

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра атлетичних видів спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**“ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ”**

рівень освіти: бакалавр

Галузь знань: 01 Освіта

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

спеціалізація: спортивні види боротьби

Робоча програма з дисципліни «Теорія, методика та практика обраного виду спорту» для студентів спеціалізації спортивні види боротьби спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

I-II с. (денна форма навчання), I-II-III с. (заочна форма навчання)

Розробник: викладач Первачук Р.В.

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 – 12		Нормативна	
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): <u>017 Фізична культура і спорт</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		1-й	1-2-й
		Семестр	
Загальна кількість годин – 330		1-й, 2-й	1-2-3-й
		Лекції	
		12 год.	12 год.
		Семінарські	
		12 год.	6 год.
		Практичні	
		240 год.	12 год.
		Самостійна робота	
		66 год.	330 год.
		Індивідуальні завдання:	
		-	
		Вид контролю: залік	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 3	Рівень вищої освіти: бакалавр		

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.

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.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

Знати: історію розвитку спортивної боротьби; основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях зі спортивних видів боротьби; класифікацію та термінологію в спортивній боротьби. Біомеханічні основи техніки в спортивних видах боротьби. Основні, початкові та допоміжні технічні дії у розділах спортивної боротьби.

Вміти: застосовувати у практичній діяльності одержані знання, використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування в підготовці спортсменів до участі в змагальній діяльності.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1 (Т, М оvc).

Тема 1. Вступ до спеціалізації.

Значення та місце дисципліни "Т, М та П оvc" в системі фізкультурної освіти. Загальна характеристика структури та змісту дисципліни. Взаємозв'язок дисципліни «Т, М та П оvc» з іншими дисциплінами.

Тема 2. Історія розвитку спортивних видів боротьби.

Зародження спортивних видів боротьби в світі. Значення єдиноборств в системі фізичного виховання Стародавньої Греції. Боротьба в програмі стародавніх Олімпійських ігор. Періодизація розвитку усіх видів спортивної боротьби в умовах сучасності. Правила змагань та їх еволюція у спортивних видах боротьби. Формування та розвиток спортивних видів боротьби в Україні. Результати виступу українських спортсменів на Олімпійських Іграх. Участь спортсменів України у чемпіонатах світу і Європи.

Тема 3 . Класифікація, термінологія та систематика в спортивних видах боротьби.

Класифікація і термінологія спортивних видів боротьби. Основні терміни та термінологія прийомів в спортивних видах боротьби. Шляхи вдосконалення класифікації і систематики техніки спортивної боротьби.

Змістовий модуль 2 (Т, М оvc).

Тема 4. Біомеханічні основи техніки в спортивних видах боротьби.

Понятійний апарат. Кількісні характеристики рухів у спортивних видах боротьби. Кінематичні та динамічні складові рухів. Рухові завдання і способи їх вирішення. Особливості біомеханічної структури прийомів.

Тема 5. Основні технічні дії у розділах спортивної боротьби.

Класифікація основної техніки у стійці, партері та в положенні лежачи (греко-римська боротьба, вільна боротьба, дзюдо, самбо).

Тема 6. Початкові та допоміжні технічні дії у розділах спортивної боротьби.

Класифікація борцівських стійок. Характеристика положень техніки в положенні напівстоячи, можливі захвати в положеннях стійки. Найменування захватів в умовах однойменної та різноіменних стійок.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ(Повс) 1. ВСТУП ДО СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ «СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ».

Тема 1. Вступ до спеціалізації у спортивні види боротьби.

Ознайомлення з дисципліною. Аналіз видів спорту дисципліни. Розділи дисципліни, які будуть вивчатися.

Тема 2. Техніка безпеки на заняттях з спортивних видів боротьби.
Травматизм і його профілактика на заняттях з спортивних видах боротьби.

Основи техніки безпеки. Специфіка техніки безпеки у спортивному залі боротьби. Профілактика травматизму на заняттях по спортивній боротьбі.

Тема 3. Гігієнічні вимоги до місць проведення змагань і навчально-тренувального процесу в спортивних видах боротьби.

Особиста гігієна спортсменів. Гігієна місць занять та спортивного інвентаря під час тренувального процесу. Гігієна та вимоги до місць проведення змагань.

Тема 4. Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.

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

Тема 5. 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 6. 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 7. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

Удосконалення психічної підготовленості спортсменів в тренувальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів в тренувальних 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 8. 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 (П о в с) 2. УДОСКОНАЛЕННЯ РІЗНИХ РОЗДІЛІВ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ.

Тема 9. *Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.*

Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Аналіз підготовчих та змагальних мезоциклів спортсменів до основних змагань першого півріччя.

Тема 10. *Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.*

Кінематична структура руху борців під час кидків у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Динамічна структура руху снаряду у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо).

Тема 11. *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 12. *Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.*

Удосконалення психічної підготовленості спортсменів в тренувальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів в тренувальних 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 13. *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.

Таблиця 1.

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 оvc).												
Тема 1. Вступ до спеціалізації з спортивних видів боротьби.		2	2		-	10		2	-	-	-	40
Тема 2. Історія розвитку спортивних видів боротьби		2	2		-	10		2	1	-	-	45
Тема 3. Класифікація, термінологія та систематика в спортивних видах боротьби.		2	2	4	-	10		2	1	-	-	35
Змістовний модуль 2 (Т, М оvc).												
Тема 4. Біомеханічні основи техніки в спортивних видах боротьби.		2	2	12	-	10		2	2	4	-	70
Тема 5. Основні технічні дії у розділах спортивної боротьби.		2	2	14	-	10		2	2	4	-	85
Тема 6. Початкові та допоміжні технічні дії у розділах спортивної боротьби.		2	2	12	-	16		2		4	-	55
Усього годин (ТіМОВС)	162	12	12	42	-	66	360	12	6	12	-	330
Змістовний модуль 1, 2 (П оvc).												

<p>Тема 1. Гігієнічні вимоги до місць проведення змагань і навчально-тренувального процесу в спортивних видах боротьби.</p>				2										
<p>Тема 2. Техніка безпеки на заняттях з спортивних видів боротьби. Травматизм і його профілактика на заняттях з спортивних видах боротьби.</p>				2										
<p>Тема 3. Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.</p>				18										
<p>Тема 4. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.</p>				70										

Тема 5. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.				72								
Тема 6. Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.				34								
Усього годин (СПВ)				198								
Усього годин ТіМОВС та СПВ	330	12	12	240		66	360	12	6	12	-	330

Таблиця 2

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Вступ до спеціалізації з спортивних видів боротьби.	2	
2	Історія розвитку спортивних видів боротьби.	2	1
3	Класифікація, систематика, термінологія в спортивних видах боротьби.	2	1
4	Біомеханічні основи техніки в спортивних видах боротьби.	2	4
5	Основні технічні дії в розділах спортивних видах боротьби.	2	4

6	Початкові та допоміжні дії в спортивних видах боротьби.	2	4
Усього		12	12

Таблиця 3

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Вступ до спеціалізації з спортивних видів боротьби.		
2	Історія розвитку спортивних видів боротьби.		
3	Класифікація, систематика, термінологія в спортивних видах боротьби.	4	
4	Біомеханічні основи техніки в спортивних видах боротьби.	12	4
5	Основні технічні дії в розділах спортивних видах боротьби.	14	4
6	Початкові та допоміжні дії в спортивних видах боротьби.	12	4
7	<i>Гігієнічні вимоги до місць проведення змагань і навчально-тренувального процесу в спортивних видах боротьби.</i>	2	
8	<i>Техніка безпеки на заняттях з спортивних видів боротьби. Травматизм і його профілактика на заняттях з спортивних видах боротьби.</i>	2	
9	<i>Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.</i>	18	
10	<i>Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.</i>	70	
11	<i>Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.</i>	72	
12	<i>Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.</i>	34	
Усього		240 год	12год

Таблиця 4

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма

1	Вступ до спеціалізації з спортивних видів боротьби.	10	40
2	Історія розвитку спортивних видів боротьби.	10	45
3	Класифікація, систематика, термінологія в спортивних видах боротьби.	10	35
4	Біомеханічні основи техніки в спортивних видах боротьби.	10	70
5	Основні технічні дії в розділах спортивних видах боротьби.	10	85
6	Початкові та допоміжні дії в спортивних видах боротьби.	16	55
Усього		66 год	330 год

8. 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: показ, демонстрація мультимедіа, фільмів тощо.
4. Практичний (методи удосконалення техніки та тактики, вивчення досвіду роботи ДЮСШ та ШВСМ).

9. Індивідуальні завдання

Тематика контрольних робіт для студентів I курсу ФПК ІІІ ПЗО

- Тема 1. Вступ до спеціалізації.
- Тема 2. Історія розвитку спортивних видів боротьби.
- Тема 3 . Класифікація, термінологія та систематика в спортивних видах боротьби.
- Тема 4. Біомеханічні основи техніки в спортивних видах боротьби.
- Тема 5. Основні технічні дії у розділах спортивної боротьби.
- Тема 6. Початкові та допоміжні технічні дії у розділах спортивної боротьби.

10. Методичне забезпечення

Теми та алгоритм виконання самостійних робіт.

1. Підготувати реферати на теми: 1 – «Досягнення визначних борців України та світу»; 2 – «Аналіз біомеханічної основи техніки кращих борців

України, Європи та світу в обраному виді спорту.»; 3 – «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.

2. 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».

11. 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 контрольних-тестових завдань.
5. Підсумковий контроль за 2-й семестр – залік.

11. Розподіл балів, які отримують студенти (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).

Розподіл балів, які отримують студенти (П о/вс)

Залікові вимоги:

- студенти повинні відвідувати заняття з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення»;
- 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 здати 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		сесвітня універсіада ЧС серед студентів	змагання (унів., Універсіади області)	
		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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

2. 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.

3. 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			
	Т1	Т2	Т3	Сума	Т4	Т5	Т6	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 СПВ*	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. Залікові питання

1. Мета, задачі дисципліни «Т, М та П оvc», її місце і взаємозв'язок з іншими дисциплінами «Навчального плану» ЛДУФК.
2. Зміст і форми навчання, об'єм і напрямки «Навчальної програми» дисципліни Т, М та П оvc для освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр» по роках навчання.

3. Кредитно-модульна система організації навчання, система блоків змістовних модулів з дисципліни Т, М та П ове з спеціалізації «Спортивна боротьба».
4. Особиста гігієна спортсменів у спортивних видах боротьби.
5. Гігієнічні вимоги до місць проведення змагань і навчально-тренувального процесу в спортивних видах боротьби.
6. Техніка безпеки на заняттях боротьбою в залі.
7. Травматизм і його профілактика на заняттях боротьбою.
8. Зародження спортивних видів боротьби в світі.
9. Періодизація розвитку спортивних видів боротьби.
10. Формування та розвиток спортивних видів боротьби в Україні.
11. Результати виступу українських спортсменів на Олімпійських Іграх.
12. Участь спортсменів України в чемпіонатах світу і Європи.
13. Назвіть національні види боротьби які стали основою для створення сучасних спортивних видів боротьби.
14. Історія розвитку спортивних видів боротьби у стародавні часи
15. Історія розвитку спортивних видів боротьби сучасності (поява на ОІ, визначні спортсмени).
16. В якій країні зародилась сучасна греко-римська боротьба? У якому році греко-римська боротьба була включена в програму ОІ сучасності? Назвіть 2-3 визначних спортсменів в даному виді боротьби, та їх найвищі спортивні досягнення.
17. В якій країні зародилась вільна боротьба У якому році вільна боротьба була включена в програму ОІ сучасності? Назвіть 2-3 визначних спортсменів в даному виді боротьби, та їх найвищі спортивні досягнення
18. В якій країні зародилась дзюдо У якому році дзюдо була включена в програму ОІ сучасності? Назвіть 2-3 визначних спортсменів в даному виді боротьби, та їх найвищі спортивні досягнення
19. В якій країні зародилась боротьба самбо? У якому році боротьба самбо була включена в програму ОІ сучасності? Назвіть 2-3 визначних спортсменів в даному виді боротьби, та їх найвищі спортивні досягнення
20. Назвіть основні міжнародні змагання на яких вперше виступали представники України.
21. Коли вперше були проведені Чемпіонати Світу зі спортивних видів боротьби?
22. На яких Олімпійських іграх сучасності вперше були включені в програму спортивні види боротьби?
23. Хто, де і коли став першим Олімпійським чемпіоном зі спортивних видів боротьби із борців з України?
24. Назвіть прізвища видатних борців з вільної боротьби Львова, Західного регіону та їх кращі досягнення?
25. Назвіть прізвища видатних борців з греко-римської боротьби Львова, Західного регіону та їх кращі досягнення?
26. Назвіть прізвища видатних борців з дзюдо Львова, Західного регіону та їх кращі досягнення?

27. Назвіть прізвища видатних борців з самбо Львова, Західного регіону та їх кращі досягнення?
28. Визначення поняття класифікація та її застосування у спортивних видах боротьби.
29. Визначення поняття систематика та її основні завдання в спорті.
30. Класифікація та способи проведення змагань в спортивних видах боротьби.
31. Створення класифікації техніки спортивної боротьби.
32. Класифікація видів боротьби.
33. Класифікація рівнів спортивної майстерності борців. Класифікація вікових груп.
34. Класифікація вагових категорій.
35. Класифікація спортивних змагань.
36. Класифікація суддів.
37. Класифікація тренерсько-викладацьких кадрів.
38. Визначення поняття термінологія та основні терміни в обраному виді спорту.
39. Основні терміни техніки боротьби.
40. Понятійний апарат, біомеханічні основи техніки в спортивних видах боротьби.
41. Біомеханічне основи техніки в спортивних видах боротьби.
42. Кінематичний склад рухів борця.
43. Динамічний склад рухів борця.
44. Види переміщень, необхідні для переведення тіла супротивника з вихідного в заданий правилами кінцеве положення.
45. Охарактеризувати з кінематичних позицій векторну схему вертикального відриву противника від килима.
46. Охарактеризувати з кінематичних позицій векторну схему горизонтального виведення супротивника з рівноваги.
47. Охарактеризувати з кінематичних позицій векторну схему виведення супротивника з рівноваги зустрічним рух за двома складовими пари сил.
48. Схематично охарактеризувати залежність стійкості борця в проекції на сагітальну площину.
49. Схематично охарактеризувати залежність стійкості борця в проекції на горизонтальну площину.
50. Кількісні характеристики рухів в спортивних видах боротьби.
51. Кінематичні та динамічні складові рухів в спортивних видах боротьби.
52. Рухові завдання і способи їх вирішення в спортивних видах боротьби.
53. Особливості біомеханічної структури кидків в обраному виді боротьби.
54. Основні технічні дії у стійці в усіх видах спортивної боротьби (греко-римська боротьба, вільна боротьба, дзюдо, самбо).
55. Основні технічні дії у положенні боротьби напівстоячи на прикладі боротьби самбо та вільної
56. Основні технічні дії у партері в усіх видах спортивної боротьби (греко-римська боротьба, вільна боротьба, дзюдо, самбо).

57. Основні технічні дії у положенні напівлежачи в усіх видах спортивної боротьби (греко-римська боротьба, вільна боротьба, дзюдо, самбо).

58. Початкові в усіх видах спортивної боротьби (греко-римська боротьба, вільна боротьба, дзюдо, самбо).

59. Допоміжні дії в усіх видах спортивної боротьби (греко-римська боротьба, вільна боротьба, дзюдо, самбо).

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 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 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. 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., 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 Dulibskyi, 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
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/>

Програма навчальної дисципліни

Теорія, методика та Практика обраного виду спорту: **робоча програма.**

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Спортивні види боротьби», рівень вищої освіти

«бакалавр» (для студентів I курсу факультету фізичної культури і спорту; I-II-III курсу ФП та ЗО), кафедра атлетичних видів спорту Первачук Р.В. 2024.

The theory and method of the chosen sport and sports and pedagogical improvement: the program of discipline. Kukhtiy Svitlana.