

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

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

***НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА***

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

**Львів**  
**2018 рік**

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

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

Розробники: канд. фіз. вих., доцент Загура Ф. І., канд. фіз. вих. Первачук Р.В., канд. фіз. вих., ЗТУ Стельмах Ю. Ю., МСМК Кухтій С. Я.

Обговорено і затверджено Вченою Радою факультету фізичної культури і спорту.

Протокол від. «\_\_\_» вересня 201\_\_\_ року № \_

Декан факультету фізичної культури і спорту \_\_\_\_\_ Ріпак І.М.

## ВСТУП

Однією з передумов ефективного функціонування кредитно-модульної системи в Україні є структурне перетворення вищої освіти. Зміст вищої освіти у галузі фізичної культури і спорту орієнтований на формування знань, умінь, навичок, якими повинен володіти та творчо реалізовувати у змінних умовах трудової діяльності студентів.

На основі концепції фізичного виховання, що є складовою системи освіти України, яка базується на конституції України, законах України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт» тощо, для підвищення рівня професіоналізму тренера-викладача в навчальний процес студентів профільних ЗВО було впроваджено дисципліну «ТіМОВС та СПВ». Протягом чотирьохрічного циклу навчання основним джерелом підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту в спеціалізованих вищих навчальних закладах виступає практична кафедра та основною профільною дисципліною «ТіМОВС та СПВ» відповідно.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є структура та зміст системи підготовки спортсменів в обраному виді спорту.

**Міждисциплінарні зв'язки:** дисципліни медико-біологічного циклу, дисциплін гуманітарного циклу, дисциплін професійно-педагогічного циклу, дисциплін професійно-орієнтованого циклу.

Програма навчальної дисципліни складається з 8-х змістових модулів (ТіМОВС) та 8 змістовних модулів (СПВ) і наступних тем:

- 1) Вступ до спеціалізації з спортивних видів боротьби (ТіМОВС та СПВ).
- 2) Історія розвитку спортивних видів боротьби.
- 3) Класифікація, систематика, термінологія в спортивних видах боротьби.
- 4) Біомеханічні основи техніки в спортивних видах боротьби.
- 5) Основні технічні дії в розділах спортивних видах боротьби.
- 6) Початкові та допоміжні дії в спортивних видах боротьби.
- 7) Загальні основи методики навчання в спортивних видах боротьби.
- 8) Засоби і методи техніко-тактичної підготовки в спортивних видах боротьби.

- 9) Форми організації і проведення занять в спортивних видах боротьби.
- 10) Педагогічний контроль, корекція техніко-тактичної підготовленості в спортивних видах боротьби.
- 11) Закономірності та принципи навчання в спортивних видах боротьби.
- 12) Особливості навчання тактики в спортивних видах боротьби.
- 13) Структура підготовленості спортсменів та загальна характеристика фізичних якостей в спортивних видах боротьби.
- 14) Сила та методика розвитку в спортивних видах боротьби.
- 15) Швидкість та методика їх розвитку в спортивних видах боротьби.
- 16) Витривалість та методика її розвитку у спортивних видах боротьби.
- 17) Гнучкість та методика її розвитку в спортивних видах боротьби.
- 18) Координаційні здібності та методика розвитку у спортивних видах боротьби.
- 19) Основи науково-дослідної роботи студентів у спортивних видах боротьби.
- 20) Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
- 21) Побудова тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів та макроциклів у спортивних видах боротьби.
- 22) Особливості спортивної роботи з інвалідами у спортивних видах боротьби.
- 23) Спортивний відбір, орієнтація та секція на різних етапах багаторічної підготовки борців.
- 24) Планування, облік та контроль у спортивних видах боротьби.
- 25) *Загальна фізична підготовка борців.*
- 26) *Спеціальна фізична підготовка борців.*
- 27) *Удосконалення техніко-тактичних дій в стійці та партері борців.*
- 28) *Інтегральна підготовка борців.*
- 29) *Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям. Методика ведення щоденників з СПВ.*

30) *Правила змагань. Суддівство змагань. Інструкторська і суддівська практика.*

31) *Виконання контрольних нормативів борців за видами підготовки*

32) *. Участь в змаганнях з спортивних видів боротьби.*

## **1. Мета та завдання навчальної дисципліни.**

1.1. 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».

1.2. 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.

1.3. 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.

На вивчення навчальної дисципліни протягом років навчання відводиться:

I курс - 360 годин / 12 кредитів ECTS (264 ауд., 72/192)

II курс – 300 годин / 10 кредитів ECTS (240 ауд., 60/180)

III курс – 315 годин / 10, 5 кредитів ECTS (232 ауд., 56/176)

IV курс – 270 годин / 9 кредитів ECTS (168 ауд., 56/112)

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни.**

### **I курс**

#### **Змістовий модуль 1 (TiMOBC).**

##### Тема 1. Вступ до спеціалізації.

Значення та місце дисципліни "TiMOBC та СПВ" в системі фізкультурної освіти. Загальна характеристика структури та змісту дисципліни. Взаємозв'язок дисципліни «TiMOBC 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 (TiMOBC).**

##### 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.



## II курс

### **Змістовий модуль 3 (ТіМОВС).**

Тема 1. Загальні основи методики навчання технічним діям у спортивних видах боротьби.

Теоретико-методичні основи навчання руховим діям. Методика навчання техніки основним технічним діям у стійці. Методика навчання основним технічним діям у партері. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у спортивних видах боротьби.

Тема 2. Засоби та методи технічної підготовки у спортивних видах боротьби.

Принципи підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Засоби спортивного тренування у спортивних видах боротьби. Методи спортивного тренування у спортивних видах боротьби. Методи використання різноманітних вправ в процесі навчання борців.

Тема 3. Форми організації і проведення занять в спортивних видах боротьби. Види, склад та характеристика, занять в спортивних видах боротьби. Задачі та характеристика тренувальних занять. Принципи складання планів-конспектів тренувальних занять по спортивній боротьбі.

### **Змістовий модуль 4 (ТіМОВС).**

Тема 4. Педагогічний контроль і корекція техніко-тактичної підготовленості в спортивних видах боротьби.

Види та зміст педагогічного контролю. Основи поточного контролю техніко-тактичного арсеналу борців під час змагань. Символи технічних дій. Методика визначення показників активності, ефективності та надійності ведення сутички.

Тема 5. Закономірності та принципи навчання у спортивних видах боротьби.

Методика навчання виконання техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніко-тактичних

дій, зв'язок та комбінацій у спортивних видах боротьби. Основні принципи навчання :систематичності, послідовності, доступності, наочності, науковості.

Тема 6. Особливості навчання тактики у спортивних видах боротьби.

Стратегія та тактика змагальної діяльності у спортивних видах боротьби. Аналіз прикладів тактичних рішень в спортивних видах боротьби. Основи методики теоретичної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.

***ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3 (СПВ). РЕАЛІЗАЦІЯ ПЕРСПЕКТИВНОГО ПЛАНУ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ВИДАХ БОРТЬБИ НА 2 РОЦІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ.***

***Тема 1. Відновлення та фармакологія в спортивних видах боротьби.***

*Фізіотерапевтичні процедури, як засіб відновлення спортсменів. Використання фармакологічних засобів у підготовці спортсменів у спортивних видах боротьби. Допінги.*

***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 4 (СПВ). УДОСКОНАЛЕННЯ РІЗНИХ РОЗДІЛІВ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ НА 2 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.

## **III курс**

### **Змістовий модуль 5 (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 6 (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 5 (СПВ). РЕАЛІЗАЦІЯ ПЕРСПЕКТИВНОГО ПЛАНУ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ВИДАХ БОРОТЬБИ 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 6 (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. Суддіство.**

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

## **IV курс**

### **Змістовий модуль 7 (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 8 (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 7 (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 8 (СПВ). УДОСКОНАЛЕННЯ РІЗНИХ РОЗДІЛІВ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ 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. Засоби поточного та підсумкового контролю:** залік (I – IV курс), іспит (IV курс).

**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.

**5. Перелік залікових (екзаменаційних) питань.**

**I курс**

**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 ТiМОВС та СПВ для освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр» по роках навчання.
3. Кредитно-модульна система організації навчання, система блоків змістовних модулів з дисципліни ТiМОВС 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 парами 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).

## II курс

### Залікові питання

1. Теоретико-методичні основи навчання руховим діям у видах спортивної боротьби (греко-римська боротьба, вільна боротьба, дзюдо, самбо).
2. Методика навчання техніки основним технічним діям у стійці в обраному виді боротьби.
3. Методика навчання основним технічним діям у партері в обраному виді боротьби.
4. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби.
5. Технічна підготовка та її засоби у спортивних видах боротьби.
6. Тактична підготовка та її засоби у спортивних видах боротьби.
7. Засоби спортивного тренування у спортивних видах боротьби.
8. Методи вдосконалення тактико-технічної підготовленості.
9. Методи використання різноманітних вправ в процесі навчання борців.
10. Види занять, які проводяться в ході багаторічної спортивної підготовки борців.
11. Склад і характеристика визначених занять у спортивній боротьбі.
12. Склад і характеристика позаурочних занять у спортивній боротьбі.
13. Завдання і характеристика навчальних занять.
14. Завдання і характеристика навчально-тренувальних занять.
15. Завдання і характеристика тренувальних занять.
16. Структурні компоненти тренувального заняття. Основи побудови тренувальних занять в спортивних видах боротьби.
17. Види та зміст педагогічного контролю.
18. Основи поточного контролю техніко-тактичного арсеналу борців під час змагань.
19. Методика визначення показників активності, під час ведення сутички символи позначення технічних дій борців.
20. Методика визначення показників ефективності та надійності ведення сутички, символи позначення технічних дій борців.
21. Принципи підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
22. Методика навчання виконання техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби, зв'язок та комбінацій.
23. Методика навчання виконання зв'язок та комбінацій у спортивних видах боротьби. у спортивних видах боротьби, основні помилки, які виникають під час вивчення.
24. Основні принципи навчання: систематичності, послідовності, доступності, наочності, науковості в навчально-тренувальному процесі борців.
25. Загальне та різне в поняттях навчанні та тренуванні.

26. Що являють собою поняття: знання, вміння, навички.
27. Принципи побудови навчального процесу.
28. Засоби і методи повідомлення знань.
29. Засоби і методи вдосконалення розумових умінь.
30. Засоби і методи оволодіння рухом.
31. Засоби і методи вдосконалення рухових умінь.
32. Засоби і методи вдосконалення функціональних можливостей.
33. Засоби і методи вдосконалення діяльності в програмованих видах спорту.
34. Засоби і методи вдосконалення діяльності в ситуаційних видах спорту.
35. Принципи планування програмного змісту на етапі базової тактичної підготовки.
36. Принципи планування програмного змісту на етапі індивідуально-групової технічно-тактичної підготовки.
37. Принципи планування програмного змісту на етапі автономної підготовки.
38. Класифікація тактики в спортивній боротьбі.
39. Класифікація тактики сутички в спортивній боротьбі.
40. Стратегія та тактика змагальної діяльності у спортивних видах боротьби.
41. Аналіз прикладів тактичних рішень в обраному виді боротьби.
42. Засоби спортивного тренування у спортивних видах боротьби.
43. Методи спортивного тренування у спортивних видах боротьби.
44. Визначення поняття техніка в обраному виді спорту.
45. Визначення поняття тактика в обраному виді спорту.
46. Стратегія та тактика змагальної діяльності у спортивних видах боротьби.

### **III курс**

#### **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 швидкості.
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.

#### **IV курс** **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.

### **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).*

#### ***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.

### **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	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
<b>Разом (TiMOBC)</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 «TiMOBC 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 «TiMOBC» 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),	для заліку

		практики	
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
68-73	<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

**Засоби діагностики успішності навчання:** виконання практичних завдань, виконання письмових робіт, опитування на семінарах, виконання самостійних та контрольних робіт, проведення модулів.

#### 4. 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. – 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)

