

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

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

факультет фізичної культури і спорту та факультет перепідготовки та  
заочної освіти

Львів – 2018 рік

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічного вдосконалення» для студентів спеціалізації спортивні види боротьби спеціальності 017 Фізична культура і спорт

VII-VIII с. (денна форма навчання), IX-X с. (заочна форма навчання)

Розробник: доцент, канд.фіз.вих. Загура Ф.І.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри атлетичних видів спорту  
Протокол від “30” серпня 2018 року № 2

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 – 9		Нормативна	
Модулів – 4	Спеціальність (професійне спрямування): <u>017 Фізична культура і спорт</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 4		4-й	4-5-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: курсова (дипломна) робота ОКР бакалавр		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 270		7-й, 8-й	8-9-10-й
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 5	Рівень вищої освіти: бакалавр	12 год.	12 год.
		<b>Семінарські</b>	
		12 год.	6 год.
		<b>Практичні</b>	
		144 год.	12 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		102 год.	240 год.
<b>Індивідуальні завдання:</b>		-	
		Вид контролю: залік, іспит.	

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

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

## **3. Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1 (ТіМОВС).**

Тема 1. Основи науково-дослідної роботи студентів у спортивних видах боротьби.

Загальні відомості про наукові роботи. Основні вимоги до написання обґрунтування наукової роботи. Методика виконання студентської наукової роботи. Структура і зміст наукової роботи. Основні методи науково-педагогічного дослідження. Оформлення наукової роботи.

Тема 2. Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.

Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у греко-римській боротьбі, вільній боротьбі, боротьбі самбо, дзюдо. Етапи багаторічної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Спортивне довголіття у боротьбі.

Тема 3. Побудова тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів та макроциклів у спортивних видах боротьби.

Тренувальне заняття - структурна одиниця системи підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Характеристика компонентів тренувального навантаження в спортивних видах боротьби. Зовнішня та внутрішня сторона навантаження. Структура і зміст мікроциклів. Побудова мікроциклів у спортивних видах боротьби. Структура і зміст мезоциклів. Побудова мезоциклів у спортивних видах боротьби. Особливості побудови підготовчого періоду, змагального періоду та перехідного періоду макроциклу в спортивних видах боротьби.

### **Змістовий модуль 2 (ТіМОВС).**

Тема 4. Особливості спортивної роботи з інвалідами.

Етико-деонтологічні аспекти спортивно-оздоровчої роботи з інвалідами в спортивних видах боротьби. Особливості підготовки спортсменів з вадами зору в боротьбі. Особливості підготовки спортсменів з вадами слуху в боротьбі. Оздоровчі заняття силової спрямованості з інвалідами.

Тема 5. Основи методики відбору та орієнтації на етапах багаторічної підготовки у спортивних видах боротьби.

Спортивний відбір та орієнтація у спортивних видах боротьби. Спортивний відбір та орієнтація на етапі початкової підготовки у спортивних видах боротьби. Спортивний відбір та орієнтація на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки у спортивних видах боротьби. Спортивний відбір та орієнтація на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень у спортивних видах боротьби.

Тема 6. Планування, облік та контроль спортивного тренування у спортивних видах боротьби.

Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби. Мета, завдання, види та технологія контролю в підготовці спортсменів у спортивних видах боротьби. Контроль за технічною, фізичною, тактичною, психічною та теоретичною підготовленістю спортсменів у спортивних видах боротьби.

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1 (СПВ). РЕАЛІЗАЦІЯ ПЕРСПЕКТИВНОГО ПЛАНУ СПОРТСМЕНІВ З СПОРТИВНИХ ВИДІВ БОРТЬБИ НА 4 РОЦІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ.**

Тема 1. Актуальні наукові питання розвитку спортивних видів боротьби.

*Сучасний стан, тенденції та перспективи розвитку спортивних видах боротьби України. Результати виступу українських спортсменів у змаганнях різного рангу.*

**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 4 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 борців під час кидків у спортивних видах боротьби. Динамічна структури руху техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби.

**Тема 9.** Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

Розвиток провідних фізичних якостей у спортивних видах боротьби. Вибухова сила – провідна фізична якість. Спеціальна витривалість одна з основних фізичних якостей борців.

**Тема 10.** Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо).

**Тема 11.** Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.

Участь у змаганнях різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби, дзюдо та боротьби самбо. Участь у суддівстві змагань різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби, дзюдо та боротьби самбо.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
л		с	п	лаб	с.р.	л		с	п	лаб	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Змістовний модуль 1(ТіМОВС).</b>												
<b>Тема 1.</b> Основи науково-дослідної роботи студентів у спортивних видах боротьби		2	2	4	-	17		2	-	2	-	40

<b>Тема 2.</b> Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби		2	2	6	-	17		2	2	2	-	40
<b>Тема 3.</b> Побудова тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів та макроциклів у спортивних видах боротьби		2	2	6	-	17		2	2	2	-	40
<b>Змістовний модуль 2 (ТіМОВС).</b>												
<b>Тема 4.</b> Особливості спортивної роботи з інвалідами		2	2	4	-	17		2	-	2	-	40
<b>Тема 5.</b> Основи методики відбору та орієнтації на етапах багаторічної підготовки у спортивних видах боротьби		2	2	6	-	17		2	-	2	-	40
<b>Тема 6.</b> Планування, облік та контроль спортивного тренування у спортивних видах боротьби		2	2	6	-	17		2	2	2	-	40
<b>Усього годин (ТіМОВС)</b>	158	12	12	32		102	270	12	6	12		240
<b>Змістовний модуль 1, 2 (СПВ).</b>												



<p><b>Тема 1.</b> Актуальні наукові питання розвитку спортивних видів боротьби.</p>				12								
<p><b>Тема 2.</b> Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.</p>				20								
<p><b>Тема 3.</b> Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.</p>				20								
<p><b>Тема 4.</b> Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.</p>				20								
<p><b>Тема 5.</b> Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.</p>				20								

<b>Тема</b> Організація проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.	<b>б. та в видах</b>			20								
<b>Усього годин (СПВ)</b>				112								
<b>Усього годин (ТіМОВС+СПВ)</b>	270	12	12	144		102	270	12	6	12		240

### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Основи науково-дослідної роботи студентів у спортивних видах боротьби	2	
2	Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.	2	2
3	Побудова тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів та макроциклів у спортивних видах боротьби.	2	2
4	Особливості спортивної роботи з інвалідами.	2	-
5	Основи методики відбору та орієнтації на етапах багаторічної підготовки у спортивних видах боротьби.	2	-
6	Планування, облік та контроль спортивного тренування у спортивних видах боротьби.	2	2
	Разом	12	6

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Основи науково-дослідної роботи студентів у спортивних видах боротьби.	4	2
2	Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.	6	2

3	Побудова тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів та макроциклів у спортивних видах боротьби.	6	2
4	Особливості спортивної роботи з інвалідами.	4	2
5	Основи методики відбору та орієнтації на етапах багаторічної підготовки у спортивних видах боротьби.	6	2
6	Планування, облік та контроль спортивного тренування у спортивних видах боротьби.	6	2
1)	<i>Актуальні наукові питання розвитку спортивних видів боротьби.</i>	12	-
2)	<i>Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.</i>	20	-
3)	<i>Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.</i>	20	-
4)	<i>Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.</i>	20	-
5)	<i>Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.</i>	20	-
6)	<i>Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.</i>	20	-
	Разом	144	12

### 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Основи науково-дослідної роботи студентів у спортивних видах боротьби.	17	40
2	Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.	17	40
3	Побудова тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів та макроциклів у спортивних видах боротьби.	17	40
4	Особливості спортивної роботи з інвалідами.	17	40
5	Основи методики відбору та орієнтації на етапах багаторічної підготовки у спортивних видах боротьби.	17	40
6	Планування, облік та контроль спортивного тренування у спортивних видах боротьби.	17	40
	Разом	102	240

## **8. Індивідуальні завдання**

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

**Тема 1.** Основи науково-дослідної роботи студентів у спортивних видах боротьби.

**Тема 2.** Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.

**Тема 3.** Побудова тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів та макроциклів у спортивних видах боротьби.

**Тема 4.** Особливості спортивної роботи з інвалідами.

**Тема 5.** Основи методики відбору та орієнтації на етапах багаторічної підготовки у спортивних видах боротьби.

**Тема 6.** Планування, облік та контроль спортивного тренування 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 форми 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, іспит.

### **Залікові питання**

1. Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
2. Етапи багаторічної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
3. Спортивне довголіття у спортивних видах боротьби.
4. Тренувальне заняття - структурна одиниця системи підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
5. Характеристика компонентів тренувального навантаження в спортивних видах боротьби.
6. Зовнішня та внутрішня сторона навантаження.
7. Структура і зміст мікроциклів.
8. Побудова мікроциклів у спортивних видах боротьби.
9. Структура і зміст мезоциклів. Побудова мезоциклів спортивних видах боротьби.
10. Особливості побудови підготовчого періоду, змагального періоду та перехідного періоду макроциклу в спортивних видах боротьби.
11. Етико-деонтологічні аспекти спортивно-оздоровчої роботи з інвалідами в спортивних видах боротьби.
12. Особливості підготовки спортсменів з вадами зору спортивних видах боротьби.
13. Особливості підготовки спортсменів з вадами слуху спортивних видах боротьби.
14. Оздоровчі заняття силової спрямованості з інвалідами.
15. Спортивний відбір та орієнтація у спортивних видах боротьби.
16. Спортивний відбір та орієнтація на етапі початкової підготовки у спортивних видах боротьби.
17. Спортивний відбір та орієнтація на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки у спортивних видах боротьби.
18. Спортивний відбір та орієнтація на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень у спортивних видах боротьби.
19. Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
20. Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.
21. Мета, завдання, види та технологія контролю в підготовці спортсменів у спортивних видах боротьби.
22. Контроль за технічною, фізичною, тактичною, психічною та теоретичною підготовленістю спортсменів у спортивних видах боротьби.

### **Екзаменаційні вимоги**

1. Особиста гігієна спортсменів у спортивних видах боротьби.

2. Гігієнічні вимоги до місць проведення змагань і навчально-тренувального процесу в спортивних видах боротьби.
3. Техніка безпеки на заняттях боротьбою. Травматизм і його профілактика на заняттях боротьбою.
4. Зародження спортивних видів боротьби в світі.
5. Періодизація розвитку спортивних видів боротьби.
6. Формування та розвиток спортивних видів боротьби в Україні.
7. Результати виступу українських спортсменів на Олімпійських Іграх.
8. Участь спортсменів України в чемпіонатах світу і Європи.
9. Основні терміни в обраному виді спорту.
10. Класифікація та способи проведення змагань в спортивних видах боротьби.
11. Документи, що регламентують проведення змагань у спортивних видах боротьби.
12. Звітна документація щодо проведення змагань.
13. Основи суддівської діяльності у спортивних видах боротьби.
14. Характеристика тренувального заняття. Типи тренувальних занять у спортивних видах боротьби.
15. Структурні компоненти тренувального заняття. Основи побудови тренувальних занять в спортивних видах боротьби.
16. Принципи підготовки спортсменів у силових видах спорту.
17. Засоби спортивного тренування у спортивних видах боротьби.
18. Методи спортивного тренування у спортивних видах боротьби.
19. Визначення поняття техніка в обраному виді спорту.
20. Визначення поняття тактика в обраному виді спорту.
21. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у спортивній боротьбі.
22. Біомеханічне основи техніки в спортивних видах боротьби.
23. Основні технічні дії у розділах спортивних видів боротьби.
24. Теоретико-методичні основи навчання руховим діям. Методика навчання техніки кидку.
25. Основні помилки, які виникають під час вивчення технічних дій.
26. Основи методики психічної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
27. Управління передстартовими станами у спортивних видах боротьби.
28. Стратегія та тактика змагальної діяльності у спортивних видах боротьби.
29. Основи методики теоретичної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
30. Загальна характеристика та форми прояву фізичних якостей спортсменів.
31. Позитивний та негативний перенос фізичних якостей.

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

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

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

58. Особливості підготовки спортсменів з вадами зору в боротьбі.

59. Особливості підготовки спортсменів з вадами слуху в боротьбі.

60. Оздоровчі заняття силової спрямованості з інвалідами.

61. Спортивний відбір та орієнтація у спортивних видах боротьби.

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

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

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

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

66. Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.

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

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

## **11. Розподіл балів, які отримують студенти з TiMOVС**

### ***для заліку (0-100 балів)***

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

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

### ***Для іспиту (0-50 балів)***

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



5. Виконання самостійної роботи (реферати, конспекти, обґрунтування, публікації)– 15 балів

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

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

### *ЗРАЗОК ЩОДЕННИКА ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ*

#### **Особисті дані**

<b>ПРИЗВИЩЕ, ІМ'Я ПО БАТЬКОВІ</b>	
<b>ДАТА НАРОДЖЕННЯ</b>	
<b>ДАТА ЗАРАХУВАННЯ В СНСЗ</b>	
<b>ІНФОРМАЦІЯ ПРО ПЕРЕДАЧУ У ВИЩУ ЛАНКУ ПІДГОТОВКИ</b>	
<b>СПОРТИВНЕ ЗВАННЯ (РОЗРЯД) ДАТА</b>	
<b>ДАТА ПРИСВОЄННЯ</b>	
<b>ПЕРШИЙ ТРЕНЕР (ТРЕНЕРА) ОСОБИСТИЙ ТРЕНЕР (ТРЕНЕРА)</b>	
<b>ДОМАШНЯ АДРЕСА,</b>	

<b>ТЕЛЕФОНИ</b>	
-----------------	--

<b>Умовні позначки</b>
НТП – навчально-тренувальний процес
НТЗ – навчально-тренувальний збір
ЗФП і СФП – загальна технічна підготовка та спеціальна фізична підготовка
ІТП – індивідуальна технічна підготовка
ОЗД – облік змагальної діяльності
ПС – інформація про потенційних суперників
МО – медичний огляд
в/к – вагова категорія
СНСЗ – спеціалізований навчально-спортивний заклад

#### **Навчально-тренувальний процес**

<b>Дата та час проведення УТЗ</b>	<b>Короткий зміст навчально-тренувальних занять</b>	<b>Рекомендації тренера (домашнє завдання)</b>

#### **Навчально-тренувальні збори**

<b>Найменування та строки проведення НТЗ</b>	<b>Короткий зміст навчально-тренувальних занять</b>	<b>Рекомендації старшого тренера (тренера) НТЗ</b>

#### **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		всвітня універсіада ЦС України	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 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	-	<b>5</b>	5	-	-	<b>5</b>
Поточний залік (модуль)	10	10	10	<b>30</b>	10	10	10	<b>30</b>
<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*	<b>100</b>			<b>100</b>	<b>100</b>			<b>100</b>
<b>Середній бал «ТіМОВС та СПВ»</b>				<b>100</b>				<b>100</b>

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.

## **12. Методичне забезпечення**

### **Теми і зміст семінарських занять, практичних та самостійних робіт**

**Тема 1. Основи науково-дослідної роботи студентів у спортивних видах боротьби.**

Загальні відомості про наукові роботи. Основні вимоги до написання обґрунтування наукової роботи. Методика виконання студентської наукової роботи. Структура і зміст наукової роботи. Основні методи науково-педагогічного дослідження. Оформлення наукової роботи.

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

#### **Самостійна робота № 1.**

Підготувати самостійну роботу на тему “Методологія написання дипломної роботи”.

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити тему дипломної роботи;
2. Написати актуальність теми дипломної роботи;
3. Визначити мету, завдання, об’єкт та предмет дипломної роботи;
4. Обґрунтувати методи дослідження.

**Тема 2. Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.**

Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у греко-римській боротьбі, вільній боротьбі, боротьбі самбо та дзюдо. Етапи багаторічної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Спортивне довголіття у спортивних видах боротьби.

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

Провести тренувальні заняття для спортсменів відповідно до кваліфікації та етапу багаторічної підготовки.

**Тема 3. Побудова тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів та макроциклів у спортивних видах боротьби.**

Тренувальне заняття - структурна одиниця системи підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Характеристика компонентів тренувального навантаження в спортивних видах боротьби. Зовнішня та внутрішня сторона навантаження. Структура і зміст мікроциклів. Побудова мікроциклів у спортивних видах боротьби. Структура і зміст мезоциклів. Побудова мезоциклів у спортивних видах боротьби. Особливості побудови підготовчого періоду, змагального періоду та перехідного періоду макроциклу в спортивних видах боротьби.

### **Самостійна робота № 2.**

Підготувати самостійну роботу на тему “План підготовки спортсмена”.

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити вид спорту та спеціалізацію, вік та стать, кваліфікацію спортсмена;
2. Визначити етап, період, мезоцикл та мікроцикл;
3. Написати план підготовки з визначенням засобів, компонентів навантаження (обсяг та інтенсивність) та організаційно-методичними вказівками;
4. Обґрунтувати план підготовки.

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

Провести тренувальні заняття для спортсменів відповідно до періоду, мезоциклу та мікроциклу підготовки.

### **Тема 4. Особливості спортивної роботи з інвалідами.**

Етико-деонтологічні аспекти спортивно-оздоровчої роботи з інвалідами в спортивних видах боротьби. Особливості підготовки спортсменів з вадами зору в боротьбі. Особливості підготовки спортсменів з вадами слуху в боротьбі. Оздоровчі заняття силової спрямованості з інвалідами.

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

Провести тренувальне заняття боротьбою для спортсменів різних нозологічних груп.

### **Тема 5. Основи методики відбору та орієнтації на етапах багаторічної підготовки у спортивних видах боротьби.**

Спортивний відбір та орієнтація у спортивних видах боротьби. Спортивний відбір та орієнтація на етапі початкової підготовки у спортивних видах боротьби. Спортивний відбір та орієнтація на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки у спортивних видах боротьби. Спортивний відбір та орієнтація на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень у спортивних видах боротьби.

### **Самостійна робота № 1.**

Підготувати самостійну роботу на тему “Відбір та орієнтація спортсменів у спортивних видах боротьби”.

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити вид спорту та спеціалізацію спортсмена;
2. Визначити вік та стать спортсмена;
3. Визначити критерії та методики відбору спортсмена до груп ДЮСШ відповідно до виду спорту;
4. Обґрунтувати обрані методики відбору.

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

Провести відбір спортсменів до груп початкової підготовки з греко-римської боротьби, вільної боротьби, боротьби самбо та дзюдо відповідно до програм ДЮСШ з виду спорту.

**Тема 6. Планування, облік та контроль спортивного тренування у спортивних видах боротьби.**

Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби. Мета, завдання, види та технологія контролю в підготовці спортсменів у спортивних видах боротьби. Контроль за технічною, фізичною, тактичною, психічною та теоретичною підготовленістю спортсменів у спортивних видах боротьби.

### **Самостійна робота № 2.**

Підготувати самостійну роботу на тему “Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби”.

Алгоритм самостійної роботи:

1. Скласти щоденник тренувальних навантажень спортсмена з визначенням змісту тренувальних занять, показників обсягу та інтенсивності навантаження;

2. Скласти перспективний план підготовки спортсмена з визначенням виду спорту, спеціалізації, віку, статі, ймовірних термінів досягнення спортивних результатів (місяця на змаганнях різного рангу, розряди та спортивні звання).

## **13. Список літератури:**

### Основна

1. Алексеев А. Ф. Правила змагань з дзюдо /А. Ф. Алексеев. – Харків, 2013. – 56 с.
2. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – К.: Олимп.лит., 2004. – 220с.
3. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – К.: АСБУ, 2012. – 96 с.
4. Гаткин Е. Я. Все о самбо/ Евгений Гаткин. М. : АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2008. – 349 с.
5. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивних факультетов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Шулика Ю. А. и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с.
6. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивних факультетов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Шулика Ю. А. и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.
7. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства: монография / А. А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2012. – 256 с.

8. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посібник] / А. І. Пістун. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с.
9. Подливаев Б. А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет) / Б. А. Подливаев, А. В. Григорьев. – М. : Советский спорт, 2012. – 528 с.
10. Система самбо. Становление и развитие. Из семейного архива Харлампиевых/ А. А. Харлампиев, Н. Н. Харлампиева. – М. : «Издательство ФАИР», 2007. – 432 с.
11. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/2-е изд., дополн. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368 с.
12. Шестаков В. Б. Теория и практика дзюдо: учебник/ Шестаков В. Б., Ерегина С. В. – М. : Советский спорт, 2011. – 448 с.

#### Допоміжна

1. Вілмор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.
2. Дымов Я.М. От боли голос хрипнет. – К.: Логос, 2006. – 320 с.
3. 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.
4. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки / В. Н. Платонов – К.: Олимп. Лит., 2013. – 624 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
6. Первачук Р. В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення/ Первачук Р. В.// дисс... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. – Львів, 2016 – 208 с.
7. Стельмах Ю. Ю. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у вільній боротьбі з урахуванням особливостей жіночого організму/ Стельмах Ю. Ю.// дисс... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. – Київ, 2014 – 196 с.

#### Інтернет ресурси

1. Положення «Про дитячо-юнацьку спортивну школу». - [Електронний ресурс]. – Режим – доступу: <http://zakon.rada.gov.ua>
2. <http://judo.in.ua> Дзюдо в Україні інформаційний блог
3. <http://wrestlingua.com> -вольная борьба, греко-римская борьба, самбо, дзюдо, сумо.
4. [www.judoinfo.kiev.ua](http://www.judoinfo.kiev.ua)
5. [www.sportpedagogi/jrg.ua](http://www.sportpedagogi/jrg.ua)
6. <http://ukrwrestling.com>



7. <http://unitedworldwrestling.org/database>
8. <http://wrestlingua.com/books>
9. [www.ukrainejudo.com](http://www.ukrainejudo.com)
10. [www.intjudo.eu](http://www.intjudo.eu)
11. [www.sambo.net.ua](http://www.sambo.net.ua)
12. [www.sambo-fias.org](http://www.sambo-fias.org)

**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 Загура Ф. І. 2018. The theory and method of the chosen sport and sports and pedagogical improvement: the program of discipline. Zahura Fedir.