

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ
ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
КАФЕДРА АТЛЕТИЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ**

Силабус курсу

„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО- ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ”

(спеціалізація – спортивні види боротьби)

Освітній ступінь	Бакалавр	
Галузь знань:	01 „Освіта/Педагогіка”	
Спеціальність	017 „Фізична культура і спорт”	
Освітньо-кваліфікаційна програма		
Кількість кредитів	3	
Рік підготовки	2019-2020	
Семестр	III-IV	
Компонент освітньої програми	Нормативна	
Мова викладання	Українська	
Формат курсу	Денна/заочна форми навчання	
Викладач курсу	Канд. наук з фіз. виховання та спорту – Стельмах Юлія Юріївна	
Контактна інформація	тел. +380677009284 e-mail: stelmach-yulia@ukr.net веб-сайт: https://www.ldufk.edu.ua/index.php/profesorско-vikladackij-sklad.193/articles/stelmax-julija-jurijivna.html	
Опис дисципліни		
Загальна кількість годин	250	
Обсяг курсу	Денна форма: 252 годин аудиторних. З них: 12 годин лекцій, 10 годин семінарських, 8 годин консультації, 218 практичних занять, 4 години заліку 48 годин самостійної роботи	Заочна форма: 22 годин аудиторних. З них: 12 годин лекцій, 10 годин семінарських 68 годин самостійної роботи
Мета курсу	формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку тренера-викладача з обраного виду спорту, підвищення спортивної майстерності в обраній спеціалізації і виконанні студентами вимог існуючої «Єдиної спортивної кваліфікації»	
Навчальний контент	Додаток	

<p>Формування програмних компетентностей</p>	<p>ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.</p> <p>ЗК.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. 2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. 3. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. 4. Здатність працювати в команді. 5. Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків. 6. Здатність планувати та управляти часом. 7. Навички міжособистісної взаємодії. <p>ПК.</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують. 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту. 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини. 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини. 9. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми. 10. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом. 11. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. 12. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту. 13. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Рекомендована література:

Основна:

1. Алексеев А. Ф. Правила змагань з дзюдо. – Харків, 2013. – 56 с.
2. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов – К.: Олимп.лит., 2004. – 220с.
3. В.І. Шандригось, В.В. Яременко, М.В. Латишев, Р.В. Первачук, В.Ю. Чікало. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: АСБУ, – 2019 р., 104 с.
4. Гаткин Е. Я. Все о самбо. 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 – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2012. – 256 с.
8. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посібник]. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с.
9. Подливаев Б. А., Григорьев А. В. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет). – М. : Советский спорт, 2012. – 528 с.
10. Харлампиев А. А., Харлампиева Н. Н. Система самбо. Становление и развитие. Из семейного архива Харлампиевых. – 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., Ерегина С. В. Теория и практика дзюдо: учебник/ – 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. Загура Ф. І. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення змагального поєдинку. Молода спортивна наука України : [зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту]. – Л., 2004. – Вип. 8, т. 1. – С. 154–157.
5. Загура Ф. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів різних манер ведення сутички. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 1. – С. 74 – 79.
6. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту]. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
7. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.
8. Первачук Р.В. Індивідуалізація тренувального процесу борців різного стилю ведення сутички. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. –

- К., 2013. – Вип. 7(33). – С. 55–62.
9. Первачук, Р. В. (2016). Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення. (Автореф. дис. канд. наук з фіз. вихов. та спорту). Львів, Україна. – 17 с.
10. Первачук Р. В., Сибіль М. Г., Загура Ф. І. Техніко-тактичні комплекси як засіб удосконалення навчально-тренувальної діяльності кваліфікованих борців. Молода спортивна наука України : [зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту]. – Л., 2012, – № 3(47). – С. 45–52.
11. Первачук Р., Сибіль М., Шандригось В. Перманентна корекція індивідуальної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з урахуванням поточного балансу між окремими компонентами анаеробного механізму енергозабезпечення. Молода спортивна наука України. 2017. Т.1. С. 26–27.
12. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. – К.: Олимп. Лит., 2013. – 624 с.
13. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта]. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
14. Розторгуй М. Підготовка спортсменів у силових видах адаптивного спорту : монографія. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 332 с.
15. Розторгуй М., Товстоног О. Алгоритмізація навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту на етапі початкової підготовки. Фізична активність, здоров'я і спорт : Наук. журнал. – Львів, 2014. – Вип. № 1 (15). – С. 38 – 45.
16. Сибіль М. Г., Первачук Р. В., Свищ Я.С. Вплив дозованого велоергометричного навантаження на енергетичний обмін кваліфікованих борців вільного стилю. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів : ЛДУФК, 2014. – Вип. 18, т. 3. – С. 189–195.
17. Стельмах Ю. Ю. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у вільній боротьбі з урахуванням особливостей жіночого організму (Автореф. дис. канд. наук з фіз. вихов. та спорту). – Київ, 2014 – 20 с.
18. Стельмах Ю.Ю., Кухтій С. Я. Побудова тренувального процесу у жіночій спортивній боротьбі з урахуванням особливостей ОМЦ. Спортивна наука України: [Електронне наукове фахове видання]. – 2007. – № 3 (12). – С. 10–13.
19. Стельмах Ю. Ю. Изменения психофизиологического состояния женщин-борцов высокой квалификации в динамике менструального цикла. Pedagogy of Physical Culture and Sports, no. 12, 2012, pp. 127-131.
20. Товстоног О., Розторгуй М., Зубков С., Фостяк І. Динаміка індивідуальних показників спортивного результату важкоатлетів національної збірної команди України – учасників Ігор XXXI Олімпіади. Спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту: [електронне видання]. – Львів, 2017. – № 1 (77). – С. 51 – 57.
21. Товстоног О., Розторгуй М., Зубков С., Гентош А. Использование комбинированных разновысоких плитов в подготовке девушек-тяжелоатлеток на этапе начальной подготовки. Человек. Спорт. Медицина : вестник Южно-Уральского государственного университета. – Челябинск: издательский центр ЮУрГУ, 2016. – Т. 1, № 1. – С. 92-96.
22. Шандригось В.І., Яременко В. В., Первачук Р. В. Становлення і розвиток жіночої боротьби в програмі Олімпійських Ігор. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Збірник статей XIV Міжнародної наукової конференції, 9-10

- лютого 2018 р., Харків, 2018, Т. 1. – Харків: ХДАФК., – С. 80-83.
23. Шандригось В.І., Яременко В. В., Первачук Р. В. Аналіз виступів борців різних країн на чемпіонаті Європи 2018 року з вільної боротьби серед чоловіків. Єдиноборства: електронний науковий журнал, 2018, №4(10), С. 80-90. DOI:10.5281/zenodo.1473640
24. Шандригось В.І., Яременко В. В., Первачук Р. В., Латишев М. В. До питання оцінки фізичної підготовленості борців вільного стилю. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти: Матеріали І Всеукраїнської електронної науковопрактичної конференції з міжнародною участю (Київ, 17 травня 2018 р.) / ред. Г.В. Коробейніков, В.О. Кашуба, В.В. Гамалій. –2018, К.: НУФВСУ, – С. 82-84.
25. Experimental substantiation of teaching algorithm of technique in weightlifting and powerlifting competitive exercises / Olexandr Tovstonoh, Mariia Roztorhui, Fedir Zahura [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15(2). – P. 319–323.
26. M. Sybil, R. Pervachuk, F. Zahura, V. Shandrygos', V. Yaremenko, I. Bodnar (2018). Biochemical changes in cluster analysis indicators as a result of special tests of freestyle wrestlers of alactate and lactate types of power supply. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18(1), Art 31, pp.235 - 238, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.01031
27. M. Sybil, R. Pervachuk, F. Zahura, Yu. Stelmakh, I. Bodnar (2018). Sympathoadrenal monitoring of the influence of artificial hypoxia on sprinters' training. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18(2), Art 267, pp.1826 - 1830, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.01031
28. R. Pervachuk, Yu. Tropin, V. Romanenko, A. Chuev. Model characteristics of sensorimotor reactions and specific perceptions of trained wrestlers. Slobozans'kij Naukovo-Sportivnij Visnik, ISSN (English ed. Online) 2311-6374, 2017, №5(61), pp. 72-74
29. Sybil, M.G., Pervachuk R.V., Trach V.M. (2015) Personalization of freestyle wrestlers' training process by influence the anaerobic systems of energy supply. Journal of physical education and sport. 15(2), Art 35, pp. 225 - 228
30. Y. Svyshch, M. Sybil, O. Pavlos, T. Dukh, A. Dunets-Lesko, V. Melnyk, R. Pervachuk (2018). Considering the current balance between lactate and alactate mechanisms of energy supply in preparation of free style wrestlers. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18(Supplement issue 4), Art 131, pp.885 - 888, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.01031

Інформаційні ресурси інтернет:

1. <http://judo.in.ua>
2. <http://wrestlingua.com>
3. www.judoinfo.kiev.ua
4. www.sportpedagogi/jrg.ua
5. <http://ukrwrestling.com>
6. <http://unitedworldwrestling.org/database>
7. <http://wrestlingua.com/books>
8. www.ukrainejudo.com
9. www.intjudo.eu
10. www.sambo.net.ua
11. www.sambo-fias.org
12. <http://www.noc-ukr.org/>

1. <http://www.olympic.org/>

<p>Політика оцінювання</p>	<p>Політика щодо дедлайнів та перекладання: Політика щодо академічної доброчесності: списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені. Політика щодо відвідування: відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали.</p>
-----------------------------------	---

<p>Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу</p>	<p>Лекції, презентації, практичні методи (демонстрація, практичне вирішення поставлених завдань тощо)</p>
--	---

<p>Оцінювання</p>	<p>Обов'язкове – виконання самостійних робіт; участь у змаганнях різного рангу, спортивно-масових заходах та суддівстві.</p> <p>Опціональні:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Активне навчання (відповіді, участь у дискусії). 2. Виконання практичних завдань. 3. Виконання спортивних нормативів з ЗФП та СФП. 4. Виконання та підтвердження спортивних розрядів та звань. 5. Здача усного заліку та іспиту (допуск до іспиту обов'язково).
--------------------------	---

ДОДАТОК

Навчальний контент

	Теми	Результати навчання
Змістовий модуль 1. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУСПОРТУ		
1	Загальні основи методики навчання технічним діям у спортивних видах боротьби.	Знати: 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.
2	Засоби та методи технічної підготовки у спортивних видах боротьби	Знати: 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
3	Форми організації і проведення занять в спортивних видах боротьби	Знати: 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 2. СПОРТИВНО- ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ		
4	Відновлення та фармакологія в спортивних видах боротьби	Знати: Фізіотерапевтичні процедури, як засіб відновлення спортсменів. Використання фармакологічних засобів у підготовці спортсменів у спортивних видах боротьби. Допінги.
5	Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби	Знати: перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Реалізація розробленого перспективного багаторічного графіку спортивного вдосконалення студентів.
6	Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.	Знати: Кінематична структура руху борців під час кидків у спортивних видах боротьби. Динамічна структури руху техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби.

7	Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби	Знати: розвиток провідних фізичних якостей у спортивних видах боротьби. Вибухова сила – провідна фізична якість. Спеціальна витривалість одна з основних фізичних якостей борців.
8	Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.	Знати: 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).
9	Організація та проведення змагань у спортивних видах боротьби. Суддівство	Знати: правила змагань, положення про суддів, вимоги Єдиної спортивної кваліфікації щодо присвоєння звань та розрядів. Методичні основи складання регламентуючих документів змагальної діяльності. 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 3. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ		
10	Педагогічний контроль і корекція техніко-тактичної підготовленості в спортивних видах боротьби.	Знати: 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.
11	Закономірності та принципи навчання у спортивних видах боротьби	Знати: методику 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.

12	Особливості навчання тактики у спортивних видах боротьби.	Знати: стратегію та тактику 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 4. СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ		
13	Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби	Знати: тенденції та перспективи розвитку силових видів спорту в Україні на сучасному етапі, провідних українських спортсменів та їх результати у змаганнях різного рангу.
14	Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби	Знати: кінематичну структуру руху борців під час кидків у спортивних видах боротьби. Динамічна структури руху техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби.
15	Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби	Знати: розвиток провідних фізичних якостей у спортивних видах боротьби. Вибухова сила – провідна фізична якість. Спеціальна витривалість одна з основних фізичних якостей борців.
16	Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби	Знати: 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)
17	Організація та проведення змагань в силових видах спорту. Суддівство	Знати: правила змагань, положення про суддів, вимоги Єдиної спортивної кваліфікації щодо присвоєння звань та розрядів. Методичні основи складання регламентуючих документів змагальної діяльності. 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.