

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: 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

спеціалізація: спортивні види боротьби

факультет педагогічної освіти 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 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

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

Розробник: викладач Кухтій С.Я.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри атлетичних видів спорту
Протокол від “30” серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри АВС

Ф.І.Загура

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 12		Нормативна	
Модулів – 4	Спеціальність (професійне спрямування): <u>014.11 Середня освіта (Фізична культура)</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 4		1-й	1-2-й
		Семестр	
Загальна кількість годин – 360		1-й, 2-й	1-2-3-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 3	Рівень вищої освіти: бакалавр	Лекції	
		12 год.	12 год.
		Семінарські	
		12 год.	6 год.
		Практичні	
		240 год.	12 год.
		Самостійна робота	
		96 год.	330 год.
Індивідуальні завдання:		-	
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.

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.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

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

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

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1 (ТіМОВС).

Тема 1. Вступ до спеціалізації.

Значення та місце дисципліни "ТіМОВС та СПВ" в системі фізкультурної освіти. Загальна характеристика структури та змісту дисципліни. Взаємозв'язок дисципліни «ТіМОВС та СПВ» з іншими дисциплінами.

Тема 2. Історія розвитку спортивних видів боротьби.

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

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

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

Змістовий модуль 2 (ТіМОВС).

Тема 4. Біомеханічні основи техніки в спортивних видах боротьби.

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

Тема 5. Основні технічні дії у розділах спортивної боротьби.

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

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

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

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

Тема 1. Вступ до спеціалізації у спортивні види боротьби.

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

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

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

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

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

Тема 4. Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.

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

Тема 5. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

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

Тема 6. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

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

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

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

Тема 8. Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.

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

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ (СПВ) 2. УДОСКОНАЛЕННЯ РІЗНИХ РОЗДІЛІВ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ.

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

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

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

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

Тема 11. *Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.*

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

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

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

Тема 13. *Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.*

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

Таблиця 1.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	с	п	лаб	с.р.		л	с	п	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовний модуль 1 (ТіМОВС).												
Тема 1. Вступ до спеціалізації з спортивних видів боротьби.		2	2		-	10		2	-	-	-	40
Тема 2. Історія розвитку спортивних видів боротьби		2	2		-	16		2	1	-	-	45
Тема 3. Класифікація, термінологія та систематика в спортивних видах боротьби.		2	2	4	-	12		2	1	-	-	35
Змістовний модуль 2 (ТіМОВС).												
Тема 4. Біомеханічні основи техніки в спортивних видах боротьби.		2	2	12	-	22		2	2	4	-	70
Тема 5. Основні технічні дії у розділах спортивної боротьби.		2	2	14	-	20		2	2	4	-	85
Тема 6. Початкові та допоміжні технічні дії у розділах спортивної боротьби.		2	2	12	-	16		2		4	-	55
Усього годин (ТіМОВС)	162	12	12	42	-	96	360	12	6	12	-	330
Змістовний модуль 1, 2 (СПВ).												

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

Тема 5. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.				72								
Тема 6. Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.				34								
Усього годин (СПВ)				198								
Усього годин ТіМОВС та СПВ	360	12	12	240		96	360	12	6	12	-	330

Таблиця 2

5. Теми семінарських занять

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

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

Таблиця 3

6. Теми практичних занять

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

Таблиця 4

7. Самостійна робота

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

1	Вступ до спеціалізації з спортивних видів боротьби.	10	40
2	Історія розвитку спортивних видів боротьби.	16	45
3	Класифікація, систематика, термінологія в спортивних видах боротьби.	12	35
4	Біомеханічні основи техніки в спортивних видах боротьби.	22	70
5	Основні технічні дії в розділах спортивних видах боротьби.	20	85
6	Початкові та допоміжні дії в спортивних видах боротьби.	16	55
Усього		96 год	330 год

8. Методи навчання

1. Самостійна робота студентів:
 - підготовка до аудиторних занять (лекцій, практичних, семінарських, тощо);
 - виконання практичних завдань протягом семестру;
 - самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни;
 - виконання контрольних робіт студентами заочної і дистанційної форм навчання;
 - підготовка і виконання завдань, передбачених програмою практичної підготовки;
 - підготовка до усіх видів контролю (іспиту, заліку тощо).
2. Словесні методи: лекція, обговорення, бесіда.
3. Наочні методи: показ, демонстрація мультимедіа, фільмів тощо.
4. Практичний (методи удосконалення техніки та тактики, вивчення досвіду роботи ДЮСШ та ШВСМ).

9. Індивідуальні завдання

Тематика контрольних робіт для студентів I курсу ФПК ІІІ ПЗО

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

10. Методичне забезпечення

Теми та алгоритм виконання самостійних робіт.

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

України, Європи та світу в обраному виді спорту.»; 3 – «Основні технічні дії в обраному виді боротьби. (греко-римська боротьба, вільна боротьба, боротьба самбо, дзюдо)»;

Реферат повинен висвітлювати сучасні основні аспекти обговорюваної тематики.

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

➤ Структура реферату

1. Титульний аркуш:

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

2. Зміст (план).

3. Вступ.

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

5. Висновки.

6. Список використаних літературних джерел (інтернет ресурс).

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

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

Робота виконується в окремому зошиті, який здається викладачу.

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

11. Методи контролю

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

1. Опитування.
2. Виконання письмових робіт.
3. Виконання практичних завдань.
4. Написання контрольних-тестових завдань.
5. Підсумковий контроль за 2-й семестр – залік.

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

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	20	7	7	6	20
Опитування	5	5	-	10	3	3	4	10
Виконання письмових робіт (тестування)	10	10	-	20	10	-	10	20
Виконання практичних завдань	5	5	5	15	5	5	5	15
Спортивно-масові заходи та суддівство	-	5	-	5	5	-	-	5
Поточний залік (модуль)	10	10	10	30	10	10	10	30
Разом (ТіМОВС)	37	42	21	100	40	25	35	100
Виконання практичних вимог з СПВ*	100			100	100			100
Середній бал «ТіМОВС та СПВ»				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.

12. Залікові питання

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

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

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

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

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

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

13. Список літератури:

Основна

1. Алексєєв А. Ф. Правила змагань з дзюдо / А. Ф. Алексєєв. – Харків, 2013. – 56 с.
2. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – К.: Олимп. лит., 2004. – 220 с.
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, спортивных 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, спортивных 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
5. www.sportpedagogi/jrg.ua
6. <http://ukrwrestling.com>
7. <http://unitedworldwrestling.org/database>
8. <http://wrestlingua.com/books>
9. www.ukrainejudo.com
10. www.intjudo.eu
11. www.sambo.net.ua

Програма навчальної дисципліни

Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення: **робоча програма**. Спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура), спеціалізація «Спортивні види боротьби», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів I курсу факультету педагогічної освіти; I-II-III курсу ФП та ЗО), кафедра атлетичних видів спорту Кухтій С.Я. 2018. The theory and method of the chosen sport and sports and pedagogical improvement: the program of discipline. Kukhtiy Svitlana.