

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**  
**КАФЕДРА АТЛЕТИЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ  
ТА СПОРТВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ**

***РОБОЧА ПРОГРАМА***

Підготовки: бакалавр  
Галузь знань: 01. Освіта  
Спеціальність: 017 ФКіС  
Спеціалізація: спортивні види боротьби

**Львів**  
**202\_\_рік**

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення» для студентів спеціалізації «спортивні види боротьби» за спеціальністю 017 ФКіС.

V - VI с. (денна форма навчання), VII - VIII с. (заочна форма навчання).

Розробники: канд. фіз. вих., доцент Загура Ф. І., канд. фіз. вих. Первачук Р.В.

Обговорено і затверджено на засіданні кафедри атлетичних видів спорту.

Протокол від. «\_\_\_» вересня 202\_\_\_року № \_

Завідувач кафедри атлетичних видів спорту \_\_\_\_\_ Загура Ф. І.

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 10,5		Нормативна	
Модулів – 4	Спеціальність (професійне спрямування): <u>017 Фізична культура і спорт</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 4		3-й	3-4-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання -		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 330		5-й, 6-й	7-й, 8-й
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 3	Рівень вищої освіти: бакалавр	4/4 год.	6 год.
		<b>Семінарські</b>	
		4/4 год.	4 год.
		<b>Практичні</b>	
		192/ 104 год.	8 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		42/41 год.	
		<b>Індивідуальні завдання:</b>	
-			
Вид контролю: залік			

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення» 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 і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення» 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 спортивних видів боротьби; основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з спортивних видів боротьби; класифікацію та термінологію в спортивних видах боротьби; основи організації, проведення та управління змагальною та тренувальною діяльністю, основи системи підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби, основи організації та методики науково-дослідної роботи у спортивних видах боротьби тощо.

**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 (ТіМОВС).

Тема 1. Структура підготовленості спортсменів та загальна характеристика фізичних якостей в спортивних видах боротьби.

Структура підготовленості спортсменів у вільній боротьбі, греко-римській, дзюдо, самбо. Завдання загальної і спеціальної фізичної підготовки

у спортивних видах боротьби. Співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки в тренувальному процесі у спортсменів різної кваліфікації. Загальна характеристика та форми прояву фізичних якостей спортсменів. Позитивний та негативний перенос фізичних якостей. Динаміка спортивної форми у спортсменів, що спеціалізуються в спортивних видах боротьби.

#### Тема 2. Сила та методика розвитку в спортивних видах боротьби.

Вплив спортивних навантажень на організм людини. Характеристика сили як однієї з провідних фізичних якостей у вільній боротьбі, греко-римській, дзюдо, самбо. Фактори, що обумовлюють прояв спортивних якостей спортсменів. Методика розвитку вибухової сили, швидкісної та силової витривалості в спортивних видах боротьби.

#### Тема 3. Швидкість та методика її розвитку в спортивних видах боротьби.

Характеристика швидкості як однієї з провідних фізичних якостей у вільній боротьбі, греко-римській, дзюдо, самбо. Фактори, що обумовлюють прояв швидкісних можливостей спортсменів. Методика розвитку швидкісних якостей в спортивних видах боротьби.

### **Змістовий модуль 2 (ТіМОВС).**

#### Тема 4. Витривалість та методика її розвитку у спортивних видах боротьби.

Характеристика фізичної якості витривалості. Фактори, що обумовлюють прояв витривалості. Основи методики розвитку витривалості в спортивних видах боротьби. Загальна фізична витривалість та спеціальна фізична витривалість в системі підготовки борців.

#### Тема 5. Гнучкість та методика її розвитку в спортивних видах боротьби.

Рівень розвитку гнучкості як один з компонентів фізичної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Методика розвитку гнучкості у спортивних видах боротьби. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості. Основи методики розвитку гнучкості.

Тема 6. Координаційні здібності та методика їх розвитку у спортивних видах боротьби.

Рівень розвитку координаційних здібностей як один з провідних компонентів фізичної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Основи методики розвитку координаційних здібностей в спортивних видах боротьби. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних здібностей борців.

**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1 (СПВ). РЕАЛІЗАЦІЯ ПЕРСПЕКТИВНОГО ПЛАНУ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ВИДАХ БОРТЬБИ НА 3 РОЦІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ.**

**Тема 1. Особливості підготовки жінок у спортивних видах боротьби.**

*Особливості жіночого організму та врахування їх у тренувальному процесі. Вплив занять боротьбою на жіночий організм. Планування підготовки спортсменок в залежності від ОМЦ у спортивних видах боротьби. Спортивне довголіття у спортивних видах боротьби. Оздоровчі заняття силової спрямованості.*

**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 2 (СПВ). УДОСКОНАЛЕННЯ РІЗНИХ РОЗДІЛІВ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ НА 3 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	усьог	у тому числі

		л	с	п	ла б	с.р.	о	л	с	п	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1 (ТіМОВС)</b>												
<b>Тема 1.</b> Структура підготовленост і спортсменів та загальна характеристик а фізичних якостей у спортивних видах боротьби.	16	2	2	6	-	14	16	2	2		-	12
<b>Тема 2.</b> Сила та методика розвитку в спортивних видах боротьби.	15	2	2	8	-	14	14	2	2	-	-	10
<b>Тема 3.</b> Швидкість та методика розвитку в спортивних видах боротьби.	15			8		14	16	2	2	-	-	12
<b>Модуль 2 (ТіМОВС)</b>												
<b>Тема 4.</b> Витривалість та методика розвитку у спортивних видах боротьби.	15	2	2	6		14	16	2	2			12
<b>Тема 5.</b> Гнучкість та методика її розвитку в спортивних видах боротьби.	12	2	2	6		13	12	2				10



<b>Тема 6.</b> Спритність та координаційні здібності і методика розвитку у спортивних видах боротьби	18			6		14	16	2	2			12
<b>Всього ТіМОВС</b>	121	8	8	40		83		12	10			68
<b>Модуль 1 (СПВ)</b>												
<b>Тема 1.</b> Особливості підготовки жінок у спортивних видах боротьби	16			16								
<b>Тема 2.</b> Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби	14			14								
<b>Тема 3.</b> Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби	16			16								
<b>Тема 4.</b> Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби	14			14								

<b>Тема 5.</b> Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.	16			16									
<b>Тема 6.</b> Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.	14			14									
Модуль 2 (СПВ)													
<b>Тема 7.</b> Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.	16			16									
<b>Тема 8.</b> Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби	18			18									

<b>Тема 9.</b> Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби	16			16								
<b>Тема 10.</b> Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.	18			18								
<b>Тема 11.</b> Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство	18			18								
<b>Всього СПВ</b>	176			176								
<b>Усього годин</b>	330	8	8	216		83	90	12	10			68

### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Структура підготовленості спортсменів та загальна характеристика фізичних якостей в спортивних видах боротьби	2	2
2	Сила та методика розвитку в спортивних видах боротьби.	2	2

3	Витривалість та методика її розвитку у спортивних видах боротьби.	2	2
4	Гнучкість та методика її розвитку в спортивних видах боротьби.	2	2
	Разом	8	8

### 6. Теми практичних занять з ТіМОВС

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Структура підготовленості спортсменів та загальна характеристика фізичних якостей в спортивних видах боротьби	6	
2	Сила та методика розвитку в спортивних видах боротьби.	8	
3	Швидкість та методика їх розвитку в спортивних видах боротьби.	8	
4	Витривалість та методика її розвитку у спортивних видах боротьби.	6	
5	Гнучкість та методика її розвитку в спортивних видах боротьби.	6	
6	Спритність та координаційні здібності і методика розвитку у спортивних видах боротьби	6	
<b>Теми практичних занять з СПВ</b>			
7	Особливості підготовки жінок у спортивних видах боротьби	14	
8	Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби	30	
9	Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби	34	
10	Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби	30	
11	Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби	34	
12	Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.	32	
	Разом	216	

### 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Структура підготовленості спортсменів та загальна характеристика фізичних якостей в спортивних видах боротьби	14	12
2	Сила та методика розвитку в спортивних видах боротьби.	14	10
3	Швидкість та методика їх розвитку в спортивних видах боротьби.	14	12
4	Витривалість та методика її розвитку у спортивних видах боротьби.	14	12
5	Гнучкість та методика її розвитку в спортивних видах боротьби.	13	10
6	Спритність та координаційні здібності і методика розвитку у спортивних видах боротьби	14	12
	Разом	83	68

### 8. Індивідуальні завдання

#### Тематика контрольних робіт для студентів III курсу ФПК ІІІ ПЗО

**Тема 1.** Структура підготовленості спортсменів та загальна характеристика фізичних якостей в спортивних видах боротьби.

**Тема 2.** Сила та методика розвитку в спортивних видах боротьби.

**Тема 3.** Швидкість та методика їх розвитку в спортивних видах боротьби.

**Тема 4.** Витривалість та методика її розвитку у спортивних видах боротьби.

**Тема 5.** Гнучкість та методика її розвитку в спортивних видах боротьби.

**Тема 6.** Спритність та координаційні здібності і методика розвитку у 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.

### **11. Залікові питання**

1. Фізична якість "гнучкість", методи, засоби її розвитку, методи контролю за її розвитком.
2. Фізична якість "сила", форми її прояву, методи розвитку сили в обраному виді спорту, методи контролю за її розвитком.
3. Фізична якість "швидкість", форми її прояву. Особливості прояву „швидкості” в обраному виді спорту та методи її розвитку і контролю.
4. Фізична якість „витривалість”, форми її прояву у спортивній діяльності, її складові та методи виховання в обраному виді спорту та контролю.
5. Фізична якість „спритність”, форми її прояву та методи виховання в обраному виді спорту, методи контролю за її розвитком.
6. Загальна характеристика та форми прояву фізичних якостей спортсменів.
7. Позитивний та негативний перенос фізичних якостей.
8. Динаміка спортивної форми у спортсменів, що спеціалізуються в спортивних видах боротьби.
9. Вдосконалення спортивної майстерності кваліфікованих спортсменів у спортивних видах боротьби.
10. Структура підготовленості спортсменів у греко-римській боротьбі, вільній боротьбі, дзюдо та боротьбі самбо.
11. Завдання загальної і спеціальної фізичної підготовки у спортивних видах боротьби.
12. Співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки в тренувальному процесі у спортсменів різної кваліфікації.
13. Вплив силових навантажень на організм людини.
14. Характеристика сили як провідної фізичної якості у греко-римській боротьбі, вільній боротьбі, дзюдо та боротьбі самбо.
15. Фактори, що обумовлюють прояв силових якостей спортсменів.
16. Методика розвитку максимальної сили, вибухової сили, швидкісної та силової витривалості в спортивних видах боротьби.

17. Методика розвитку гнучкості у спортивних видах боротьби. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості.
18. Основи методики розвитку швидкості в спортивних видах боротьби. Фактори, що обумовлюють прояв бистроти.
19. Основи методики розвитку координаційних якостей в спортивних видах боротьби. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних якостей.
20. Основи методики розвитку силової витривалості в спортивних видах боротьби. Фактори, що обумовлюють прояв силової витривалості.

## **12. Розподіл балів, які отримують студенти**

### **Розподіл балів, які отримують студенти з ТіМОВС**

*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 з СПВ**

#### **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 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		Всесвітня універсиада (ЧС серед студентів)	Всеукраїнські студ. змагання (унів., кубки)	Універсиади 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 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	<b>20</b>	7	7	6	<b>20</b>
Опитування	5	5	-	<b>10</b>	3	3	4	<b>10</b>
Виконання письмових робіт (тестування)	10	10	-	<b>20</b>	10	-	10	<b>20</b>
Виконання практичних завдань	5	5	5	<b>15</b>	5	5	5	<b>15</b>

Спортивно-масові заходи та суддівство	-	5	-	5	5	-	-	5
Поточний залік (модуль)	10	10	10	30	10	10	10	30
<b>Разом (ТіМОВС)</b>	<b>37</b>	<b>42</b>	<b>21</b>	<b>100</b>	<b>40</b>	<b>25</b>	<b>35</b>	<b>100</b>
Виконання практичних вимог з СПВ*	100			100	100			100
<b>Середній бал «ТіМОВС та СПВ»</b>				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 «ТіМОВС» додається до суми балів з Розділу «СПВ» та ділиться на 2, що і складає поточні залікові бали.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 13. Методичне забезпечення

Тема і зміст практичних занять та самостійної роботи.

#### Змістовий модуль 1.

**Тема 1. Структура підготовленості спортсменів та загальна характеристика фізичних якостей в спортивних видах боротьби.**

Структура підготовленості спортсменів у спортивній боротьбі. Завдання загальної і спеціальної фізичної підготовки у спортивній боротьбі. Співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки в тренувальному процесі у спортсменів різної кваліфікації. Загальна характеристика та форми прояву фізичних якостей спортсменів. Позитивний та негативний перенос фізичних якостей. Динаміка спортивної форми у

спортсменів, що спеціалізуються в спортивній боротьбі. Вдосконалення спортивної майстерності кваліфікованих спортсменів у спортивній боротьбі.

### ***Короткий зміст практичних завдань***

Практичне визначення компонентів тренувального навантаження обраного виду спорту (обсяг, інтенсивність, кількість вправ у тренуванні. Періодичність занять в залежності від кваліфікації спортсмена. Співвідношення засобів ЗФП. Ознайомити та вміти показати вправи для визначення фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, координації, спритності.

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

Підготувати самостійну роботу на тему «Методи визначення рівня розвитку фізичних якостей у борців: сили, „вибухової сили”, силової витривалості, швидкості, швидкісної витривалості, спритності, гнучкості»

Алгоритм самостійної роботи:

1. Розкрити зміст поняття засоби ЗФП та її методи. Завдання, методи і засоби спеціальної фізичної підготовки. видів сили, його основні характеристики;
2. Визначити методи визначення рівня розвитку фізичних якостей (за вибором викладача);
3. Обґрунтувати ефективність застосування методів розвитку фізичних якостей.

Опрацювання літературних джерел та підготовка до семінарських занять.

Підготувати реферат на тему «Динаміка приросту фізичної підготовленості у спортсменів різної кваліфікації, в обраному виді спорту».

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 2.**

#### **Тема 2. Сила та методика розвитку в спортивних видах боротьби.**

Характеристика сили як фізичної якості у спортивній боротьбі. Фактори, що обумовлюють прояв силових якостей спортсменів. Методика розвитку максимальної сили, вибухової сили, швидкісної та силової витривалості в спортивній боротьбі.

### ***Короткий зміст практичних завдань***

Оволодіння навичками практичного застосування методів розвитку силових здібностей в обраному виді спорту.

### **Змістовий модуль 3.**

**Тема 3. Швидкість та методика їх розвитку в спортивних видах боротьби.** Рівень розвитку швидкості як компоненти фізичної підготовки

спортсменів у спортивній боротьбі. Методика розвитку швидкості у спортивній боротьбі. Фактори, що обумовлюють прояв швидкості.

#### ***Короткий зміст практичних завдань***

Оволодіння навичками практичного застосування методів розвитку швидкості.

**Тема 4. Витривалість та методика її розвитку у спортивних видах боротьби.** Рівень розвитку витривалості як компоненти фізичної підготовки спортсменів у спортивній боротьбі. Методика розвитку витривалості у спортивній боротьбі. Фактори, що обумовлюють прояв витривалості.

**Тема 5. Гнучкість та методика її розвитку в спортивних видах боротьби.** Рівень розвитку гнучкості як компоненти фізичної підготовки спортсменів у спортивній боротьбі. Методика розвитку гнучкості у спортивній боротьбі. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості.

**Тема 6. Спритність та координаційні здібності і методика розвитку у спортивних видах боротьби** Рівень розвитку спритності та координаційних якостей як компоненти фізичної підготовки спортсменів у спортивній боротьбі. Основи методики розвитку координаційних якостей в спортивній боротьбі. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних якостей. Основи методики розвитку спритності в спортивній боротьбі. Фактори, що обумовлюють прояв спритності.

#### ***Короткий зміст практичних завдань***

Оволодіння навичками практичного застосування методів розвитку спритності та координаційних якостей в обраному виді спорту.

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

Підготувати самостійну роботу на тему “Методика розвитку координаційних якостей в спортивній боротьбі”.

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити тренувальне завдання (розвиток різних проявів координаційних якостей);
2. Дати характеристику засобів та методів за допомогою яких буде вирішено завдання;
3. Обґрунтувати запропоновану методику.

Підготувати реферат на тему «Методика розвитку провідної фізичної якості».

Вимоги до реферату:

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

## **14. 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. Алексеев А.Ф., Алексеева І.А. Навчально-методичний посібник з дзюдо для тренерів-викладачів дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спортивних клубів. Харків: ХДАФК; 2016. 126 с.
3. Алексеев А.Ф. Правила змагань з дзюдо. – Харків, 2013. – 56 с.
4. Алексеев А.Ф., Юхно Ю.О., Середа В.А., Перета В.С., Руденко 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 Kryshtanovych, 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/>



**ДОДАТОК****Програма навчальної дисципліни**

Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення: **робоча програма**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Спортивні види боротьби», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів I-IV курсів факультету фізичної культури і спорту; I-V 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. Pervachuk Rostyslav.