

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

“ЗАТВЕРДЖЕНО”  
на засіданні кафедри атлетичних видів спорту  
протокол № 2

Зав. каф.



Загура Ф.І.

**ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ**  
з навчальної дисципліни  
**“ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО-  
ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ”**

для студентів рівня вищої освіти «Бакалавр»  
спеціальність 014.11 „Фізичне виховання”  
для студентів 3 курсу ФПО

©Первачук Р. В.

**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.

**Форми контролю знань студентів:**

для заліку (0-100 балів)

1. Опитування на семінарах – 10 балів
2. Модуль 1 – 10 балів
3. Модуль 2 – 10 балів

4. Виконання практичних завдань (участь у змаганнях, спортивно-масових заходах, суддівстві, показових виступах) – 30 балів
5. Виконання самостійної роботи (реферати, конспекти, обґрунтування, публікації) – 30 балів

*Примітка. Відвідування до 10 балів заохочення за відсутність пропущених занять. Відсоток відвідування (10% - 1 бал, 30 % - 3 бали, 70% - 7 балів).*

#### Розподіл балів, які отримують студенти

| 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         | <b>20</b>  | 7                    | 7         | 6         | <b>20</b>  |
| Опитування                             | 5                                       | 5         | -         | <b>10</b>  | 3                    | 3         | 4         | <b>10</b>  |
| Виконання письмових робіт (тестування) | 10                                      | 10        | -         | <b>20</b>  | 10                   | -         | 10        | <b>20</b>  |
| Виконання практичних завдань           | 5                                       | 5         | 5         | <b>15</b>  | 5                    | 5         | 5         | <b>15</b>  |
| Спортивно-масові заходи та суддівство  | -                                       | 5         | -         | <b>5</b>   | 5                    | -         | -         | <b>5</b>   |
| Поточний залік (модуль)                | 10                                      | 10        | 10        | <b>30</b>  | 10                   | 10        | 10        | <b>30</b>  |
| <b>Разом (ТіМОВС)</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 «ТіМОВС 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).*

**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) | Всеукраїнські 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                        | -      | -       | -       | -                    | -      | -       | -       | -                                   | -      | -       | -       | -                   | -      | -  | -   | -                   |

### 1. 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.

### 2. 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.

### 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 – Киев : 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. – Москва : 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 на Дону: 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 на Дону : Феникс, 2006. – 800 с.
7. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства: монография – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Советский спорт, 2012. – 256 с.
8. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посіб.]. – 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). – Москва : Советский спорт, 2012. – 528 с.
10. Харлампиев А. А., Харлампиева Н. Н. Система самбо. Становление и развитие. Из семейного архива Харлампиевых. – Москва : ФАИР, 2007. – 432 с.
11. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов. 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 368 с.
12. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и практика дзюдо: учебник. – Москва : Советский спорт, 2011. – 448 с.

#### Допоміжна:

1. Вілмор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. – Київ : Олімпійська література, 2003. – 656 с.
2. Дымов Я.М. От боли голос хрипнет. – Киев : Логос, 2006. – 320 с.
3. Загура Ф. І. Морфофункціональні та техніко-тактичні модельні характеристики кваліфікованих дзюдоїстів : дис. ... канд. наук з фіз. виховання 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. – Львів, 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. – Львів, 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]. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
7. Коритко З. І. Загальна характеристика станів організму при фізичних навантаженнях : лекція / Коритко З. І. – Львів, 2020. – 17 с.
8. Коритко З. І. Фізіологічна характеристика втоми та відновлення. Засоби відновлення : лекція / Коритко З. І. – Львів, 2020. – 11 с.
9. Коритко З. І. Фізіологічна характеристика станів організму : лекція / Коритко З. І. – Львів, 2020. – 17 с.
10. Куцериб Т. Анатомічний аналіз спортивних вправ / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // Анатомія з основами морфології : навч. посіб.-практ. – Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2020. – С. 96–102.
11. Куцериб Т. Визначення абсолютної та відносної маси кісткового, м'язового та жирового компонентів тіла людини. Гоніометрія / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб.-практ. – Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2020. – С. 188–206.
12. Куцериб Т. М. Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень : лекція / Куцериб. Т. М. – Львів, 2020. – 14 с.
13. Куцериб Т. Адаптційні зміни в будові нервової системи та внутрішніх органів під впливом фізичних навантажень / Куцериб Т., Гриньків М., Музика Ф. // Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. – Львів : ЛДУФК, 2019. – С. 72–75.
14. Куцериб Т. Функціональні групи м'язів верхньої кінцівки / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб.-практ. – Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2020. – С. 75–81.
15. Куцериб Т. Функціональні групи м'язів нижньої кінцівки / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // Анатомія з основами морфології : навч. посіб.-практ. – Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2020. – С. 90–96.
16. Куцериб Т. Функціональні групи м'язів хребта, вдиху, видиху, натужування / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб.-практ. – Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2020. – С. 62–66.
17. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.
18. Первачук Р.В. Індивідуалізація тренувального процесу борців різного стилю ведення сутички. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2013. – Вип. 7(33). – С. 55–62.
19. Особливості побудови програми фізичної підготовки борців вільного стилю з урахуванням домінантного типу енергозабезпечення [Електронний ресурс] / Ростислав Первачук, Федір Загура, Ярослав Свищ // Спортивна наука України. – 2016. – № 1. – С. 9–16. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/390>

20. Первачук, Р. В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту. Львів, 2016. – 17 с.
21. Первачук Р. Програма індивідуалізації тренувального процесу борців вільного стилю з урахуванням домінуючого типу енергозабезпечення / Ростислав Первачук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 1. – С. 72–77.
22. 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.
23. Приступа Є. Методика кількісних вимірів параметрів рухової активності людини / Євген Приступа // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. – Київ, 2000. – С. 537.
24. Приступа Є. Методологічні аспекти формування критеріїв оцінки фізичної підготовленості людини / Євген Приступа // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 2. – С. 283–287.
25. Розторгуй М. Підготовка спортсменів у силових видах адаптивного спорту : монографія. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 332 с.
26. 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.
27. Руденко Р. Відновний масаж у передзмагальному мезоциклі швидкісно-силових видів спорту та одноборствах / Романна Руденко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2011. – Вип. 15, т. 3. – С. 253–258.
28. Руденко Р. Є. Засоби відновлення фізичної працездатності у процесі тренувань та змагань // Слобожанський науково-спортивний вісник : [зб. наук. ст.]. – Харків, 2008. – № 4. – С. 124–127.
29. Руденко Р. Є. Методика застосування відновного масажу для кваліфікованих борців після навантажень різної інтенсивності / Руденко Р. Є., Оврас А. Б. // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. ст. – Харків, 2007. – № 11. – С. 152–154.
30. 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.
31. Стельмах Ю. Ю. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у вільній боротьбі з урахуванням особливостей жіночого організму : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту. – Київ, 2014 – 20 с.

32. 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.
33. 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.
34. 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.
35. Товстоног О., Розторгуй М., Зубков С., Гентош А. Использование комбинированных разновысоких плитов в подготовке девушек-тяжелоатлетов на этапе начальной подготовки. *Человек. Спорт. Медицина : вестник Южно-Уральского государственного университета. – Челябинск: издательский центр ЮУрГУ, 2016. – Т. 1, № 1. – С. 92-96.*
36. Частота травми голови та обличчя залежно від виду спорту, механізм та профілактика / Є. Н. Приступа [та ін.] // *Клінічна хірургія. – 2017. – № 10 (906). – С. 70–73.*
37. 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.
38. 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
39. 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 I 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.
40. Федішин М. С. Вдосконалення підготовленості борців вільного стилю на основі техніко-тактичних комбінацій / М. С. Федішин, Р. В. Первачук // *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування – 2018. – № 3(7). – С. 57–66.*
41. 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.*
42. 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

43. 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
44. Model characteristics of sensorimotor reactions and specific perceptions of trained wrestlers / R. Pervachuk, Yu. Tropin, V. Romanenko, A. Chuev. Slobozans'kij Naukovo-Sportivnij Visnik, ISSN (English ed. Online) 2311-6374, 2017, №5(61), pp. 72-74
45. 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
46. 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](http://www.judoinfo.kiev.ua)
4. [www.sportpedagogi/jrg.ua](http://www.sportpedagogi/jrg.ua)
5. <http://ukrwrestling.com>
6. <http://unitedworldwrestling.org/database>
7. <http://wrestlingua.com/books>
8. [www.ukrainejudo.com](http://www.ukrainejudo.com)
9. [www.intjudo.eu](http://www.intjudo.eu)
10. [www.sambo.net.ua](http://www.sambo.net.ua)
11. [www.sambo-fias.org](http://www.sambo-fias.org)
12. <http://www.noc-ukr.org/>
13. <http://www.olympic.org/>