

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-01-134S

**СИЛАБУС**

**освітнього компонента**

**SYLLABUS**

<b>Традиційне карате Годзю-рю</b>		<b>Traditional Goju-ryu Karate</b>	
Шифр за ОП для всіх спеціальностей		Code in Degree Programme for all specialties	
Освітній рівень: бакалаврський (перший)		Level of Education: bachelor's (first)	
Галузь знань		Field of Knowledge	
Усі галузі знань НУВГП		All Fields of Knowledge	
Спеціальність		Field of Study	
Усі спеціальності НУВГП		All Fields of Study	
Освітня програма:		Degree Programme:	
Усі освітні програми		All Degree Programmes	

**РІВНЕ-2025**

Силабус освітнього компонента «Традиційне карате Годзю-рю» для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр» усіх освітніх програм спеціальностей

НУВГП. Рівне. НУВГП. 2025. 8 с.

Розробник силябусу:

е-підпис Гірак Анатолій Митрофанович, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання

Силябус схвалений на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання

Протокол № 06 від "16" січня 2025 року.

Завідувач кафедри:

е-підпис Гамма Тетяна Вікторівна, кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол № 05 від "28" січня 2025 року.

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:

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

Схвалено науково-методичною радою НУВГП

Протокол № 02 від "19" лютого 2025 р.

Учений секретар науково-методичної ради: Костюкова Т. А.

© Гірак А.М. 2025

©НУВГП, 2025

<b>ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА</b>	
<b>Традиційне карате Годзю-рю</b>	
<b>ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ</b>	
Ступінь вищої освіти	<i>Бакалавр</i>
Освітня програма	<i>Всі спеціальності</i>
Спеціальність	<i>Всі спеціальності</i>
Рік навчання, семестр	<i>1-й, 2-й, 3-й, 4-й роки</i>
Кількість кредитів	<i>3 кредити ЄКТС</i>
Лекції:	<i>6 год</i>
Практичні заняття:	<i>24 год</i>
Самостійна робота:	<i>60 год</i>
Форма навчання	<i>Денна</i>
Форма підсумкового контролю	<i>Залік</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКА

### ПРОФАЙЛ РОЗРОБНИКА



**Гірак Анатолій Митрофанович**  
Старший викладач кафедри теорії та методики  
фізичного  
виховання

Вікіситет

[http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Гірак Анатолій Митрофанович](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](mailto:a.m.girak@nuwm.edu.ua)

### ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

#### Мета та завдання

**Мета** викладання – ознайомити здобувачів вищої освіти із загальними основами годзю-рю як традиційного стилю карате та найефективнішої форми самозахисту; навчити практичному поєднанню ефективних та унікальних «жорстких» і «м'яких» принципів годзю-рю; розвинути всебічний набір навичок, що покращують фізичні можливості та самопочуття; кардіо- та психічну стійкість; підготувати психічно і морально осіб до дій в екстремальних ситуаціях; розвинути концентрацію, терпіння та наполегливість.

**Завдання** – забезпечити здобувачів вищої освіти теоретичними знаннями основних принципів традиційного карате годзю-рю; засвоїти основи теорії та методики викладання годзю-рю карате; оволодіти основами та практичним застосування технічних прийомів; методикою навчання технічним та тактичним прийомам; основам організації та проведення змагань; розглядати структурність рухових дій як складну структуру, яка складається з систем елементів та їх взаємозв'язку; покращити фізичну форму, силу та впевненість у собі; підвищити гнучкість, рівновагу та спритність; підвищити самодисципліну та впевненість у собі; навчити зменшувати рівень стресу; покращувати душевний спокій, концентрацію, увагу, контроль та позитивне мислення; розвинути культуру взаємної поваги.

Вивчаючи дисципліну, здобувачі вищої освіти повинні засвоїти знання, а саме:

**знати:** історію зародження карате годзю-рю та інших бойових мистецтв; традиційне та спортивне спрямування годзю-рю; основні технічні розділи; теорію та методику навчання карате годзю-рю; усвідомлене застосування набутих знань у ситуаціях навчального процесу, самозахисту та спортивних змагань; етикет і правила безпеки під час навчально-тренувальних занять; правила спортивних змагань;

**розуміти:** методи визначення рівня технічного і фізичного стану в карате годзю-рю; фізичні й технічні характеристики рівня підготовленості; фізіологічні, біомеханічні та психічні особливості рухової діяльності при вивченні годзю-рю та її зміну з віком;

**вміти:** застосовувати набуті знання з метою фізичного оздоровлення, фізичного розвитку, самозахисту та спортивного вдосконалення; проводити навчально-тренувальні заняття різноманітного спрямування та різних вікових груп; визначати, реєструвати кінематичні та динамічні характеристики технічних дій; аналізувати рухову діяльність.

**Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle**  
<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=3186>

**Компетентності**

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.  
ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).  
ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.  
ЗК 04. Здатність працювати в команді.  
ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.  
ЗК 06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.  
ЗК 07. Здатність спілкуватися іноземною мовою.  
ЗК 10. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.  
ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.  
ЗК 14. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.  
СК 01. Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я.  
СК 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.  
СК 04. Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.  
СК 07. Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії.  
СК 12. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.  
СК 13. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

### **Програмні результати навчання**

ПРН 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

### **Структура та зміст освітнього компонента**

#### **ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ (6 год)**

**Тема 1.** Історичний огляд розвиток Традиційного карате Годзю-рю. (2 год)  
**Тема 2.** Традиційне карате Годзю-рю як система самозахисту, фізичного і духовного виховання. (2 год)  
**Тема 3.** Основи фізичної підготовки і технічних дій, формальні комплекси (ката). Термінологія карате Годзю-рю. (2 год)

#### **ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ (24 год)**

**Тема 1.** Підготовчі вправи (дзюнбі-ундо) і спеціальні фізико-технічні вправи (ходзьо-кігу ундо). (2 год)  
**Тема 2.** Базові стійки (дачі-вадза) і техніка переміщень, аюмі-асі, сурі-асі, таі-сабакі. (2 год)  
**Тема 3.** Базова техніка, прямиий удар кулаком (чоку-цукі). (2 год)  
**Тема 4.** Уке-вадза, техніка блоків. (2 год)  
**Тема 5.** Гері-вадза, техніка ударів ногами. (2 год)  
**Тема 6.** Формальний технічний комплекс № 1 (Фукю ката дай ічі). (2 год)  
**Тема 7.** Базовий бій (кіхон-куміте), функціональні положення тіла і рук (камае-те). (2 год)  
**Тема 8.** Зворотній удар кулаком (гяку-цукі). (2 год)  
**Тема 9.** Формальний технічний комплекс № 2 (Фукю ката дай ні). (2 год)  
**Тема 10.** Техніка самострахування (укемі вадза). (2 год)  
**Тема 11.** Техніка кидків та контролів (наге-катаме вадза). (2 год)  
**Тема 12.** Робота в партері (не-вадза). (2 год)

#### **Методи та технології навчання**

Методи: словесно-наочний, пояснювально-ілюстративний, демонстрації, практичні, проблемно-пошуковий метод, навчальна дискусія, проблемного викладу, аналіз ситуації.  
Технології:  
Імітаційні (аналіз історій і ситуацій).  
Неімітаційні (розгляд проблемних питань, демонстрація відеоматеріалів).  
Робота в малих групах (команді).  
Проектна технологія.  
Аналіз конкретних ситуацій (case study).  
Групова робота, спільне вирішення завдань в групах, обговорення теми з метою розвитку критичного мислення, використання відеоматеріалів, розв'язання реальних проблем та ситуацій для засвоєння знань.

#### **Форми проведення занять**

Лекції, міні-лекції, практичні заняття, семінари, аналіз конкретних ситуацій, дискусії, ситуаційні дослідження.

### Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Тренажери, спортивний інвентар. Технічні засоби навчання: мультимедійне обладнання, ноутбук. Програмне забезпечення: MS Windows, доступ до Інтернет, навчальна платформа Moodle.

### Порядок оцінювання програмних результатів навчання

	Короткий зміст завдання	За якісне висвітлення теми/ показ/ демонстрацію знань/ виконання завдання	За відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1	Продемонструвати підготовчі вправи (дзюнбі-ундо) і спеціальні фізико-технічні вправи (ходзьо-кігу ундо), знати їх призначення. Історія традиційного карате годзью-рю.	3	2	5
Тема 2	Продемонструвати базові стійки (дачі-вадза) і техніку переміщень, аюмі-асі, сурі-асі, таі-сабакаі, знати методику навчання. Історія зародження бойових мистецтв.	3	2	5
Тема 3	Призначення базової техніки, продемонструвати прямий удар кулаком (чоку-цукі). Знати методику навчання.	3	2	5
Тема 4	Уке-вадза, техніка блоків як основа системи фізичного захисту і духовно-морального контролю при застосуванні технік годзью-рю.	3	2	5
Тема 5	Продемонструвати техніку ударів ногами (гері-вадза), знати методику навчання.	3	2	5
Тема 6	Історія і призначення формальних комплексів (ката). Продемонструвати формальний комплекс № 1 – Фукю ката дай ічі.	3	2	5
Тема 7	Продемонструвати базовий бій (кіхон-куміте), знати призначення функціональних положень тіла і рук (камае-те). Навчальні й спортивні поєдинки	3	2	5
Тема 8	Зворотній удар кулаком (гяку-цукі), застосування і методика навчання. Призначення загальної і спеціальної фізичної підготовки в годзью-рю.	3	2	5

Тема 9	Продемонструвати формальний комплекс № 2 – Фукю ката дай ні. Методика навчання формальних комплексів. Термінологія традиційного карате годзю-рю.	3	2	5
Тема 10	Техніка самострахування (укемі вадза), методика навчання та її призначення. Правила спортивних змагань.	3	2	5
Тема 11	Продемонструвати техніку кидків (наге-вадза) та контролів (катаме-вадза), методика їх навчання. Знати правила усвідомленого використання набутих знань і навичок традиційного карате годзю-рю за ситуацій самозахисту, тренувань і змагань.	3	2	5
Тема 12	Робота в партері (не-вадза), призначення методика навчання та особливості спеціальної фізичної підготовки для виду технічних дій.	3	2	5
<b>Всього за аудиторні заняття</b>				<b>60</b>

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:  
<http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/21123>

**Рекомендована література (основна, допоміжна)**

## Основна

1. Сергієнко В.М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник. Суми: Сумський державний університет, 2022. 184 с.
2. Гірак А.М. Традиційне карате Фудокан: Навч. посібник для студентів. - Рівне, 2004. 315 с.
3. Гірак А.М. Основи методики вдосконалення фізичних якостей. Техніка страхування – укемі вадза. Школа карате Годзю-рю. Навчально-методичний посібник для студентів із галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». – Рівне: О. Зень, 2015. 128 с.
4. Кусій В.М., Гірак А.М. Годзю-рю карате: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Міністерство молоді та спорту України. Рівне: О.Зень, 2016. 86 с.
5. Методичні вказівки до проведення контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки для учнів віком 6-9 років груп початкової підготовки Школи карате Годзю-рю під час виконання самостійних робіт із навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» денної і заочної форми навчання. Гірак А.М. Рівне : НУВГП, 2020. 46 с.
6. Гірак А.М. Тестові завдання для оцінки функціональної і технічної підготовленості учнів Школи карате Годзю-рю : навчальний посібник / А.М. Гірак. – Рівне : О. Зень, 2021. – 130 с.
7. Бекас, Ольга О. Judo. Фізична підготовка юних спортсменів : навч.-метод. посіб. / О.О. Бекас, Ю. Г. Паламарчук ; М-во освіти і науки України, Вінниц. держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. – Вінниця : Т. П. Барановська, 2014. – 151 с. : табл. – Бібліогр.: с. 121-129.
8. Василюк, Василь Миколайович. Історія фізичної культури : [навч.-метод. посіб.] / Василюк Василюк ; М-во освіти і науки України, Рівнен. держ. гуманіт. ун-т. – Рівне : Волин. обереги, 2015. – 307 с. : іл., портр. – Бібліогр.: с. 301–305.
9. Вейнберг, Роберт С. Психологія спорту : [підручник] / Вейнберг Р. С., Гоулд Д. ; [наук. ред. Г. Ложкін]. – К. : Олімп. літ., 2014. – 334, [1] с. : іл., табл. – Бібліогр.: с. 318–335.
10. Воробйов, Михайло Іванович. Практика в системі фізкультурної освіти : навч. посіб. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімп. літ., 2014. – 190, [1] с. : табл. – Бібліогр.: с. 190.
11. Грабовський, Юрій Антонович. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики : [навч. посіб. для студентів вищ. закл. освіти галузі знань: 0102 / Ю. А. Грабовський, В. П. Ткачук, С. І. Степанюк] ; М-во освіти і науки України, Херсон. держ. ун-т. – Херсон : Вишемирський В. С., 2014. – 231 с. : іл., табл. – Бібліогр.: с. 217-225
12. Кіндрат, Вадим Кирилович. Організація фізкультурної та спортивно-масової роботи в різних сферах суспільства : навч. посіб. / Кіндрат В. К. ; М-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України [та ін.]. – Рівне : Волин. обереги, 2015. – 258 с. : іл., табл. – (Бібліотека молодого вчителя фізичної культури). – Бібліогр.: с. 225–228.
13. Куроченко, Іван Панасович. Правові, організаційні та методичні засади фізичної культури і спорту в Україні : навч. практикум / І. П. Куроченко ; Нац. ун-т держ. податк. служби України. – Ірпінь : Вид-во Нац. ун-ту ДПС України, 2016. – 612 с. : іл., табл. – Бібліогр.: с. 301-603.
14. Теорія та методика підготовки спортсменів : навч. посіб. / В. І. Кемкіна, О. С. Сокирко, В. О. Понаморьов, В. В. Кемкін ; М-во освіти і науки України, Запоріж. нац. техн. ун-т. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2014. – 148 с. – Бібліогр.: с. 141–143.

## Допоміжна

1. Єрмолова В.М. Навчаємо граючись : метод. посіб. для вчителів фізичн. культури загальноосвіт. навч. закладів / В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова В.В. Дерев'янка. – К. : Літера ЛТД, 2012. – 208 с.
2. Лоза Т. О. Комплексна програма з теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. [для студ. заоч. відділення фак. фіз. культури пед. універ.] / Т. О. Лоза, Л. І. Прокопова. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004. – 108 с.
3. Лоза Т. О. Кредитно-модульна система оцінки знань студентів з теорії і методики фізичного виховання: практикум [для студ. спеціальності “Олімпійський і професійний спорт” фак. фіз. вих. пед. універ.] / Т. О. Лоза, Л. І. Прокопова. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – 200 с.
4. Програма для основної та спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 1-4 класи / Мін. освіти і науки України (лист № 1/11 – 6611 від 23.12.2004): [навчально-практичне видання / упоряд.: М. Б. Зубалій, В. В. Дерев'янка, О. М. Лакіза, В. Ф. Шелімага]. – Харків: “Ранок”, 2006. – 128 с.

**Інформаційні ресурси в Інтернет**



<http://karateacademyuk.com/goju-ryu-karate-an-overview/>(годзю-рю - це традиційний стиль карате, який виник на Окінаві, Японія)

<https://www.nkkf.org/blogs/what-is-goju-ryu-karate>(годзю-рю карате - потужна та ефективна техніка) самооборони.

<https://agkk.com.au/why-train-in-japanese-goju-ryu-karate/> (годзю-рю карате - автентичне японське традиційне бойове мистецтво, засноване на близьких захисних і наступальних маневрах)

### **Поєднання навчання та досліджень**

До викладання курсу залучений старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання, засновник і керівник Школи карате Годзю-рю, голова «Рівненської обласної федерації Джундокан України», суддя Міжнародної категорії, який має стаж тренерської діяльності більше тридцяти років.

## **ПОЛІТИКИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ**

### **Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)**

Взаємодія з людьми, 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.

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП» (нова редакція). Згідно цього документу і реалізується право здобувача вищої освіти на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.

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 <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/28363>.

Здобувачі вищої освіти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опановувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоби знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даної дисципліни/освітньої програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.

Результати навчання, здобуті шляхом неформальної та інформальної освіти, визначаються у порядку, відповідно до «Положення про неформальну та інформальну освіту в Національному університеті водного господарства та природокористування» (<http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/28363>).

### **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 та ін.

В цілому здобувачі вищої освіти та викладачі мають дотримуватись «Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП» (нова редакція).

**Положення про академічну доброчесність в Національному університеті водного господарства та природокористування** <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/25004>

### **Вимоги до відвідування**

Здобувачі вищої освіти зобов'язані брати участь у всіх заняттях.

Лекції та практичні заняття відбуваються в офлайн або онлайн режимі, згідно розкладу.

Відпрацювати пропущені заняття можна під час консультації з предмету.

Заняття онлайн можуть проводитись за допомогою Google Meet за кодом.

Здобувач вищої освіти має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/20050>

Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.



Автор  
Старший викладач

Анатолій ГІРАК

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та  
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП  
Номер документа СИЛ №658  
Підписувач Сорока Валерій Степанович  
Підписувач (дані КЕП):  
Сертифікат 3FAA9288358EC003040000009B6C3700C8C2C100