



# Єдиноборства (дзюдо, самбо)

## Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

### Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Галузь знань	<i>Всі</i>
Спеціальність	<i>Всі</i>
Освітня програма	<i>Всі</i>
Статус дисципліни	<i>Вибіркова</i>
Форма навчання	<i>очна(денна)</i>
Рік підготовки, семестр	<i>2-й курс, осінній / весняний семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>2кредити (60 год) аудиторні заняття: лекції – 0 годин, практичні –36 годин, самостійна робота –24 години</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>Залік, модульна контрольна робота, календарний контроль</i>
Розклад занять	<i>2 години на тиждень</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	<i>fv.fbmi.kpi.ua</i>
Розміщення курсу	Навчальне відділення <b>боротьби (дзюдо, самбо)</b> <a href="https://do.ipu.kpi.ua/course/view.php?id=2334">https://do.ipu.kpi.ua/course/view.php?id=2334</a>

### Програма навчальної дисципліни

#### 1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання

Основною метою навчальної дисципліни «Єдиноборства (дзюдо, самбо)» є формування у здобувачів вищої освіти здатності підтримувати на достатньому рівні стан фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності; розвивати основні життєво необхідні професійно-прикладні рухові навички; формувати мотивацію до занять руховою активністю та спортом як складової здорового способу життя;

Дисципліна «Єдиноборства (дзюдо, самбо)» має міждисциплінарний характер. Вона інтегрує, відповідно до свого предмету, знання з медико-біологічних, психолого-педагогічних та інших наук, які сприяють підвищенню рівня фізичного розвитку, функціональному удосконаленню систем організму, набуттю основних життєво важливих рухових навичок, вмінь для подальшої професійної діяльності.

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Єдиноборства (дзюдо, самбо)» здобувачі вищої освіти зможуть:

- 1) використовувати засоби **дзюдо, самбо** з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей, відновлення та збереження здоров'я;
- 2) здійснювати контроль та самоконтроль за функціональним станом організму;

3) забезпечувати збереження і зміцнення стану індивідуального здоров'я з метою підтримки належного рівня фізичного стану.

## **2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)**

Дисципліна «Єдиноборства (дзюдо, самбо)» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є вибірковим компонентом Освітньої програми. Для успішного засвоєння дисципліни здобувачам вищої освіти необхідно належати за станом здоров'я до основної чи підготовчої медичної групи.

## **3. Зміст навчальної дисципліни**

### **Тематика практичних занять.**

- Тема 1. Інформаційне забезпечення проведення занять з **дзюдо, самбо**.
- Тема 2. Методика визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості.
- Тема 3. Вдосконалення фізичної підготовленості засобами **дзюдо, самбо**.
- Тема 4. Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ з **дзюдо, самбо**.
- Тема 5. Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості.
- Тема 6. Вдосконалення фізичних якостей засобами **дзюдо, самбо**.
- Тема 7. Тестування рівня фізичної підготовленості

## **4. Навчальні матеріали та ресурси**

### **Базова навчальна література:**

#### **Навчальні посібники**

1. Інноваційні технології фізичного виховання студентів [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів, які вивчають дисципліну «Фізичне виховання» та студентів зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / Г. Л. Бойко [та ін.] ; КПІ ім. Ігоря Сікорського ; за заг. ред. Ю. М. Вихляєва. – Електронні текстові дані (1 файл: 5,72 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. – 543 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27546>

#### **Додаткова література:**

1. Фізичне виховання: Курс лекцій з дисципліни для студентів усіх спеціальностей / Уклад. Вихляєв Ю М., Давиденко В. Ю., Бойко Г. Л., Карпюк І. Ю. – К.: НТУУ “КПІ”, 2007, с. 6 – 13.

2. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи спини) [Електронний ресурс]: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад. О. Ф. Твердохліб, М. Г. Масалкін, Ю. О. Мартинов. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,67 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 43 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20607>

3. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи верхніх кінцівок) [Електронний ресурс]: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря

Сікорського; О. Ф. Твердохліб, А. І. Соболенко, М. М. Корюкаєв. – Електронні текстові данні (1 файл: 1,47 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 36 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20606>

4. Фізичне виховання. Бокс [Електронний ресурс]: [навчальний посібник] / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: В. В. Назимок, Гаврилова Н. М., Ю. О. Мартинов, В. Е. Добровольський. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,31 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 141 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42034>

5. Фізичне виховання. Настільний теніс [Електронний ресурс]: навчальний посібник для студентів всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. – Електронні текстові дані (1 файл: 3,11 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 108 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42022>

6. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми [Електронний ресурс]: навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові данні (1 файл: 1,14 Мбайт).

– Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 78 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42021>

Фізичне виховання. Техніка та тактика гри в баскетбол. Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів [Електронний ресурс]: навчальний посібник для студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Л. В. Анікеєнко, В. М. Єфременко, О. М. Яременко, О. В. Кузенков, Г. О. Устименко. – Електронні текстові данні (1 файл: 2,86 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 127 с. – Назва з екран. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42020>

7. Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Дакал Н. А, Хіміч І. Ю., Антонюк О. В., Парахонько В. М., Смірнов К. М., Черевичко О. Г., Зубко В. В., Качалов О. Ю., Муравський Л. В. – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021.-216 с. - Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42507>

8. Алексєєв А.Ф. Правила змагань з дзюдо /А. Ф. Алексєєв. – Харків, 2013. – 56с.

9. Пістун А. І. Спортивна боротьба [навч. посібник] / А. І. Пістун. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с

10. Шестаков В. Б. Теория и практика дзюдо: учебник/ Шестаков В. Б., Ерегина С. В. – М. Советский спорт, 2011. – 448 с.

## Навчальний контент

### 5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

**Практичне заняття №1.** Задачі: 1. Надати теоретичні знання з історії виникнення і розвитку боротьби дзюдо та самбо.

2. Ознайомити з технікою безпеки та основними правилами виконання практичних завдань на навчальному відділенні боротьби та боксу.

3. Навчити бойовій стійці в дзюдо.

4. Навчити вправам, що підготовлюють організм до практичних занять та розминці в бойових мистецтвах.

5. Навчити традиційному привітання в дзюдо, самбо.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 2.** Задачі: 1.Ознайомлення основні гігієнічні вимоги під час занять дзюдо

- 2.Надати теоретичні знання про загально-розвиваючі вправи (ЗРВ) та їх виконання.
- 2.Ознайомлення з правилами боротьби: дзюдо та самбо.
3. Навчити техніці пересування борця по килиму.
- 4.Навчити техніці виведенню з рівноваги.

Засоби: інтерактивні матеріали, вправи для загального розвитку.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 3.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання «самострахування» при падінні.

- 2.Навчити техніці захоплення (кумікате).
- 3.Навчити техніці утримання та їх різновиди
4. Навчити техніці виконання фізичних вправ на розвиток сили та силової витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали, базова техніка боротьби, силові вправи.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття №4.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання кидка через стегно різними способами

2. Навчити техніці прийому вихід з утримання.
3. Навчити техніці виконання фізичних вправ на розвиток сили м'язів спини та черевного пресу.

Засоби: інтерактивні матеріали, комбінації, силові вправи.  
Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття №5.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання больових прийомів на руку.

- 2.Навчити захисту боротьби лежачи
3. Навчити вправам на розвиток гнучкості суглобів верхніх кінцівок та плечового поясу.
3. Навчити техніці виконання фізичних вправ на розвиток сили та силової витривалості, підтягуванням на перекладені та віджиманням на брусах та їх полегшеним варіантам.

Засоби: інтерактивні матеріали, базові комбінації лежачі, вправи на розвиток гнучкості, силові вправи.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття №6.** Задачі: 1. Навчити техніці кидка упором ноги в живіт.

- 2.Навчити тактиці у боротьбі самбо
3. Навчити вправам на розвиток гнучкості суглобів нижніх кінцівок та тулубу.

Засоби: інтерактивні матеріали, техніка захисту, техніка пересувань, вправи, що сприяють розвитку гнучкості.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття №7.** Задачі: 1. Навчити техніці кидка передня підніжка.

- 2.Навчити виконувати комбінації з кидком передня підніжка
- 3.Навчити техніці виконання прийому переворот скручування.
- 4.Навчити захисним захватом при боротьбі лежачі.
5. Спеціальні підготовчі вправи.

Засоби: інтерактивні матеріали, атакуючі комбінації, силові вправи.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття №8.** Задачі: 1. Навчити техніці захисту від основних кидків

2. Ознайомити з відомостями про будову і функції організму та основних його систем
- 3.Сприяти розвитку гнучкості за допомогою спеціальних вправ.
- 4.Вправи на розвиток швидкості.

Засоби: інтерактивні матеріали,техніка захисту вправи на розвиток рівноваги та стійкості.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття №9.** Задачі: 1. Навчити техніці захисту від больових прийомів.

2. Навчити техніці кидка через спину.
3. Навчити різновидам комбінацій кидків.
4. Сприяти розвитку сили та гнучкості за допомогою силових вправ з власною вагою та вправам на гнучкість після їх виконання.

Засоби: інтерактивні матеріали, відхід назад, силові вправи, вправи на розвиток гнучкості.  
Проведення експрес-опитування.

- Практичне заняття №10.** Задачі: 1. Ознайомлення з різновидами підсікань, комбінаційні дії
2. Навчити техніці виконання кидків з захватом двох ніг.
  3. Вправи спрямовані на розвиток координації.
  4. Навчити виконання фізичних вправ, «випад» та «проходи з випадом» на розвиток сили м'язів ніг в сполученні з вправами на гнучкість.

Засоби: інтерактивні матеріали, підскок з місця, відхід, силові вправи.  
Проведення експрес-опитування.

- Практичне заняття №11.** Задачі: 1. Навчити техніці кидка «задня підніжка».
2. Навчити комбінаціям з кидком «задня підніжка».
  3. Навчити переходу з боротьби стоячи в боротьбу лежачи.
  4. Сприяти розвитку сили, силової витривалості та гнучкості за допомогою силових вправ з власною вагою у поєднанні з вправами на гнучкість після кожного підходу.

Засоби: інтерактивні матеріали, швидке пересування назад, атакуючий прямий удар передньою ногою, крок з підскоком, силові вправи, вправи на гнучкість.

Проведення експрес-опитування.

- Практичне заняття №12.** Задачі: 1. Навчити техніці кидка «млин».
2. Навчити техніці виконання прийому згинання суперника захоплення під пахви.
  3. Навчити техніці переверотів у партері.
  3. Сприяти розвитку сили, силової витривалості та гнучкості за допомогою силових вправ з власною вагою у поєднанні з вправами на гнучкість після кожного підходу.

Засоби: інтерактивні матеріали, швидке пересування, силові вправи з власною вагою, вправи, що сприяють розвитку гнучкості.

Проведення експрес-опитування.

- Практичне заняття №13.** Задачі: 1. Навчити техніці кидка через стегно.
2. Навчити техніці захисту від кидка через стегно.
  3. Навчити кидку відхват під дві ноги
  4. Навчити техніці кидків підсади.
  5. Сприяти розвитку сили та силової витривалості за допомогою силових вправ з власною вагою.

Засоби: інтерактивні матеріали, вправи на розвиток рівноваги та стійкості.

Проведення експрес-опитування.

- Практичне заняття №14.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання больових прийомів в партері.
2. Навчити техніці «кидка з колін».
  3. Навчити кидку через грудь.
  4. Сприяти розвитку гнучкості за допомогою спеціальних вправ та комплексу на гнучкість.

Засоби: інтерактивні матеріали, підвороти у стійці та з колін, вправи на розвиток стійкості та рівноваги, комплекс на розвиток гнучкості.

Проведення експрес-опитування.

- Практичне заняття №15.** Задачі: 1. Навчити техніці «кидок отхват».
2. Навчити техніці виконання «зачепу з середини».
  3. Навчити комбінаціям з використанням «кидка зачеп».
  4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки.

Засоби: інтерактивні матеріали, комбінації, кидки ногами, силові вправи з гантелями, вправи на розвиток гнучкості.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття №16.** Задачі: 1. Сприяти прояву основних фізичних якостей.

Засоби: контрольні нормативи – стрибок з місця вгору, човниковий біг 4x9 м з високого старту, нахил тулуба з положення сидячи, згинання-розгинання рук в упорі лежачи (дівч.) підтягування на перекладині (чол.) ;

2. Навчити техніці силових вправ з гантелями та сприяти розвитку сили, силовій витривалості й гнучкості за допомогою силових вправ з гантелями

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 17**

Виконання модульної контрольної роботи

**Практичне заняття № 18.**

Проведення заліку

## **6. Самостійна робота здобувача вищої освіти**

Підготовка до практичних занять, експрес-опитування та підготовка до складання тестів з фізичної підготовленості, виконання модульної контрольної роботи (17-й тиждень).

## **Політика та контроль**

### **7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)**

#### **1) У разі очного навчання:**

*Правила відвідування занять:* здобувачі вищої освіти, котрі спізналися на заняття, до них не допускаються;

здобувачі вищої освіти допускаються до занять за наявності у них спортивного одягу та спортивного взуття та довідки про стан здоров'я.

*Правила поведінки на заняттях:* вимкнення телефонів, дотримання вимог з техніки безпеки.

*Правила захисту індивідуальних завдань:* дотримання принципів академічної доброчесності.

*Правила призначення заохочувальних балів:* заохочувальні бали нараховуються за участь у змаганнях, спортивно-оздоровчих заходах за планом кафедри, факультету, університету (5...+7 балів); участь у міських, республіканських або міжнародних змаганнях (5...+7 балів), за складання та виконання комплексу фізичних вправ, спрямованого на розвиток певних фізичних якостей або м'язових груп (10 балів).

**Сума заохочувальних балів не може перевищувати 10 балів.**

*Політика дедлайнів та перескладань:* у здобувачів вищої освіти є можливість двох перескладань у присутності комісії.

*Інші вимоги:* під час складання тестування здобувачам вищої освіти слід дотримуватися правил техніки безпеки.

*Політика щодо академічної доброчесності:* політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти і працівників Університету визначені у Кодексі честі КПІ ім. ІгоряСікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

#### **2) У разі дистанційного навчання:**

*Правила захисту індивідуальних завдань:* дотримання принципів академічної доброчесності.

*Правила призначення заохочувальних балів:* заохочувальні бали нараховуються за участь у змаганнях, спортивно-оздоровчих заходах за планом кафедри, факультету, університету (5...+7 балів); участь у міських, республіканських або міжнародних змаганнях (5...+7 балів), за складання комплексу фізичних вправ для самостійного виконання з метою розвитку певних фізичних якостей або м'язових груп (10 балів).

Нарахування штрафних балів в межах навчальної дисципліни не передбачено.

**Сума заохочувальних балів не може перевищувати 10 балів.**

*Політика дедлайнів та перескладань:* у здобувачів вищої освіти є можливість двох

перескладань у присутності комісії.

*Політика щодо академічної доброчесності:* політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти і працівників Університету визначені у кодексі честі КПІ ім. ІгоряСікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

### 3. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)

#### *Поточний контроль:*

##### 1. У разі очного навчання:

Рейтинг здобувача вищої освіти з обраної дисципліни складається з балів, отриманих за:

- виконання завдань, передбачених практичними заняттями – практична та теоретична складові;
- виконання модульної контрольної роботи;
- складання тестів з метою оцінки рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання:

##### 1. Робота на практичних заняттях 1 – 16:

1.1. Практична складова – у разі виконання завдань практичного заняття - 1 бал.

Максимальна кількість балів – 1 бал x 16 практичних занять = 16 балів.

1.2. Виконання тестових завдань з метою оцінки залишкових знань з теорії та методики обраного виду спорту або рухової активності (5 тестових завдань до кожного практичного заняття) – 1 бал.

Максимальна кількість балів – 1 бал x 16 тестових завдань = 16 балів.

Максимальна кількість балів за виконання завдань на практичних заняттях 1 -16 (практична та теоретична складові) – 32 бали (по 16 балів за кожен складову)

##### 2. Виконання модульної контрольної роботи.

Модульна контрольна робота проводиться на 17-му практичному занятті у формі тестування. Усього здобувачі вищої освіти мають відповісти на 28 питань.

Ваговий бал за кожен правильну відповідь - 1.

Максимальна кількість балів за виконання модульної контрольної роботи - 28.

##### 3. Тести, спрямовані на перевірку рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Ваговий бал – 10. Максимальна кількість балів 10 балів x 4 контрольних нормативи з фізичної підготовленості = 40 балів.

Стрибок вгору з місця (см)

Чол.	55	52	49	46	43	40	≤39
Жін.	45	42	39	36	33	30	≤29
Бали	10	9	8	7	6	5	0

Човниковий біг 4 x 9 м (сек)

Чол.	9,0	9,4	9,8	10,3	10,8	11,0	>11,0
Жін.	10,4	10,7	11,2	11,6	12,0	12,3	>12,3
Бали	10	9	8	7	6	5	0

Силова вправа: чоловіки, жінки – згинання-розгинання рук в упорі лежачи (разів)

Чол.	38	32	28	24	22	20	<5
Жін.	20	15	12	10	8	7	<7
Бали	10	9	8	7	6	5	0

Вправа на гнучкість (см)

Чол.	13	11	9	7	5	3	<3
Жін.	16	14	12	10	8	6	<6
Бали	10	9	8	7	6	5	0

## Розрахунок шкали (R) рейтингу

Рейтингова шкала дисципліни (RD) складає 100 балів та формується як сума всіх рейтингових балів, отриманих здобувачем вищої освіти за результатами заходів за семестр:

$$R_c = 32_{\text{(практична + теоретична складова)}} + 28_{\text{(МКР)}} + 40_{\text{(контрольні нормативи)}} = 100 \text{ балів}$$

### 2. У разі дистанційного навчання:

Рейтинг здобувача вищої освіти з дисципліни складається з балів, що він отримує за:

1. виконання завдань, передбачених практичними заняттями – практична та теоретична складові;
2. виконання модульної контрольної роботи.

Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання:

#### 1. Виконання завдань на практичних заняттях 1 – 16:

1.1. Практична складова – у разі надання правильних відповідей під час експрес-опитування - 2 бали.

Максимальна кількість балів – 2 бали x 16 практичних занять = 32 бали.

1.2. Теоретична складова - виконання тестових завдань з метою оцінки залишкових знань з теорії та методики обраного виду спорту або рухової активності (8 тестових завдань) – 2 бали.

Максимальна кількість балів – 2 бали x 16 тестових завдань = 32.

Максимальна кількість балів виконання завдань на практичних заняттях 1 -16 (практична та теоретична складові) – 64 (по 32 бали за кожен складову).

#### 2. Виконання модульної контрольної роботи.

Модульна контрольна робота проводиться на 17-му практичному занятті у формі тестування. Усього здобувачі вищої освіти мають відповісти на 36 тестових питань.

Ваговий бал за кожен правильну відповідь - 1.

Максимальна кількість балів за виконання модульної контрольної роботи - 36.

## Розрахунок шкали (R) рейтингу

Рейтингова шкала дисципліни (RD) складає 100 балів та формується як сума всіх рейтингових балів, отриманих здобувачем вищої освіти за результатами заходів за семестр:

$$R_c = 64_{\text{(практична + теоретична складова)}} + 36_{\text{(МКР)}} = 100 \text{ балів}$$

### **Календарний контроль:**

Календарний контроль проводиться протягом семестру на 8-му тижні (1-й КК) та 14-му (2-й КК) як моніторинг поточного стану виконання вимог силабусу. Позитивний результат з КК здобувач вищої освіти отримує коли його поточний рейтинговий бал складає не менше 50% від максимально можливого на момент проведення КК.

### **Семестровий контроль:**

Семестровий контроль – **залік**.

Опанування здобувачем вищої освіти освітнього компонента оцінюється за результатами його роботи за семестр з переведенням його рейтингових балів, відповідно до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1).

Остаточний рейтинг здобувача вищої освіти не може перевищувати 100 балів!

**Умови допуску до семестрового контролю:** показник семестрового рейтингу має бути більшим, ніж 30 балів.



Здобувачі вищої освіти, які мають рейтингову оцінку 60 і більше балів, отримують фактичну оцінку, відповідно до кількості набраних балів, без проведення додаткових випробувань.

Здобувачі вищої освіти, які набрали протягом семестру менше ніж 60 балів, а також ті з них, хто хоче підвищити загальний рейтинг, виконують залікову контрольну роботу (інтегральний тест) на останньому за розкладом занятті (18-й тиждень). При цьому всі бали, що були ними отримані протягом семестру, скасовуються. Тестові завдання залікової контрольної роботи містять запитання, які відносяться до різних розділів та тем навчальної програми з обраної дисципліни.

**Залікова контрольна робота (інтегральний тест)** проводиться у формі тестування. Здобувачу вищої освіти пропонується інтегральний тест, що містить 50 запитань, кожна правильна відповідь оцінюється у 2 бали.

*Максимальна кількість балів за інтегральний тест – 100 балів.*

Таблиця 1. Відповідність рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою Семестровий контроль – залік.

Якщо за результатами роботи у семестрі студент набрав менше 60 балів або він бажає підвищити свій рейтинговий бал, то на останньому за розкладом занятті (18-й тиждень), йому надається можливість виконати інтегральну *залікову контрольну роботу*, а його попередній рейтинг анулюється.

Відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою: Таблиця 1

Рейтингові бали здобувача вищої освіти	Оцінка за університетською шкалою
95 – 100	Відмінно
85 – 94	Дуже добре
75 – 84	Добре
65 – 74	Задовільно
60 – 64	Достатньо
< 60	Незадовільно

## 8. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

Під час проходження навчального матеріалу з навчальної дисципліни передбачено використання сучасних технологій в навчальному процесі. Протягом навчального періоду передбачено використання здобувачами вищої освіти засобів та методів самоконтролю за станом здоров'я, дотримання ними вимог з попередження травматизму та захворювань.

Практичні завдання здобувачам вищої освіти надаються залежно від поточного стану функціональної готовності їхнього організму та ступеню їхнього оволодіння технікою виконання спортивних та фізичних вправ.

Методика реалізації завдань регламентується правилами техніки безпеки та здійсненням здобувачами вищої освіти самостійного контролю за станом основних функціональних систем.

На практичних заняттях вирішуються завдання з підвищення рівня розвитку фізичних і психічних якостей, використовуються аналітичні підходи до вибору методів розвитку сили окремих м'язів та їх груп, а також методи та засоби активного відпочинку і відновлення організму.

Під час занять, відповідно до вимог та форм організації навчальних занять з **дзюдо самбо**, використовується навчальний інвентар та спортивно-технічна база.

До програмного матеріалу для груп початкової фізичної підготовки включено:

- фізичну підготовку, основною метою якої є створення бази для підвищення рівня майстерності за допомогою загально-фізичних засобів підготовки
- технічну підготовку, основною метою якої є вдосконалення індивідуальної техніки, розширення діапазону рухових навичок;

**Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):**

**Складено:** в.о. завідувач кафедри фізичного виховання , к.п.н., доцент, Бойко Ганна Леонідівна  
викладач Туряниця Іван Сергійович

**Ухвалено** кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 3 від 18.10.2022 р.)

**Погоджено** Методичною радою університету (протокол № 8 від 02.06.2023 р.)