & Hyo, & Jung Kang (2018). Hapkido research trends: a review. Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology, 18, 3, 42-50, doi: 10.14589/ido.18.3.7.
10. Starosta, W. (2017). Importance of movement symmetry in technical and tactical preparation of high advanced judokas different level of mastership. Journal of Combat Sports & Martial Arts, 8 (1), 25-29.
11. DeWeese BH, Nimphius S. (2016). Program Design Technique for Speed and Agility Training. In: Essentials of Strength Training and Conditioning, 4th ed. Champaign: Human Kinetics; p. 521-58.

Допоміжна:

1. Годлевський П.М. Прийоми самозахисту у структурі спеціальної компетентності фахівців морського транспорту / П.М. Годлевський, О.В. Саратовський // «Проблеми та перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств в закладах вищої освіти» Матеріали VII наукової конференції. Харків. 2021.
2. Годлевський П.М. Основи філософії видів єдиноборств як теоретичний аспект фізичного виховання та здорового способу життя / П.М. Годлевський, В.С. Свирида // «Філософські обрії сьогодення» Мат. VI Міжнародної науково-практичної конференції. Херсон: Видавництво ДВНЗ «ХДАУ», 2018. С. 113–117.
3. Годлевський П.М. Прийоми самозахисту в безпеці мореплавства / П.М. Годлевський, О.В. Саратовський // Інтеграція академічної, тренажерної та практичної підготовки фахівців морської галузі. Колективна монографія. За наук. ред. В.В. Чернявського, Л. Б. Куликової. Рига, Латвія: «Baltija Publishing», 2021. С. 101-119. ISBN 978-9934-26-106-0.
4. Годлевський П.М. Виховання психофізичних якостей фахівців водного транспорту засобами єдиноборств / П.М. Годлевський, О.В. Саратовський, О.Б. Спринь // Наук. журнал «Фізичне виховання та спорт» № 4. Запоріжжя: 2021 р. С. 17–24.
5. Лист МОН № 1/9-454 від 25.09.15 року «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах».
6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Указ Президента України від 28 вересня 2004 року №1148/2004. 81 с.
7. Теорія и методика фізичного виховання / Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту / Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т-2. С. 320-353.

<ol style="list-style-type: none"> 1. Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України: http://www.mon.gov.ua 2. Офіційний сайт Національної академії наук України: http://www.nas.gov.ua/ 3. Офіційний сайт Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського: http://www.nbuv.gov.ua/
Поєднання навчання та досліджень
Діючі спортивні секції та студентський науковий гурток «Діагностика стану здоров'я пацієнтів та складання програм фізичної терапії». Здобувачі вищої освіти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей з тематики курсу.
ПОЛІТИКИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ
Перелік соціальних, «м'яких» навичок (softskills)
Взаємодія з суспільством, вміння працювати в команді, колективі, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід зі складних ситуацій, комунікаційні якості, навички усного спілкування, вміння говорити на публіку, публічні виступи, самопрезентація, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).
Дедлайни та перескладання
Перездача відбувається шляхом відпрацювання практичних занять з іншою підгрупою здобувачів вищої освіти. Можливе отримання додаткових балів за волонтерську роботу. Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», https://ep3.nuwm.edu.ua/30369/ . Згідно цього документу і реалізується право здобувача вищої освіти на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі. Перездача модульних контролів здійснюється згідно графіку. Оголошення стосовно дедлайнів здачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE https://exam.nuwm.edu.ua/
Неформальна та інформальна освіта
Здобувачі вищої освіти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті згідно відповідного Положення про неформальну освіту. http://ep3.nuwm.edu.ua/18660/ . Здобувачі вищої освітиможуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опановувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоб знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даного освітнього компоненту, його програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.
Правила академічної доброчесності
Всі здобувачі вищої освіти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що пов'язані з навчальною роботою. Здобувачі вищої освіти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці. Здобувачі не допускаються до списування та обману – за порушення принципів академічної доброчесності викладач може накладати санкції: зниження балів, повернення роботи на доопрацювання, не допущення до захисту роботи та ін. В цілому здобувачі вищої освіти та викладачі мають дотримуватися «Порядку перевірки навчальних, випускних кваліфікаційних, навчально-методичних та наукових робіт на наявність ознак академічного плагіату в НУВГП» (https://ep3.nuwm.edu.ua/24856/).
Вимоги до відвідування
Здобувач вищої освіти зобов'язаний брати участь у всіх заняттях. Відпрацювати пропущені заняття можна при проведенні занять з іншою групою за тією ж темою або під час консультацій з предмету. Заняття онлайн можуть проводитися за допомогою Google Meet за кодом. Студент має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення http://ep3.nuwm.edu.ua/6226/ Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.

Лектор
доцент Старіков В.С.

Автор
Доцент

Петро ГОДЛЕВСЬКИЙ

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №1142
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП):
Сертифікат 3FAA9288358EC00304000009B6C3700C8C2C100