

**ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ**  
**з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-**  
**педагогічне вдосконалення»**  
**рівень вищої освіти «бакалавр»**  
**для студентів 2 курсу ФКіС та ФПО**

**Змістовий модуль 1. (Т,М та П ОВС)**

**Тема 1.** Загальні основи методики навчання технічним діям у спортивних видах боротьби.

Теоретико-методичні основи навчання руховим діям. Методика навчання техніки основним технічним діям у стійці. Методика навчання основним технічним діям у партері. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у спортивних видах боротьби.

***Теми та короткий зміст самостійної роботи***

**Самостійна робота № 1.**

Підготувати самостійну роботу на тему “Методика навчання технічним діям у спортивних видах боротьби”.

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити тренувальне завдання (на вибір викладача);
2. Дати характеристику засобів за допомогою яких буде вирішено завдання;
3. Дати характеристику методу за допомогою яких буде вирішено завдання.
4. Обґрунтувати.

**Тема 2.** Засоби та методи технічної підготовки у спортивних видах боротьби.

Принципи підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Засоби спортивного тренування у спортивних видах боротьби. Методи спортивного тренування у спортивних видах боротьби. Методи використання різноманітних вправ в процесі навчання борців.

***Теми та короткий зміст самостійної роботи***

**Самостійна робота № 2.**

Підготувати реферат на тему “Методи використання різноманітних вправ в процесі навчання борців”.

Вимоги до реферату:

1. Реферат повинен містити: титульну сторінку, зміст, вступ, основну частину, висновки та літературу;
2. Обсяг основної частини реферату повинен бути не менше 5 сторінок;
3. В тексті реферату повинні бути посилання на літературу;
4. Реферат повинен містити не менше 4 посилань на літературу.

**Тема 3.** Форми організації і проведення занять в спортивних видах боротьби. Види, склад та характеристика, занять в спортивних видах боротьби. Задачі та характеристика тренувальних занять. Принципи складання планів-конспектів тренувальних занять по спортивній боротьбі/

Підготувати самостійну роботу на тему “Проведення навчально-тренувального заняття з обраного виду спорту”.

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити тренувальне завдання (на вибір викладача);
2. Дати характеристику засобів за допомогою яких буде вирішено завдання;
3. Дати характеристику методу за допомогою яких буде вирішено завдання.
4. Обґрунтувати.

## **Змістовий модуль 2. (Т,М та П ОВС)**

**Тема 1.** Педагогічний контроль і корекція техніко-тактичної підготовленості в спортивних видах боротьби.

Види та зміст педагогічного контролю. Основи поточного контролю техніко-тактичного арсеналу борців під час змагань. Символи технічних дій.

Методика визначення показників активності, ефективності та надійності ведення сутички *Тема та короткий зміст самостійної роботи*

### **Самостійна робота № 3.**

Підготувати самостійну роботу на тему “Педагогічний контроль і корекція техніко-тактичної підготовленості в спортивних видах боротьби”.

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити техніко-тактичну дію для її корекції при невірному виконанні (на вибір викладача);
2. Написати зразок тренувального заняття спрямованого на використання педагогічного контролю.
3. Дати обґрунтування.

**Тема 2.** Закономірності та принципи навчання у спортивних видах боротьби.

Методика навчання виконання техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніко-тактичних дій, зв'язок та комбінацій у спортивних видах боротьби. Основні принципи навчання :систематичності, послідовності, доступності, наочності, науковості.

Підготувати реферат на тему “Методи використання різноманітних вправ в процесі навчання борців”.

Вимоги до реферату:

1. Реферат повинен містити: титульну сторінку, зміст, вступ, основну частину, висновки та літературу;
2. Обсяг основної частини реферату повинен бути не менше 5 сторінок;
3. В тексті реферату повинні бути посилання на літературу;
4. Реферат повинен містити не менше 4 посилань на літературу

**Тема 3.** Особливості навчання тактики у спортивних видах боротьби.

Стратегія та тактика змагальної діяльності у спортивних видах боротьби. Аналіз прикладів тактичних рішень в спортивних видах боротьби. Основи методики теоретичної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.

### **Самостійна робота № 4.**

Підготувати реферат на тему “ Тактика у спортивних видах боротьби. Аналіз прикладів тактичних рішень в спортивних видах боротьби.”.

Вимоги до реферату:

1. Реферат повинен містити: титульну сторінку, зміст, вступ, основну

частину, висновки та літературу;

2. Обсяг основної частини реферату повинен бути не менше 5 сторінок;

3. В тексті реферату повинні бути посилання на літературу;

4. Реферат повинен містити не менше 4 посилань на літературу.

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3 (Практика). РЕАЛІЗАЦІЯ ПЕРСПЕКТИВНОГО ПЛАНУ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ВИДАХ БОРТЬБИ НА 2 РОЦІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ.**

**Тема 1.** Відновлення та фармакологія в спортивних видах боротьби.

Фізіотерапевтичні процедури, як засіб відновлення спортсменів. Використання фармакологічних засобів у підготовці спортсменів у спортивних видах боротьби. Допінги.

**Тема 2.** Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.

Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Реалізація розробленого перспективного багаторічного графіку спортивного вдосконалення студентів.

**Тема 3.** Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

Кінематична структура руху борців під час кидків у спортивних видах боротьби. Динамічна структури руху техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби.

**Тема 4.** Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби. Розвиток провідних фізичних якостей у спортивних видах боротьби. Вибухова сила – провідна фізична якість. Спеціальна витривалість одна з основних фізичних якостей борців. **Тема 5.** Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби. Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо).

**Тема 6.** Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.

Участь у змаганнях різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби, дзюдо та боротьби самбо. Участь у суддівстві змагань різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби, дзюдо та боротьби самбо.

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4 (Практика). УДОСКОНАЛЕННЯ РІЗНИХ РОЗДІЛІВ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ НА 2 РОЦІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ.**

**Тема 7.** Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.

Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Реалізація розробленого перспективного багаторічного графіку спортивного вдосконалення студентів.

**Тема 8.** Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

Кінематична структура руху снаряду у спортивних видах боротьби.  
Динамічна структури руху техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби.

**Тема 9.** Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

Розвиток провідних фізичних якостей у спортивних видах боротьби.  
Вибухова сила – провідна фізична якість. Спеціальна витривалість одна з основних фізичних якостей борців.

**Тема 10.** Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо).

**Тема 11.** Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.

Участь у змаганнях різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби, дзюдо та боротьби самбо. Участь у суддівстві змагань різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби, дзюдо та боротьби самбо.

### **Рекомендована література:**

#### **Основна:**

1. Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник. Вид. 2-е, пероб. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. 299 с.
2. Алексєєв А.Ф., Алексєєва І.А. Навчально-методичний посібник з дзюдо для тренерів-викладачів дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спортивних клубів. Харків: ХДАФК; 2016. 126 с.
3. Алексєєв А.Ф. Правила змагань з дзюдо. – Харків, 2013. – 56 с.
4. Алексєєв А.Ф., Юхно Ю.О., Серєда В.А., Перєта В.С., Рудєнко М.М. Дзюдо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання. – Київ: 2024., 84 с.
5. Арзютов Г.М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо) [автореферат]. Київ: Нац.пед.ун-т ім.М.П.Драгоманова; 2000. 41 с.
6. Бекас О.О. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів: [Навч. посібник] / О.О. Бекас, Ю.Г. Паламарчук – Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2014. – 152 с.
7. Боротьба греко-римська. Зміни до навчальної програми для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: 2017. – 13 с.

8. Велієв Є.Н., Олешко В.Г., Коритний В.М., Середюк Ф.М. Бойове самбо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ: 2017. – 65 с.
9. Матвеев С.Ф. та ін. Самбо: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – К.: Державний комітет молодіжної політики, спорту і туризму України, 2001. - 99 с.
10. Махінько М.П., Ставрінов М.Г., Лукіна О.В., Кусовська О.С. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо). Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби», ТМС обраного виду спорту. - Дніпро, 2019. – 57 ст.
11. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти: Методичний посібник./ Руденко М. М. та ін./ Київ-Чернівці: «Букрек», 2020. 380 с.
12. Методичні рекомендації до проведення семінарських занять з дисципліни — Спортивно-педагогічне вдосконалення за різними видами спорту ( дзюдо ) для І курсу ІІ: Методичні рекомендації./ Укладач: В.А.Філіна. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – 54 с.
13. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посібник]. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с.
14. Рогач В.І., Виноградов В.В., Руденко М.М. Навчальна програма факультативу, курсу за вибором, гуртка фізкультурно-спортивної спрямованості «Самбо» для загальноосвітніх навчальних закладів 5-11 класів. Київ: 2017. - 38 с.
15. Ставрінов М.Г., Волошин В.М. Греко-римська боротьба: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: 2011. - 60 с.
16. Шандригось В.І., Яременко В.В., Латишев М.В., Первачук Р.В., Чікало В.Ю. 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. Київ: АСБУ, – 2019 р., 104 с.
17. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник / В.І. Шандригось. – 2-ге вид. доповнене і перероблене. – Тернопіль: Вектор, 2013. – 60 с.
18. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. Київ : НВП Поліграфсервіс; 2013. 136 с.
19. Ягелло В. Теоретико-методичні засади системи багаторічної фізичної підготовки юних дзюдоїстів [дис.д-ра наук з фіз..виховання і спорту: 24.00.01]. Київ: НУФВСУ; 2003. 456 с.

#### Допоміжна:

1. Вілмор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.

2. Загура Ф.І. Морфофункціональні та техніко-тактичні модельні характеристики кваліфікованих дзюдоїстів/ Загура Ф. І. // дисс... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. – Львів, 2007 – 180 с.
3. Загура Ф. Професійний розвиток викладачів фізичного виховання багатогалузевих закладів вищої освіти. Монографія. Тернопіль: ФОП Паляниця В.А. – 2023. – 410 с.
4. Загура Ф.І. Формування початкової технічної підготовки юних дзюдоїстів ігровим методом/ Федір Загура, Нікіта Максимов // День студентської науки : зб. матеріалів щорічн. студ. наук. конф. – Львів : ЛДУФК, 2019. - С. 66-68.
5. Загура Ф.І. Особливості застосування тренажерних пристроїв у фізичній підготовці борців / Загура Ф.І., Первачук Р.В., Стельмах Ю.Ю. // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті: тези доп. XVI Міжнар. наук. конф. – Львів: ЛДУФК, 2021. С.
6. Загура Ф.І., Ананченко К.В., Хацяюк О.В., Огньова Л.Ю. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 17-18 років. Єдиноборства Edinoborstva Єдиноборства 2020 №2(16), ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4196, №2(16), – С. 4-13.
7. Загура Ф.І. Вплив засобів боротьби самбо на фізичне здоров'я студентів під час навчання у закладах вищої освіти / Загура Ф.І., Дзензелюк Д.О., Пилипчук П.Б., Канділов І.Ю. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2020. – Вип. 7(127)20. – С. 66–72.
8. Загура Ф., Зубрицький Я. Впровадження адаптивної фізичної активності у інклюзивне фізичне виховання здобувачів вищої освіти з інвалідністю. Освіта. Інноватика. Практика, 2024. Том 12, № 8. С. 27-33. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i8-004>.
9. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту]. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
10. Первачук Р.В., Сибіль М.Г., Шандригось В.І., Загура Ф.І., Стельмах Ю.Ю., Кухтій С.Я. Індивідуальна підготовка кваліфікованих борців вільного стилю з урахуванням компонентів анаеробного механізму енергозабезпечення. Єдиноборства Edinoborstva Єдиноборства 2020 №1(15), ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4196, №1(15), – С. 35-45.
11. Первачук Р.В. Індивідуалізація тренувального процесу борців різного стилю ведення сутички. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К., 2013. – Вип. 7(33). – С. 55–62.
12. Первачук, Р. В. (2016). Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення. (Автореф. дис. канд. наук з фіз. вихов. та спорту). Львів, Україна. – 17 с.
13. Первачук Р. В., Сибіль М. Г., Загура Ф. І. Техніко-тактичні комплекси як засіб удосконалення навчально-тренувальної діяльності кваліфікованих борців. Молода спортивна наука України : [зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту]. – Л., 2012,– № 3(47). – С. 45–52.

14. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с.: іл. ISBN 978-966-2419-33-7
15. Розторгуй М. Підготовка спортсменів у силових видах адаптивного спорту : монографія. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 332 с.
16. Руденко М.М., Юхно Ю.О. Цільова комплексна програма підготовки національної збірної команди України з дзюдо на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року у м.Токіо (Японія) на 2017-2020 роки. 2017. Київ; 50 с.
17. Сибіль М. Г., Первачук Р. В., Свищ Я.С. Вплив дозованого велоергометричного навантаження на енергетичний обмін кваліфікованих борців вільного стилю. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів : ЛДУФК, 2014. – Вип. 18, т. 3. – С. 189–195.
18. Стельмах Ю. Ю. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у вільній боротьбі з урахуванням особливостей жіночого організму (Автореф. дис. канд. наук з фіз. вихов. та спорту). – Київ, 2014 – 20 с.
19. Стельмах Ю.Ю., Кухтій С. Я. Побудова тренувального процесу у жіночій спортивній боротьбі з урахуванням особливостей ОМЦ. Спортивна наука України: [Електронне наукове фахове видання]. – 2007. – № 3 (12). – С. 10–13.
20. Черкасова А.К. Сучасний арсенал техніко-тактичних дій висококваліфікованих борчинь вільного стилю (за підсумками Чемпіонату світу 2022). / Мельник О.О., Черкасова А.К., Хіменес Х.Р., Загура Ф.І. // Харківський електронний науковий журнал «Єдиноборства» Харків, 2023. – Вип. 2 (28). – С. 90–99.
21. Шандригось В.І., Яременко В.В., Первачук Р.В. Становлення і розвиток жіночої боротьби в програмі Олімпійських Ігор. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Збірник статей XIV Міжнародної наукової конференції, 9-10 лютого 2018 р., Харків, 2018, Т. 1. – Харків: ХДАФК, – С. 80-83.
22. Шандригось В.І., Яременко В. В., Первачук Р. В. Аналіз виступів борців різних країн на чемпіонаті Європи 2018 року з вільної боротьби серед чоловіків. Єдиноборства: електронний науковий журнал, 2018, №4(10), С. 80-90. DOI:10.5281/zenodo.1473640
23. Experimental substantiation of teaching algorithm of technique in weightlifting and powerlifting competitive exercises / Olexandr Tovstonoh, Mariia Roztorhui, Fedir Zahura [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15(2). – P. 319–323.
24. M. Sybil, R. Pervachuk, F. Zahura, V. Shandrygos', V. Yaremenko, I. Bodnar (2018). Biochemical changes in cluster analysis indicators as a result of special tests of freestyle wrestlers of alactate and lactate types of power supply. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18(1), Art 31, pp.235 - 238, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.01031
25. M. Sybil, R. Pervachuk, F. Zahura, Yu. Stelmakh, I. Bodnar (2018). Sympathoadrenal monitoring of the influence of artificial hypoxia on

- sprinters' training. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18(2), Art 267, pp.1826 - 1830, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.01031
26. R. Pervachuk, Yu. Tropin, V.Romanenko, A.Chuev. Model characteristics of sensorimotor reactions and specific perceptions of trained wrestlers. Slobozans'kij Naukovo-Sportivnij Visnik, ISSN (English ed. Online) 2311-6374, 2017, №5(61), pp. 72-74
  27. Sybil, M.G., Pervachuk R.V., Trach V.M. (2015) Personalization of freestyle wrestlers' training process by influence the anaerobic systems of energy supply. Journal of physical education and sport. 15(2), Art 35, pp. 225 - 228
  28. Y. Svyshch, M. Sybil, O. Pavlos, T. Dukh, A. Dunets-Lesko, V. Melnyk, R. Pervachuk (2018). Considering the current balance between lactate and alactate mechanisms of energy supply in preparation of free style wrestlers. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18(Supplement issue 4), Art 131, pp.885 - 888, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.01031
  29. Svitlana Kryshchanovych, Fedir Zahura, Andriy Dulibskyy, Oksana Ilkiv, Igor Odnovorchenko, Viktor Chyzh. Innovative technologies in the work of a teacher of physical culture and sports. Journal of Interdisciplinary Research. H 220-225.

#### **Інформаційні ресурси Інтернет**

1. [www.sportpedagogi/jrg.ua](http://www.sportpedagogi/jrg.ua)
2. <http://unitedworldwrestling.org/database>
3. [www.ukrainejudo.com](http://www.ukrainejudo.com)
4. [www.sambo.net.ua](http://www.sambo.net.ua)
5. [www.sambo-fias.org](http://www.sambo-fias.org)
6. <http://www.noc-ukr.org>
7. <http://study.ldufk.edu.ua/course/view.php?id=1804>
8. <https://borba.com.ua/>
9. <https://ukrwrestling.com.ua/>
10. <https://mma.org.ua/>