

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ім. Івана Боберського**

КАФЕДРА АТЛЕТИЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри атлетичних видів спорту
протокол № _____ від _____

Зав. каф.



Загура Ф.І.

**ЕКЗАМЕНАЦІЙНІ ВИМОГИ З ДИСЦИПЛІНИ
“ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО-
ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ”**

**для студентів 4 курсу рівня вищої освіти «Бакалавр»
спеціальність 017 Фізична культура і спорт**

1. Особиста гігієна спортсменів у спортивних видах боротьби.
2. Гігієнічні вимоги до місць проведення змагань і навчально-тренувального процесу в спортивних видах боротьби.
3. Техніка безпеки на заняттях боротьбою. Травматизм і його профілактика на заняттях боротьбою.
4. Зародження спортивних видів боротьби в світі.
5. Періодизація розвитку спортивних видів боротьби.
6. Формування та розвиток спортивних видів боротьби в Україні.
7. Результати виступу українських спортсменів на Олімпійських Іграх.
8. Участь спортсменів України в чемпіонатах світу і Європи.
9. Основні терміни в обраному виді спорту.
10. Класифікація та способи проведення змагань в спортивних видах боротьби.
11. Документи, що регламентують проведення змагань у спортивних видах боротьби.
12. Звітна документація щодо проведення змагань.
13. Основи суддівської діяльності у спортивних видах боротьби.
14. Характеристика тренувального заняття. Типи тренувальних занять у спортивних видах боротьби.

15. Структурні компоненти тренувального заняття. Основи побудови тренувальних занять в спортивних видах боротьби.
16. Принципи підготовки спортсменів у силових видах спорту.
17. Засоби спортивного тренування у спортивних видах боротьби.
18. Методи спортивного тренування у спортивних видах боротьби.
19. Визначення поняття техніка в обраному виді спорту.
20. Визначення поняття тактика в обраному виді спорту.
21. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у спортивній боротьбі.
22. Біомеханічне основи техніки в спортивних видах боротьби.
23. Основні технічні дії у розділах спортивних видів боротьби.
24. Теоретико-методичні основи навчання руховим діям. Методика навчання техніки кидку.
25. Основні помилки, які виникають під час вивчення технічних дій.
26. Основи методики психічної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
27. Управління передстартовими станами у спортивних видах боротьби.
28. Стратегія та тактика змагальної діяльності у спортивних видах боротьби.
29. Основи методики теоретичної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
30. Загальна характеристика та форми прояву фізичних якостей спортсменів.
31. Позитивний та негативний перенос фізичних якостей.
32. Динаміка спортивної форми у спортсменів, що спеціалізуються в спортивних видах боротьби.
33. Вдосконалення спортивної майстерності кваліфікованих спортсменів у спортивних видах боротьби.
34. Структура підготовленості спортсменів у греко-римській боротьбі, вільній боротьбі, дзюдо та боротьбі самбо.
35. Завдання загальної і спеціальної фізичної підготовки у спортивних видах боротьби.

- 36.Співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки в тренувальному процесі у спортсменів різної кваліфікації.
- 37.Вплив силових навантажень на організм людини.
- 38.Характеристика сили як провідної фізичної якості у греко-римській боротьбі, вільній боротьбі, дзюдо та боротьбі самбо.
- 39.Фактори, що обумовлюють прояв силових якостей спортсменів.
- 40.Методика розвитку максимальної сили, вибухової сили, швидкісної та силової витривалості в спортивних видах боротьби.
- 41.Методика розвитку гнучкості у спортивних видах боротьби. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості.
- 42.Основи методики розвитку швидкості в спортивних видах боротьби. Фактори, що обумовлюють прояв швидкості.
- 43.Основи методики розвитку координаційних якостей в спортивних видах боротьби. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних якостей.
- 44.Основи методики розвитку силової витривалості в спортивних видах боротьби. Фактори, що обумовлюють прояв силової витривалості.
- 45.Засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів у спортивних видах боротьби.
- 46.Поняття допінгу та історія розповсюдження в спортивних видах боротьби. Боротьба з застосуванням допінгу в спортивних видах боротьби.
- 47.Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у греко-римській боротьбі, вільній боротьбі, дзюдо та боротьбі самбо.
- 48.Етапи багаторічної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
- 49.Спортивне довголіття у спортивних видах боротьби.
- 50.Тренувальне заняття - структурна одиниця системи підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
- 51.Характеристика компонентів тренувального навантаження в спортивних видах боротьби.
- 52.Зовнішня та внутрішня сторона навантаження.
- 53.Структура і зміст мікроциклів.
- 54.Побудова мікроциклів у спортивних видах боротьби.

55. Структура і зміст мезоциклів. Побудова мезоциклів у спортивних видах боротьби.

56. Особливості побудови підготовчого періоду, змагального періоду та перехідного періоду макроциклу в спортивних видах боротьби.

57. Етико-деонтологічні аспекти спортивно-оздоровчої роботи з інвалідами в спортивних видах боротьби.

58. Особливості підготовки спортсменів з вадами зору в боротьбі.

59. Особливості підготовки спортсменів з вадами слуху в боротьбі

60. Оздоровчі заняття силової спрямованості з інвалідами.

61. Спортивний відбір та орієнтація у спортивних видах боротьби.

62. Спортивний відбір та орієнтація на етапі початкової підготовки у спортивних видах боротьби.

63. Спортивний відбір та орієнтація на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки у спортивних видах боротьби.

64. Спортивний відбір та орієнтація на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень у спортивних видах боротьби.

65. Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.

66. Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.

67. Мета, завдання, види та технологія контролю в підготовці спортсменів у спортивних видах боротьби.

68. Контроль за технічною, фізичною, тактичною, психічною та теоретичною підготовленістю спортсменів у спортивних видах боротьби.

Рекомендовані джерела:

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) [авторєферат]. 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., Олєшко В.Г., Коритний В.М., Серєдюк Ф.М. Бойове самбо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ: 2017. – 65 с.
9. Матвєєв 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., Ставрїнов М.Г., Лукїна 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./ Рудєнко 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 ‖: 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., Рудєнко 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. Ставрїнов 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., Хацянюк 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 Dulibsky, Oksana Ilkiv, Igor Odnovorchenko, Viktor Chyzh. Innovative technologies in the work of a teacher of physical culture and sports. Journal of Interdisciplinary Research. Н 220-225.

Інформаційні ресурси Інтернет

1. www.sportpedagogi/jrg.ua
2. <http://unitedworldwrestling.org/database>
3. www.ukrainejudo.com
4. www.sambo.net.ua
5. 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/>

Розробив Загура Ф.І.