

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ім. Івана Боберського**

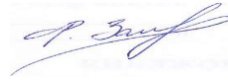
**КАФЕДРА АТЛЕТИЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ**

**“ЗАТВЕРДЖЕНО”**

на засіданні кафедри атлетичних видів спорту

протокол № \_\_\_\_

Зав. каф.



Загура Ф.І.

**ЕКЗАМЕНАЦІЙНІ ВИМОГИ З ДИСЦИПЛІНИ  
“ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО-  
ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ”**

**для студентів 4 курсу рівня вищої освіти «Бакалавр»  
спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)**

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.

Рекомендовані джерела:

Основні

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.

#### Допоміжні

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)

13. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7081>
14. <http://3w.ldufk.edu.ua/book/index.php>
15. <https://www.ldufk.edu.ua/index.php/inPage60.html>
16. <https://www.ldufk.edu.ua/index.php/id-2017/articles/novi-vimogi-do-magisterskix-robot-89023.html>

**Розробив Загура Ф.І.**