

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра атлетичних видів спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**«ТЕОРІЯ, МЕТОДИКА ТА ПРАКТИКА ОБРАНОГО ВИДУ
СПОРТУ»**

рівень освіти: бакалавр

Галузь знань: 01 «Освіта/Педагогіка»

Спеціальність: 014.11 «Середня освіта (Фізична культура),
017 Фізична культура і спорт.

Львів – 2024 рік

Робоча програма з дисципліни «Теорія, методика та практика обраного виду спорту» для студентів спеціалізації спортивні види боротьби 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)», 017 Фізична культура і спорт. III-IV с. (денна форма навчання), V-VI с. (заочна форма навчання)

Розробник: доцент, канд.фіз.вих. Стельмах Ю.Ю.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри атлетичних видів спорту
Протокол від «__» серпня 202_року № _

Завідувач кафедри АВС

Ф.І.Загура

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 10		Нормативна	
Модулів – 4	Спеціальність (професійне спрямування): 014.11 «Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт.	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 4		2-й	2-3-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: курсова (дипломна) робота ОКР бакалавр		Семестр	
Загальна кількість годин – 300		3-й, 4-й	5-6-7-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 0,5	Рівень вищої освіти: бакалавр	12 год.	12 год.
		Семінарські	
		10 год.	6 год.
		Практичні	
		240 год.	12 год.
		Самостійна робота	
		38 год.	76 год.
Індивідуальні завдання:		-	
		Вид контролю: залік.	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія, методика та практика обраного виду спорту» є формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку тренера з обраного виду спорту та підвищення спортивної майстерності в обраній спеціалізації і виконання студентами «Єдиної спортивної кваліфікації».

Основними завданнями вивчення дисципліни «Теорія, методика та практика обраного виду спорту» є формування професійного світогляду студентів, забезпечення оволодіння методикою підготовки спортсменів з обраного виду спорту, надання студентам умінь і здібностей, визначених освітньо-кваліфікаційною характеристикою фахівця з фізичної культури та спорту.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

Знати: історію розвитку силових видів спорту; основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з силових видів спорту; класифікацію та термінологію в силових видах спорту; основи організації, проведення та управління змагальною та тренувальною діяльністю, основи системи підготовки спортсменів у силових видах спорту, основи організації та методики науково-дослідної роботи у силових видах спорту фундаментальні засади адаптації організму спортсмена до тренувальних та змагальних навантажень; процеси втоми та відновлення; особливості побудови мікро-, мезо- і макроструктур тренувального процесу з позицій адаптації; структуру та рівні підготовленості тренера, психологічні чинники успішної діяльності тренера тощо.

Вміти: застосовувати у практичній діяльності одержані знання, використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування в підготовці спортсменів до участі в змагальній діяльності. Складати плани тренувальних занять, мікро-, мезо- і макроциклів підготовки кваліфікованих спортсменів з урахуванням закономірностей адаптації до тренувальних і змагальних навантажень; здійснювати вибір адекватних засобів і методів підготовки та контролю; формувати мотивацію до спортивної діяльності.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1 (Т, М та П оvc).

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.

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.

Тема 3. Загальна структура форми організації та проведення занять зі спортивної боротьби.

Види, склад та характеристика, занять в спортивних видах боротьби. Задачі та характеристика тренувальних занять. Принципи складання планів-конспектів тренувальних занять по спортивній боротьбі.

Змістовий модуль 2 (Т, М та П оvc).

Тема 4. 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 5. 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.

Тема 6. 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.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1 (П оvc). РЕАЛІЗАЦІЯ ПЕРСПЕКТИВНОГО ПЛАНУ СПОРТСМЕНІВ З СПОРТИВНИХ ВИДІВ 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. Допінгу.

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 (П о в с). УДОСКОНАЛЕННЯ РІЗНИХ РОЗДІЛІВ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ 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.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	с	п	лаб	с.р.		л	с	п	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовний модуль 1(Т, М оvs).												
Тема 1. Загальні основи методики навчання технічним діям у спортивних видах боротьби.		2	2	4	-			2	-	2	-	40

Тема 2. Засоби та методи технічної підготовки у спортивних видах боротьби.		2	2	6	-	17		2	2	2	-	40
Тема 3. Форми організації і проведення занять в спортивних видах боротьби.		2	2	6	-	17		2	2	2	-	40
Змістовний модуль 2 (Т, М оvs).												
Тема 4. Педагогічний контроль і корекція техніко-тактичної підготовленості в спортивних видах боротьби.		2	2	4	-	17		2	-	2	-	40
Тема 5. Закономірності та принципи навчання у спортивних видах боротьби.		2	2	6	-	17		2	-	2	-	40
Тема 6. Особливості навчання тактики у спортивних видах боротьби.		2	2	6	-	17		2	2	2	-	40
Усього годин (ТіМОВС)	158	12	12	32		102	270	12	6	12		240
Змістовний модуль 1, 2 (П оvs).												
<i>Тема1. Відновлення та фармакологія в спортивних видах боротьби</i>				12								

<p>Тема 2. Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби</p>				20								
<p>Тема 3. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.</p>				20								
<p>Тема 4. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.</p>				20								
<p>Тема 5. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.</p>				20								
<p>Тема 6. Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.</p>				20								

Усього годин (СПВ)				112								
Усього годин (ТіМОВС+СПВ)	300	12	10	144		38	300	12	10	12		266

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Загальні основи методики навчання технічним діям в спортивних видах боротьби.	2	1
2	Засоби і методи техніко-тактичної підготовки в спортивних видах боротьби..	2 2	1
3	Загальна структура форми організації і проведення занять в спортивних видах боротьби	2	1
4	Педагогічний контроль, корекція техніко-тактичної підготовленості в спортивних видах боротьби	2	1
5	Закономірності та принципи навчання в спортивних видах боротьби.	1	1
6	Особливості навчання тактики в спортивних видах боротьби.	1	1
Усього		10	6

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Загальні основи методики навчання технічним діям в спортивних видах боротьби.	2	
2	Засоби і методи техніко-тактичної підготовки в спортивних видах боротьби.	2 2	
3	Загальна структура форми організації і проведення занять в спортивних видах боротьби	2	
4	Педагогічний контроль, корекція техніко-тактичної підготовленості в спортивних видах боротьби	2	
5	Закономірності та принципи навчання в спортивних видах боротьби.	1	

6	Особливості навчання тактики в спортивних видах боротьби.	1	
1)	<i>Відновлення та фармакологія в спортивних видах боротьби.</i>		
2)	<i>Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби</i>		
3)	<i>Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби</i>		
4)	<i>Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби</i>		
5)	<i>Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.</i>		
6)	<i>Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.</i>		
Усього		10	

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Загальні основи методики навчання технічним діям в спортивних видах боротьби.	17	40
2	Засоби і методи техніко-тактичної підготовки в спортивних видах боротьби.	17	40
3	Загальна структура форми організації і проведення занять в спортивних видах боротьби	17	40
4	Педагогічний контроль, корекція техніко-тактичної підготовленості в спортивних видах боротьби	17	40
5	Закономірності та принципи навчання в спортивних видах боротьби.	17	40
6	Особливості навчання тактики в спортивних видах боротьби.	17	40
	Разом	102	240

8. Індивідуальні завдання

Тематика контрольних робіт для студентів IV-V- курсу ФП та ЗО

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

Тема 2. Засоби і методи техніко-тактичної підготовки в спортивних видах боротьби..

Тема 3. Загальна структура форми організації і проведення занять в спортивних видах боротьби

Тема 4. Педагогічний контроль, корекція техніко-тактичної підготовленості в спортивних видах боротьби

Тема 5. Закономірності та принципи навчання в спортивних видах боротьби..

Тема 6. Закономірності та принципи навчання в спортивних видах боротьби.

9. Методи навчання

1. Самостійна робота студентів:

- підготовка до аудиторних занять (лекцій, практичних, семінарських, тощо);
- виконання практичних завдань протягом семестру;
- самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни;
- виконання контрольних робіт студентами заочної і дистанційної форм навчання;
- підготовка і виконання завдань, передбачених програмою практичної підготовки;
- підготовка до усіх видів контролю (іспиту, заліку тощо).

2. Словесні методи: лекція, обговорення, бесіда.

3. Наочні методи: демонстрація слайдів, фільмів.

4. Практичний (методи удосконалення техніки та тактики; методи розвитку фізичних якостей).

10. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

1. Опитування.

2. Виконання письмових робіт.

3. Виконання практичних завдань

4. Написання контрольної роботи (для студентів заочної форми навчання).

5. Підсумковий контроль – залік.

Залікові питання

1. Теоретико-методичні основи навчання руховим діям в усіх видах спортивної боротьби (греко-римська боротьба, вільна боротьба, дзюдо, самбо).
2. Методика навчання техніки основним технічним діям у стійці в обраному виді боротьби.
3. Методика навчання основним технічним діям у партері в обраному виді боротьби.
4. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби.
5. Визначення поняття технічна підготовка та її засоби у спортивних видах боротьби.
6. Визначення поняття тактична підготовка та її засоби у спортивних видах боротьби.
7. Засоби спортивного тренування у спортивних видах боротьби.
8. Методи вдосконалення тактико-технічної підготовленості.
9. Методи використання різноманітних вправ в процесі навчання борців.
10. Види занять, які проводяться в ході багаторічної спортивної підготовки борців.
11. Склад і характеристика позаурочних занять у спортивній боротьбі.
12. Завдання і характеристика навчальних занять.
13. Завдання і характеристика навчально-тренувальних занять.
14. Структурні компоненти тренувального заняття. Основи побудови тренувальних занять в спортивних видах боротьби.
15. Види та зміст педагогічного контролю.
16. Основи поточного контролю техніко-тактичного арсеналу борців під час змагань.
17. Методика визначення показників активності, під час ведення сутички символи позначення технічних дій борців.

18. Методика визначення показників ефективності та надійності ведення сутички, символи позначення технічних дій борців.
19. Принципи підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
20. Методика навчання виконання техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби, зв'язок та комбінацій.
21. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніко-тактичних дій.
22. Методика навчання виконання зв'язок та комбінацій у спортивних видах боротьби. у спортивних видах боротьби, основні помилки, які виникають під час вивчення.
23. Основні принципи навчання: систематичності, послідовності, доступності, наочності, науковості в навчально-тренувальному процесі борців.
24. Що являють собою поняття: знання, вміння, навички.
25. Принципи побудови навчального процесу.
26. Засоби і методи вдосконалення функціональних можливостей.
27. Класифікація тактики в спортивній боротьбі.
28. Класифікація тактики сутички в спортивній боротьбі.
29. Стратегія та тактика змагальної діяльності у спортивних видах боротьби.
30. Аналіз прикладів тактичних рішень в обраному виді боротьби.
31. Основи методики теоретичної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
32. Основні технічні дії у розділах спортивних видів боротьби.
33. Теоретико-методичні основи навчання руховим діям. Методика навчання техніки кидку.
34. Характеристика тренувального заняття. Типи тренувальних занять у спортивних видах боротьби.
35. Структурні компоненти тренувального заняття. Основи побудови тренувальних занять в спортивних видах боротьби.

36. Основи методики психічної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
37. Управління передстартовими станами у спортивних видах боротьби.
38. Вдосконалення спортивної майстерності кваліфікованих спортсменів у спортивних видах боротьби.
39. Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
40. Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.
41. Мета, завдання, види та технологія контролю в підготовці спортсменів у спортивних видах боротьби.
42. Контроль за технічною, фізичною, тактичною, психічною та теоретичною підготовленістю спортсменів у спортивних видах боротьби.

11. Розподіл балів, які отримують студенти з Т, М ове

для заліку (0-100 балів)

1. Опитування на семінарах – 10 балів
2. Модуль 1 – 10 балів
3. Модуль 2 – 10 балів
4. Виконання практичних завдань (участь у змаганнях, спортивно-масових заходах, суддівстві, показових виступах) – 30 балів
5. Виконання самостійної роботи (реферати, конспекти, обґрунтування, публікації) – 30 балів

Примітка. Відвідування до 10 балів заохочення за відсутність пропущених занять. Відсоток відвідування (10% - 1 бал, 30 % - 3 бали, 70% - 7 балів).

Для іспиту (0-50 балів)

1. Опитування на семінарах – 5 балів
2. Модуль 1 – 5 балів
3. Модуль 2 – 5 балів
4. Виконання практичних завдань (участь у змаганнях, спортивно-масових заходах, суддівстві, показових виступах) – 15 балів
5. Виконання самостійної роботи (реферати, конспекти, обґрунтування, публікації) – 15 балів

Примітка. Відвідування до 10 балів заохочення за відсутність пропущених занять. Відсоток відвідування (10% - 1 бал, 30 % - 3 бали, 70% - 7 балів).

Розподіл балів, які отримують студенти з П о в с

Залікові вимоги:

- студенти повинні відвідувати заняття з дисципліни «Практики обраного виду спорту»;
- студенти повинні брати участь спортивно-масових заходах кафедри, університету, міста, області;
- студенти повинні брати участь змаганнях різного рангу;
- виконувати та підтверджувати нормативи, які відповідають спортивним розрядам, спортивним званням, та суддівським категоріям;
- студенти повинні знати нормативи з загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки;
- обов'язковою вимогою для отримання заліку є наявність щоденника тренувальних навантажень, страхового полісу та довідки про проходження медогляду.

Розподіл балів, які отримують студенти

1. Участь у змаганнях (див. табл.).

Зайняте місце	Олімпійські Ігри	Чемпіонати серед дорослих				Кубки серед дорослих				Чемпіонати (першості) серед юніорів				Кубки серед юніорів		Універсіади світу	Універсіади Європи	Універсіади Європи	Універсіади Європи
		світу	Європи	України	області	світу	Європи	України	області	світу	Європи	України	області	світу	Європи				
	600	480	300	60	15	240	50	40	8	240	150	30	10	120	75	180	50	15	
	520	416	260	52	12	208	30	36	6	208	130	26	7	104	65	150	30	12	
	440	352	220	44	10	176	20	32	5	176	110	22	5	90	55	120	20	10	
	360	288	180	36	8	144	15	28	4	144	90	18	-	75	45	100	15	8	
	320	256	160	32	6	128	10	24	3	128	80	16	-	65	40	90	10	6	
	280	224	140	28	4	112	5	22	2	112	70	14	-	55	35	80	5	4	
	240	192	130	24	-	96	-	20	-	96	65	12	-	45	30	70	-	-	
	200	160	120	20	-	80	-	-	-	80	60	10	-	38	25	60	-	-	
	160	140	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	120	120	80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	80	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	40	80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

Участь у спортивно-масових заходах.

Участь у кожному спортивно-масовому заході (ярмарку спорту, олімпійському уроці, показові виступи з виду спорту, тощо) оцінюється в 5 балів.

2. Виконання та підтвердження нормативу з виду спорту.

За виконання нормативів (вперше):

- заслужений майстер спорту України (ЗМС) – 80 балів;
- майстер спорту міжнародного класу (МСМК) – 60 балів;
- майстер спорту України (МСУ) – 30 балів;
- кандидат в майстри спорту (КМС) – 15 балів;
- I розряд – 8 балів

- II розряд – 6 балів.

За підтвердження нормативів:

- майстер спорту міжнародного класу (МСМК) - 30 балів;
- майстер спорту України (МСУ) – 15 балів.
- кандидат в майстри спорту (КМС) – 8 балів;
- I розряд – 4 бали;
- II розряд – 3 бали.

Член збірної команди України – 60 балів.

Кандидат у збірну команду України – 40 балів.

Резерв збірної команди України – 20 балів.

4. Нормативи з загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки (при необхідності).

Нормативи з ЗФП та СПФ приймаються відповідно до нормативів для вступу в ЛДУФК ім. І.Боберського з спеціалізації.

Розподіл балів, які отримують студенти для заліку

Вид роботи	Поточне тестування та самостійна робота							
	Змістовий модуль №1				Змістовий модуль № 2			
	T1	T2	T3	Сума	T4	T5	T6	Сума
Відвідування	7	7	6	20	7	7	6	20
Опитування	5	5	-	10	3	3	4	10
Виконання письмових робіт (тестування)	10	10	-	20	10	-	10	20
Виконання практичних завдань	5	5	5	15	5	5	5	15
Спортивно-масові заходи та суддівство	-	5	-	5	5	-	-	5

Поточний залік (модуль)	10	10	10	30	10	10	10	30
Разом (Т, М оvc)	37	42	21	100	40	25	35	100
Виконання практичних вимог з П оvc*	100			100	100			100
Середній бал «Т, М та П оvc»				100				100

Примітка. 1. Відвідування (20 балів); 2. Опитування на семінарських заняттях (10 балів); 3. Виконання письмових (самостійних) робіт (20 балів); 4. Виконання практичних завдань (15 балів); 5. Спортивно-масові заходи та суддівство (5 балів); 6. Поточний залік (30 балів).

Сума балів з Розділу «Т, М оvc» додається до суми балів з Розділу «П Оvc» та ділиться на 2, що і складає поточні залікові бали.

12. Методичне забезпечення

Теми і зміст семінарських занять, практичних та самостійних робіт

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

9. Методичне забезпечення

Теми та алгоритм виконання самостійних робіт.

1. Підготувати реферати на теми: 1) «Аналіз біомеханічної структури основних технічних дій кращих борців України, Європи та світу в обраному виді спорту.»; 2) «Основні технічні дії в обраному виді боротьби. (греко-римська боротьба, вільна боротьба, боротьба самбо, дзюдо)»;

Реферат повинен висвітлювати сучасні основні аспекти обговорюваної тематики.

Вимоги до реферату (обсяг 10-20сторінок А-4):

➤ Структура реферату

1. Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (П.І.П., група, факультет);
- місто, рік.

2. Зміст (план).

3. Вступ.

4. Основні розділи і підрозділи реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [4], де «4» - порядковий номер джерела).

5. Висновки.

6. Список використаних літературних джерел (інтернет ресурс).

Захист реферату передбачений після 2, 3 та 5 тем відповідно.

Скласти та упорядкувати словник термінів з спортивних видів боротьби (не менше 50 термінів).

Робота виконується в окремому зошиті, який здається викладачу.

Терміни та поняття повинні висвітлювати основні складові дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту».

10. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

6. Опитування.

7. Виконання письмових робіт.

8. Виконання практичних завдань.

9. Написання контрольних-тестових завдань.

10. Підсумковий контроль за 2-й семестр – залік.

13. Список літератури:

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., 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 тхєквондо). 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 I курсу II: 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. 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. Шандрїгось 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. Шандрїгось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник / В.І. Шандрїгось. – 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. Н 220-225.

Інформаційні ресурси Інтернет

1. www.sportpedagogi/jrg.ua
2. <http://unitedworldwrestling.org/database>
3. www.ukrajnejudo.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/>