

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
Кафедра атлетичних видів спорту

Залікові вимоги
з дисципліни «ТіМОВС та СПВ»
для студентів I курсу

Розроблено:

Кухтій С.Я.

Затверджено:

доцент, к.фіз.вих. Загура Ф.І.

Львів-2019

І курс ТІМОВС та СПВ

Залікові вимоги

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).

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

2. Участь у спортивно-масових заходах.

Участь у кожному спортивно-масовому заході (ярмарку спорту, олімпійському уроці, показові виступи з виду спорту, тощо) оцінюється в 5 балів.

3. Виконання та підтвердження нормативу з виду спорту.

За виконання нормативів (вперше):

- заслужений майстер спорту України (ЗМС) – 80 балів;
- майстер спорту міжнародного класу (МСМК) – 60 балів;
- майстер спорту України (МСУ) – 30 балів;

- кандидат в майстри спорту (КМС) – 15 балів;
- I розряд – 8 балів
- II розряд – 6 балів.

За підтвердження нормативів:

- майстер спорту міжнародного класу (МСМК) - 30 балів;
- майстер спорту України (МСУ) – 15 балів.
- кандидат в майстри спорту (КМС) – 8 балів;
- I розряд – 4 бали;
- II розряд – 3 бали.

Член збірної команди України – 60 балів.

Кандидат у збірну команду України – 40 балів.

Резерв збірної команди України – 20 балів.

4. Нормативи з загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки (при необхідності).

Нормативи з ЗФП та СПФ приймаються відповідно до нормативів для вступу в ЛДУФК з спеціалізації.

Розподіл балів, які отримують студенти для заліку

Вид роботи	Поточне тестування та самостійна робота							
	Змістовий модуль №1				Змістовий модуль № 2			
	T1	T2	T3	Сума	T4	T5	T6	Сума
Відвідування	7	7	6	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.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
68-73	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	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
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
12. www.sambo-fias.org

ДОДАТОК

Програма навчальної дисципліни

Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення: **навчальна програма**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Спортивні види боротьби», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів I-IV курсів факультету фізичної культури і спорту; I-У курсу ФП та ЗО), кафедра атлетичних видів спорту Загура Ф. І., Первачук Р.В., Стельмах Ю. Ю., Кухтій С. Я. 2018. The theory and method of the chosen sport and sports and pedagogical improvement: the program of discipline. Zahura Fedir.