

«ЗАТВЕРДЖЕНО»  
на засіданні кафедри  
атлетичних видів спорту  
\_\_\_ серпня 202\_\_р. протокол № \_\_

Зав. каф.



Ф.І. Загура

## **ПРОГРАМНІ ВИМОГИ ДО ЗАЛІКУ**

**“ТЕОРІЯ, МЕТОДИКА ТА ПРАКТИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ  
для студентів рівня вищої освіти «Бакалавр»**

**Спеціальність: 014.11 Середня освіта «Фізична культура», 017 Фізична  
культура і спорт.  
спеціалізація спортивні види боротьби 1 курс**

### **Залікові вимоги:**

#### **З У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен.**

**Знати:** основи техніки у всіх видах боротьби, принципи, засоби та методи підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби; методика навчання техніко-тактичних дій в дзюдо, самбо, греко-римській та вільній боротьбі. Особливості матеріально-технічного забезпечення підготовки спортсменів, особливості підготовки жінок, особливості педагогічної діяльності тренера, основи управління підготовкою спортсменів, основи прогнозування та моделювання 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.

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та формі тематичних тестувань.

1. Опитування.
2. Виконання письмових робіт (тестування).
3. Виконання практичних завдань.
4. Написання контрольної роботи (для студентів заочної форми навчання).
5. Підсумковий контроль – залік.

### **Залікові питання**

1. Мета, задачі дисципліни «Т, М та П ОВС», її місце і взаємозв'язок з іншими дисциплінами «Навчального плану» ЛДУФК ім.І.Боберського.
2. Зміст і форми навчання, об'єм і напрямки «Навчальної програми» дисципліни Т, М та П ОВС для освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр» по роках навчання.
3. Кредитно-модульна система організації навчання, система блоків змістовних модулів з дисципліни Т, М та П ОВС 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).

### **Рекомендована література:**

#### **Основна:**

1. Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник. Вид. 2-е, пероб. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. 299 с.
2. Алексєєв А.Ф., Алексєєва І.А. Навчально-методичний посібник з дзюдо для тренерів-викладачів дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спортивних клубів. Харків: ХДАФК; 2016. 126 с.
3. Алексєєв А.Ф. Правила змагань з дзюдо. – Харків, 2013. – 56 с.
4. Алексєєв А.Ф., Юхно Ю.О., Серєда В.А., Перєта В.С., Рудєнко М.М. Дзюдо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання. – Київ: 2024., 84 с.
5. Арзютов Г.М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на

- матеріалі дзюдо) [автореферат]. Київ: Нац.пед.ун-т ім.М.П.Драгоманова; 2000. 41 с.
6. Бекас О.О. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів: [Навч. посібник] / О.О. Бекас, Ю.Г. Паламарчук – Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2014. – 152 с.
  7. Боротьба греко-римська. Зміни до навчальної програми для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: 2017. – 13 с.
  8. Велієв Є.Н., Олешко В.Г., Коритний В.М., Середюк Ф.М. Бойове самбо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ: 2017. – 65 с.
  9. Матвеев С.Ф. та ін. Самбо: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – К.: Державний комітет молодіжної політики, спорту і туризму України, 2001. - 99 с.
  10. Махінко 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., Хацяк О.В., Огньова Л.Ю. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 17-18 років. Єдиноборства Edinoborstva Єдиноборства 2020 №2(16), ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4196, №2(16), – С. 4-13.
7. Загура Ф.І. Вплив засобів боротьби самбо на фізичне здоров'я студентів під час навчання у закладах вищої освіти / Загура Ф.І., Дзензелюк Д.О., Пилипчук П.Б., Канділов І.Ю. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2020. – Вип. 7(127)20. – С. 66–72.
8. Загура Ф., Зубрицький Я. Впровадження адаптивної фізичної активності у інклюзивне фізичне виховання здобувачів вищої освіти з інвалідністю. Освіта. Інноватика. Практика, 2024. Том 12, № 8. С. 27-33. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i8-004>.
9. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту]. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
10. Первачук Р.В., Сибіль М.Г., Шандригось В.І., Загура Ф.І., Стельмах Ю.Ю., Кухтій С.Я. Індивідуальна підготовка кваліфікованих борців вільного стилю з урахуванням компонентів анаеробного механізму енергозабезпечення. Єдиноборства Edinoborstva Єдиноборства 2020 №1(15), ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4196, №1(15), – С. 35-45.
11. Первачук Р.В. Індивідуалізація тренувального процесу борців різного стилю ведення сутички. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К., 2013. – Вип. 7(33). – С. 55–62.

12. Первачук, Р. В. (2016). Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення. (Автореф. дис. канд. наук з фіз. вихов. та спорту). Львів, Україна. – 17 с.
13. Первачук Р. В., Сибіль М. Г., Загура Ф. І. Техніко-тактичні комплекси як засіб удосконалення навчально-тренувальної діяльності кваліфікованих борців. Молода спортивна наука України : [зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту]. – Л., 2012,– № 3(47). – С. 45–52.
14. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с.: іл. ISBN 978-966-2419-33-7
15. Розторгуй М. Підготовка спортсменів у силових видах адаптивного спорту : монографія. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 332 с.
16. Руденко М.М., Юхно Ю.О. Цільова комплексна програма підготовки національної збірної команди України з дзюдо на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року у м.Токіо (Японія) на 2017-2020 роки. 2017. Київ; 50 с.
17. Сибіль М. Г., Первачук Р. В., Свищ Я.С. Вплив дозованого велоергометричного навантаження на енергетичний обмін кваліфікованих борців вільного стилю. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів : ЛДУФК, 2014. – Вип. 18, т. 3. – С. 189–195.
18. Стельмах Ю. Ю. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у вільній боротьбі з урахуванням особливостей жіночого організму (Автореф. дис. канд. наук з фіз. вихов. та спорту). – Київ, 2014 – 20 с.
19. Стельмах Ю.Ю., Кухтій С. Я. Побудова тренувального процесу у жіночій спортивній боротьбі з урахуванням особливостей ОМЦ. Спортивна наука України: [Електронне наукове фахове видання]. – 2007. – № 3 (12). – С. 10–13.
20. Черкасова А.К. Сучасний арсенал техніко-тактичних дій висококваліфікованих борчинь вільного стилю (за підсумками Чемпіонату світу 2022). / Мельник О.О., Черкасова А.К., Хіменес Х.Р., Загура Ф.І. // Харківський електронний науковий журнал «Єдиноборства» Харків, 2023. – Вип. 2 (28). –С. 90–99.
21. Шандригось В.І., Яременко В.В., Первачук Р.В. Становлення і розвиток жіночої боротьби в програмі Олімпійських Ігор. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Збірник статей XIV Міжнародної наукової конференції, 9-10 лютого 2018 р., Харків, 2018, Т. 1. – Харків: ХДАФК, – С. 80-83.
22. Шандригось В.І., Яременко В. В., Первачук Р. В. Аналіз виступів борців різних країн на чемпіонаті Європи 2018 року з вільної боротьби серед чоловіків. Єдиноборства: електронний науковий журнал, 2018, №4(10), С. 80-90. DOI:10.5281/zenodo.1473640
23. Experimental substantiation of teaching algorithm of technique in weightlifting and powerlifting competitive exercises / Olexandr Tovstonoh, Mariia Roztorhui, Fedir Zahura [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15(2). – P. 319–323.

24. M. Sybil, R. Pervachuk, F. Zahura, V. Shandrygos', V. Yaremenko, I. Bodnar (2018). Biochemical changes in cluster analysis indicators as a result of special tests of freestyle wrestlers of alactate and lactate types of power supply. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18(1), Art 31, pp.235 - 238, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.01031
25. M. Sybil, R. Pervachuk, F. Zahura, Yu. Stelmakh, I. Bodnar (2018). Sympathoadrenal monitoring of the influence of artificial hypoxia on sprinters' training. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18(2), Art 267, pp.1826 - 1830, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.01031
26. R. Pervachuk, Yu. Tropin, V.Romanenko, A.Chuev. Model characteristics of sensorimotor reactions and specific perceptions of trained wrestlers. Slobozans'kij Naukovo-Sportivnij Visnik, ISSN (English ed. Online) 2311-6374, 2017, №5(61), pp. 72-74
27. Sybil, M.G., Pervachuk R.V., Trach V.M. (2015) Personalization of freestyle wrestlers' training process by influence the anaerobic systems of energy supply. Journal of physical education and sport. 15(2), Art 35, pp. 225 - 228
28. Y. Svyshch, M. Sybil, O. Pavlos, T. Dukh, A. Dunets-Lesko, V. Melnyk, R. Pervachuk (2018). Considering the current balance between lactate and alactate mechanisms of energy supply in preparation of free style wrestlers. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18(Supplement issue 4), Art 131, pp.885 - 888, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.01031
29. Svitlana Kryshchanovych, Fedir Zahura, Andriy Dulibskyy, Oksana Ilkiv, Igor Odnovorchenko, Viktor Chyzh. Innovative technologies in the work of a teacher of physical culture and sports. Journal of Interdisciplinary Research. H 220-225.

#### **Інформаційні ресурси Інтернет**

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