

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ  
ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА**



**Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**СХІДНІ ЄДИНОБОРСТВА**

Перший (бакалаврський) рівень  
Освітня програма «Фізична культура і спорт»  
Спеціальність А7 Фізична культура і спорт  
Галузь знань А Освіта

Затверджено на засіданні  
кафедри спортивно-педагогічних дисциплін  
Протокол № 7 від «30» грудня 2025 р.

## 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Східні єдиноборства
Викладач	Данищук Андрій Сергійович
Контактний телефон викладача	+380992089446
E-mail викладача	andrii.danyshchuk@cnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год.
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	Консультації здійснюються згідно розкладу, який затверджується на кафедрі спортивно-педагогічних дисциплін на початку семестру. Асинхронна комунікація здійснюється впродовж усього періоду вивчення дисципліни, в межах робочого часу на www.d-learn.pnu.edu.ua

## 2. Анотація до навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна "Східні єдиноборства" спрямована на вивчення традиційних бойових мистецтв країн Сходу, їхньої філософії, технічних прийомів і сучасного застосування. Курс поєднує фізичну підготовку, техніко-тактичне вдосконалення та оволодіння принципами гармонії тіла й духу, що є ключовими для східних бойових систем.

Основні завдання дисципліни:

- Ознайомлення з культурою та філософією східних єдиноборств: вивчення історії, принципів і етичних норм бойових мистецтв.
- Фізична підготовка: розвиток сили, гнучкості, координації, витривалості та загальної фізичної форми через спеціалізовані вправи та технічні тренування.
- Техніко-тактична підготовка: опанування базових і складних технік ударів, блоків, кидків, захоплень і прийомів самооборони.
- Розвиток духовних якостей: формування здатності до самоконтролю, концентрації, внутрішнього спокою та гармонії через практики, такі як медитація і дихальні вправи.
- Адаптація технік у сучасному світі: вивчення практичного застосування навичок східних єдиноборств у контексті самозахисту, спорту чи оздоровлення.

Методи навчання включають теоретичні лекції, демонстрацію технічних прийомів, практичні заняття у спеціалізованих залах і участь у змаганнях або показових виступах. Курс також охоплює аналіз основних принципів ведення бою та побудову стратегії на основі особливостей різних стилів.

У результаті засвоєння дисципліни студенти здобувають не лише технічні навички, а й розвивають фізичну та психологічну витривалість, поглиблюють розуміння культурної спадщини Сходу, вчать взаємоповаги та дисципліни.

## 3. Мета та цілі навчальної дисципліни

забезпечити майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту знаннями, вміннями та професійно-педагогічними навичками східних єдиноборств, необхідними для самостійної тренерсько-педагогічної, організаторської, наукової та виховної сфер діяльності.

## 4. Програмні компетентності та результати навчання

### Компетентності

#### ІК. Інтегральна компетентність:

Бакалавр фізичної культури і спорту здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у галузі фізичної культури і спорту, у тренерській діяльності в

обраному виді спорту, та у процесі навчання, що передбачає застосування теоретичних та методичних аспектів з фізичного виховання і спорту.

**Загальні компетентності:**

ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК4. Здатність працювати в команді.

ЗК5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

**Фахові компетентності:**

ФК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

ФК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

**Програмні результати навчання**

ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами

ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

**5. Організація навчання**

Обсяг навчальної дисципліни			
Вид заняття	Загальна кількість годин 90		
лекції	6		
семінарські заняття/практичні/лабораторні	24		
самостійна робота	60		
Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний/вибірковий
3	A7 Фізична культура і спорт	2	Вибіркова

**Тематика навчальної дисципліни**

Тема	Кількість год.		
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
Завдання і зміст курсу «Східні єдиноборства». Історія виникнення та розвитку східних єдиноборства в Україні та за її межами (таеквон-до, кікбоксинг).	2	2	8
Побудова навчально-тренувальних занять зі східних єдиноборств (таеквон-до, кікбоксинг). Рекомендації з техніки безпеки під час проведення занять зі східних єдиноборств.	2	4	12
Роль фізичної підготовки у східних єдиноборствах (таеквон-до, кікбоксинг) Основи технічної підготовки спортсменів. Обладнання, інвентар.		8	16

Тактична підготовка у східних єдиноборствах (таеквондистів, кікбоксерів). Роль психологічної підготовки у східних єдиноборствах.		6	12
Організація і проведення змагань зі східних єдиноборств (таеквон-до, кікбоксинг). Правила змагань. Методика суддівства.	2	4	12
<b>Всього</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>60</b>

### 6. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни		
Види навчальної роботи		Максимальна кількість балів
<b>Практичні навички</b>	Робота на парах	<b>50</b>
<b>Теоретичні знання</b>	Тестування, усна відповідь	<b>20</b>
<b>Самостійна робота</b>	Індивідуальні завдання, КСР	<b>30</b>
Максимальна кількість балів		<b>100</b>

### Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Ви ди нав ч. роб оти	Графік навчального процесу						КСР	ІЗ	Разом
	Номер практичного заняття								
	1, 2	3, 4	5, 6	7, 8	9, 10	11, 12			
<b>Т</b>	100		100		100	100			<b>10</b>
<b>УВ</b>	100			100	100	100			<b>10</b>
<b>ПН</b>	100	100	100	100	100	100			<b>50</b>
<b>СР</b>							<b>100</b>	<b>100</b>	<b>30</b>
<b>Разом</b>									<b>100</b>

Примітка. Позначено:

Т – тестовий контроль знань;

УВ – усна відповідь;

ПН – практичні навички;

СР – самостійна робота;

КСР - контроль самостійної роботи.

Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за **100 бальною шкалою**.

**Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни** складається із математичної суми балів за практичні навички (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,5, відповідно максимальний бал за **практичні навички** може скласти **50 балів**), отриманих балів за **самостійну роботу** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,3, відповідно максимальний бал за самостійну

роботу може скласти **30 балів**), оцінки за **теоретичні знання** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множить на ваговий коефіцієнт 0,2, відповідно максимальний бал може скласти **20 балів**).

**Теоретичні знання** студентів оцінюються шляхом тестування та їх усної відповіді на заняттях. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **20 балів**.

**Тестовий контроль** рівня знань студентів проводиться під час кожного практичного заняття і реалізується в системі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимальна кількість балів, набрана під час тестового контролю на кожному практичному занятті, становить 100 (виставляється згідно % правильних відповідей).

Проходження всіх тестових завдань є обов'язковим для кожного студента.

На кожному занятті студент може отримати оцінку за **усну відповідь** (УВ), участь у дискусії, розв'язування ситуаційних задач тощо. Максимально можлива кількість балів під час кожного заняття – 100.

Під час **практичних занять** студенти виконують практичні роботи з метою оволодіння практичними навиками (ПН). За кожним тематичним модулем передбачено виставлення оцінки за практичні навиками. Оцінка виставляється за результатами виконання практичних видів робіт. Виконання всіх видів практичних робіт і здача супровідної документації є обов'язковою для усіх студентів. Максимально можлива кількість балів, яку може отримати студент за **практичні навиками** становить **50 балів**.

Оцінка **самостійної роботи студентів** здійснюється шляхом тестування **КСР** та виконання **індивідуальних завдань**. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **30 балів**.

**Індивідуальне завдання** (ІЗ) є обов'язковим для виконання кожним студентом. Реалізується виконання індивідуального завдання шляхом підготовки та оприлюднення презентації-доповіді згідно обраної тематики.

Тематика для індивідуальних завдань є розроблена у відповідності до актуальних питань галузі та згідно програмного матеріалу курсу.

Можливе формулювання індивідуальної теми за межами пропонованої тематики з урахуванням бажання студентів, їх існуючих вмінь, навиків та уподобань, імовірного майбутнього працевлаштування, а також спортивної спеціалізації. Відбувається це за результатами індивідуальної співбесіди.

Максимально можлива кількість балів за індивідуальне завдання -100.

Індивідуальні завдання оприлюднюються у вигляді доповіді - презентації на відповідному практичному занятті згідно встановлених дат і термінів. Якщо індивідуальне завдання не було представлено вчасно без поважної причини, отримати максимальну кількість балів неможливо.

**Контроль самостійної роботи** (КСР) відбувається згідно затвердженого університетом графіка навчального процесу за розкладом.

Для цього студент має самостійно опрацювати програмові питання у відповідності до теми.

З темами, які виносяться на контроль самостійної роботи, студент знайомиться на початку семестру. У методичних рекомендаціях до контролю самостійної роботи вказується тема (и), перелік програмових питань, які студент має опанувати, літературні джерела для опрацювання та інші матеріали за необхідності.

Контроль самостійної роботи реалізується шляхом проходження тестування на платформі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимально можлива кількість балів, яку студент може набрати під час тестового контролю самостійної роботи – 100.

**Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:**

**90-100 балів** – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої

думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.

**80-89 балів** – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

**70-79 балів** - Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою, допускаючи незначні помилки.

**60-69 балів** - Студент володіє навчальним матеріалом поверхово; ознайомлений з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді плутає поняття, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість; планує та виконує частину завдань з допомогою викладача.

**50-69 балів** – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.

**Менше 50 балів** – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
80 – 89	<b>B</b>	добре	
70 – 79	<b>C</b>		
60 – 69	<b>D</b>	задовільно	
50 – 59	<b>E</b>		
26 – 49	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 7. Політика навчальної дисципліни

Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на низці положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <a href="#">Наказ 255 від 31.03.2025 про внесення змін до складу Комісії з питань етики і академічної доброчесності</a></li><li>➤ <a href="#">Наказ 1099 від 31.12.24р. Про зміну в складі Комісії з етики та академічної доброчесності</a></li><li>➤ <a href="#">Наказ №529 від 27.09.2022 р. “Про внесення змін і доповнень до діючих положень університету”</a></li><li>➤ <a href="#">Наказ №530 від 27.09.2022 р. “Про введення в дію нової редакції Кодексу честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника”</a></li><li>➤ <a href="#">Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.</a></li><li>➤ <a href="#">Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.</a></li><li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника.</a></li><li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.</a></li><li>➤ <a href="#">Наказ 1093 про створення комісії</a></li><li>➤ <a href="#">Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</a></li><li>➤ <a href="#">Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”</a></li><li>➤ <a href="#">Корисні посилання</a></li><li>➤ <a href="#">Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти: <a href="https://naqa.gov.ua/академічна-доброчесність/">https://naqa.gov.ua/академічна-доброчесність/</a></a></li><li>➤ <a href="#">Ініціатива академічної доброчесності та якості освіти <a href="https://academiq.org.ua/">https://academiq.org.ua/</a></a></li><li>➤ <a href="#">Закон України “Про запобігання корупції”- <a href="https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1700-18">https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1700-18</a></a></li><li>➤ <a href="#">Закон України «Про внесення змін до Закону України “Про запобігання корупції” щодо викривачів корупції» – <a href="https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/198-IX">https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/198-IX</a></a></li><li>➤ <a href="#">Викривачі корупції (відповіді на поширені запитання на сайті Національного агентства з питань запобігання корупції) – <a href="https://nazk.gov.ua/uk/departament-organizatsiyi-roboty-iz-zapobigannya-ta-vyyavlennya-koruptsiyi/metodychni-rekomendatsiyi/">https://nazk.gov.ua/uk/departament-organizatsiyi-roboty-iz-zapobigannya-ta-vyyavlennya-koruptsiyi/metodychni-rekomendatsiyi/</a></a></li><li>➤ <a href="#">Вебіари “Академічна доброчесність” – <a href="https://academiq.org.ua/vebinari-akademichna-dobrochesnist/">https://academiq.org.ua/vebinari-akademichna-dobrochesnist/</a></a></li><li>➤ <a href="#">Інформаційні бюлетені “Академічна доброчесність Infobulletin” в межах проєкту сприяння академічній доброчесності в Україні (Strengthening Academic Integrity in Ukraine Project – SAIUP) – <a href="https://academiq.org.ua/novyny/informatsiini-bulleteni/">https://academiq.org.ua/novyny/informatsiini-bulleteni/</a></a></li></ul> <p>Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: <a href="https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/">https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/</a></p>
--------------------------	--

Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається <a href="#">Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.):</a></p> <p>Пропуски семінарських, практичних, лабораторних занять відпрацьовуються в обов'язковому порядку. Студент зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття, щоб бути допущеним до здачі екзамену.</p> <p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «<a href="#">Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</a>» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, регламентується у відповідності до «<a href="#">Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)</a>» – стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Невідповідна поведінка під час заняття	<p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «<a href="#">Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти</a>» – ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «<a href="#">Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника</a>» (введено в дію наказом ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 24 листопада 2022 р. № 672) - <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>

## 7. Рекомендована література:

1. Арканія Р. А. Удосконалення тренувального процесу таеквондистів [Електронний ресурс]: наукова стаття / Р. А. Арканія // Траектория науки. – 2016. – №2(7). – 1,10 авт. арк. – Режим доступу: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/70>
2. Горбенко В.П. Особливості техніко-тактичних дій у розділах кікбоксінгу / В.П.

Горбенко, О.С. Скірта. – Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журн. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 2. – С. 90-93

3. Гуцул Н. З. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01 / Гуцул Наталія Зеновіївна. – Львів, 2019. – 251 с.

4. Данищук А. С. Таеквон-До. Шлях до чорного поясу / А. С. Данищук / Івано-Франківськ, 2018. – 80 с.

5. Дворецький Е.Г. Правила змагань з кікбоксингу (версія WPKA) / Е.Г. Дворецький, Б.Б. Шаповалов. – Київ, 2006. – 32 с

6. 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>

7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімпійська література; 2012. 368 с.

8. Орел П. А. Кікбоксинг в Україні / П. А. Орел. – Київ., 2000. – 216 с

9. Саєнко В. Г. Доцільність введення східних єдиноборств як навчальної дисципліни / В. Г. Саєнко // Актуальні проблеми фізичного виховання в Україні: зб. наук. тр. Регіон. наук.- практ. конф. – Луганськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. – С. 221 – 228.

10. Саламаха, О. Є. Фізичне виховання. Основи прикладної техніки східних бойових мистецтв – карате, таеквон-до. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів всіх спеціальностей / О. Є. Саламаха ; КПІ ім. Ігоря Сікорського. – Електронні текстові дані (1 файл: 6,32 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 87с. <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/41508>

11. Санжарова Н. М. Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури / Н. М. Санжарова, Г. О. Огарь, Т. М. Кравчук, Ю. В. Голенкова, І. А. Рядинська // Єдиноборства. - 2017. - № 1. - С. 57-60. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/edinob\\_2017\\_1\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/edinob_2017_1_16)

12. Абдуллаєв А. К., Ушаков В. М., Ребар І. В. Олімпійський та професійний спорт: навчальний посібник. Мелітополь: МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2017. 76 с.

13. Булатова М. М. Боротьба. Енциклопедія в запитаннях і відповідях: навч. вид. / М. М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 2017. – 576 с. – (Енциклопедії олімпійських видів спорту).

14. Віленський Ю. М., Дубовіс М. С. Ігри в спортивній боротьбі. Київ: Здоров'я, 1987. 128 с.

15. Карпюк І. Ю. Цільова орієнтація на ціннісний пріоритет здоров'я у навчальному процесі фізичного виховання студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007. № 1. С. 44–47.

16. 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.

#### Додаткова література

1. Шинкарук О. А. Теорія та методика спортивної підготовки : навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2018. – 312 с.

2. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2019. – 336 с.

3. Булатова М. М., Платонов В. М. Спортивна підготовка висококваліфікованих

спортсменів. Київ : Олімпійська література, 2020. – 480 с.(українське видання)

4. Саєнко В. Г. Методичні засади викладання східних єдиноборств у закладах освіти. Київ, 2018. – 156 с.

5. Санжарова Н. М. Сучасні підходи до підготовки спортсменів у єдиноборствах. Єдиноборства. – 2020. – №2. – С. 45–52.

#### **Інформаційні ресурси**

1. <https://www.taekwondo-itf.if.ua/>

2. Вікіпедія. Вільна енциклопедія [Електронний ресурс]. – Режим [гдоступу: <http://uk.wikipedia.org/wiki/>

#### **Викладач**

Доктор філософії

за спеціальністю 017 Фізична культура

і спорт, доцент

Данищук Андрій Сергійович