

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра атлетичних видів спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**“ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ”**
(спеціалізація – спортивні види боротьби)

рівень освіти: бакалавр
Галузь знань: 01 „Освіта”
Спеціальність: 014 „Середня освіта (фізична культура)”,
017 „Фізична культура і спорт”

Львів – 2020 рік

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічного вдосконалення» для студентів спеціалізації спортивні види боротьби 014 середня освіта «Фізична культура», 017 Фізична культура і спорт. III-IV с. (денна форма навчання), V-VI с. (заочна форма навчання)

Розробник: доцент, канд. наук з фіз. виховання та спорту Стельмах Ю.Ю.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри атлетичних видів спорту
Протокол від “31” серпня 2020 року № 1

Завідувач кафедри АВС

Ф.І.Загура

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		дenna форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 10		Нормативна	
Модулів – 4	Спеціальність (професійне спрямування): 014 середня освіта «Фізична культура», 017 Фізична культура і спорт. Рівень вищої освіти: бакалавр	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 4		2-й	2-3-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: курсова (дипломна) робота ОКР бакалавр		Семестр	
Загальна кількість годин – 300		3-й, 4-й	5-6-7-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 11 самостійної роботи студента – 5	Рівень вищої освіти: бакалавр	12 год.	12 год.
		Семінарські	
		10 год.	6 год.
		Практичні	
		240 год.	12 год.
		38 год.	76 год.
		Індивідуальні завдання:	
		-	
		Вид контролю: залік.	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення» є формування базових професійно-педагогічних знань, умінь 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».

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.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

Знати: історію розвитку силових видів спорту; основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з силових видів спорту; класифікацію та термінологію в силових видах спорту; основи організації, проведення та управління змагальною та тренувальною діяльністю, основи системи підготовки спортсменів у силових видах спорту, основи організації та методики науково-дослідної роботи у силових видах спорту фундаментальні засади адаптації організму спортсмена до тренувальних та змагальних навантажень; процеси втоми та відновлення; особливості побудови мікро-, мезо- і макроструктур тренувального процесу з позицій адаптації; структуру та рівні підготовленості тренера, психологічні чинники успішної діяльності тренера тощо.

Вміти: застосовувати у практичній діяльності одержані знання, використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування в підготовці спортсменів до участі в змагальній діяльності. Складати плани тренувальних занять, мікро-, мезо- і макроциклів підготовки кваліфікованих спортсменів з урахуванням закономірностей адаптації до тренувальних і змагальних навантажень; здійснювати вибір адекватних засобів і методів підготовки та контролю; формувати мотивацію до спортивної діяльності.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1 (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. Загальна структура форми організації та проведення занять зі спортивної боротьби.

Види, склад та характеристика, заняття в спортивних видах боротьби. Задачі та характеристика тренувальних занять. Принципи складання планів-конспектів тренувальних занять по спортивній боротьбі.

Змістовий модуль 2 (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 1 (СПВ). РЕАЛІЗАЦІЯ ПЕРСПЕКТИВНОГО ПЛАНУ СПОРТСМЕНІВ З СПОРТИВНИХ ВІДІВ БОРОТЬБИ 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 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. 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.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4 (СПВ). УДОСКОНАЛЕННЯ РІЗНИХ РОЗДІЛІВ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ 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 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 суддістві змагань різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби, дзюдо та боротьби самбо.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин													
	денна форма							Заочна форма						
	усього	у тому числі						усього	у тому числі					
		л	с	п	лаб	с.р.			л	с	п	лаб	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
Змістовний модуль 1(ТіМОВС).														
Тема 1. Загальні основи методики навчання технічним діям у спортивних видах боротьби.		2	2	4	-			2	-	2	-	40		

Тема 2. Засоби та методи технічної підготовки у спортивних видах боротьби.		2	2	6	-	17		2	2	2	-	40
Тема 3. Форми організації і проведення занять в спортивних видах боротьби.		2	2	6	-	17		2	2	2	-	40
Змістовний модуль 2 (ТіМОВС).												
Тема 4. Педагогічний контроль і корекція техніко-тактичної підготовленості в спортивних видах боротьби.		2	2	4	-	17		2	-	2	-	40
Тема 5. Закономірності та принципи навчання у спортивних видах боротьби.		2	2	6	-	17		2	-	2	-	40
Тема 6. Особливості навчання тактики у спортивних видах боротьби.		2	2	6	-	17		2	2	2	-	40
Усього годин (ТіМОВС)	158	12	12	32		102	270	12	6	12		240
Змістовний модуль 1, 2 (СПВ).												
Тема1. <i>Відновлення та фармакологія в спортивних видах боротьби</i>				12								

Тема 2. <i>Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби</i>				20								
Тема 3. <i>Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.</i>				20								
Тема 4. <i>Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.</i>				20								
Тема 5. <i>Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.</i>				20								
Тема 6. <i>Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.</i>				20								

Усього годин (СПВ)				112								
Усього годин (ТіМОВС+СПВ)	300	12	10	144		38	300	12	10	12		266

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Загальні основи методики навчання технічним діям в спортивних видах боротьби.	2	1
2	Засоби і методи техніко-тактичної підготовки в спортивних видах боротьби..	2	1
3	Загальна структура форми організації і проведення занять в спортивних видах боротьби	2	1
4	Педагогічний контроль, корекція техніко-тактичної підготовленості в спортивних видах боротьби	2	1
5	Закономірності та принципи навчання в спортивних видах боротьби.	1	1
6	Особливості навчання тактики в спортивних видах боротьби.	1	1
Усього		10	6

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Загальні основи методики навчання технічним діям в спортивних видах боротьби.	2	
2	Засоби і методи техніко-тактичної підготовки в спортивних видах боротьби.	2	
3	Загальна структура форми організації і проведення занять в спортивних видах боротьби	2	
4	Педагогічний контроль, корекція техніко-тактичної підготовленості в спортивних видах боротьби	2	
5	Закономірності та принципи навчання в спортивних видах боротьби.	1	

6	Особливості навчання тактики в спортивних видах боротьби.	1	
1)	Відновлення та фармакологія в спортивних видах боротьби.		
2)	Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби		
3)	Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби		
4)	Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби		
5)	Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.		
6)	Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.		
Усього		10	

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Загальні основи методики навчання технічним діям в спортивних видах боротьби.	17	40
2	Засоби і методи техніко-тактичної підготовки в спортивних видах боротьби.	17	40
3	Загальна структура форми організації і проведення занять в спортивних видах боротьби	17	40
4	Педагогічний контроль, корекція техніко-тактичної підготовленості в спортивних видах боротьби	17	40
5	Закономірності та принципи навчання в спортивних видах боротьби.	17	40
6	Особливості навчання тактики в спортивних видах боротьби.	17	40
Разом		102	240

8. Індивідуальні завдання
Тематика контрольних робіт
для студентів IV-V- курсу ФП та ЗО

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

Тема 2. Засоби і методи техніко-тактичної підготовки в спортивних видах боротьби..

Тема 3. Загальна структура форми організації і проведення занять в спортивних видах боротьби

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

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

Тема 6. Закономірності та принципи навчання в спортивних видах боротьби.

9. Методи навчання

1. Самостійна робота студентів:

- підготовка до аудиторних занять (лекцій, практичних, семінарських, тощо);
- виконання практичних завдань протягом семестру;
- самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни;
- виконання контрольних робіт студентами заочної і дистанційної форм навчання;
- підготовка і виконання завдань, передбачених програмою практичної підготовки;
- підготовка до усіх видів контролю (іспиту, заліку тощо).

2. Словесні методи: лекція, обговорення, бесіда.

3. Наочні методи: демонстрація слайдів, фільмів.

4. Практичний (методи удосконалення техніки та тактики; методи розвитку фізичних якостей).

10. Методи контролю

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.

11. Залікові питання

1. Теоретико-методичні основи навчання руховим діям в усіх 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. Визначення поняття технічна підготовка та її засоби у спортивних видах боротьби.
6. Визначення поняття 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 позаурочних занять у спортивній боротьбі.
12. Завдання і характеристика навчальних занять.
13. Завдання і характеристика навчально-тренувальних занять.
14. Структурні компоненти тренувального заняття. Основи побудови тренувальних занять в спортивних видах боротьби.
15. Види та зміст педагогічного контролю.
16. Основи поточного контролю техніко-тактичного арсеналу борців під час змагань.
17. Методика визначення показників активності, під час ведення сутички символи позначення технічних дій борців.

18. Методика визначення показників ефективності та надійності ведення сутички, символи позначення технічних дій борців.
19. Принципи підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
20. Методика навчання виконання техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби, зв'язок та комбінацій.
21. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніко-тактичних дій.
22. Методика навчання виконання зв'язок та комбінацій у спортивних видах боротьби. у спортивних видах боротьби, основні помилки, які виникають під час вивчення.
23. Основні принципи навчання: систематичності, послідовності, доступності, наочності, науковості в навчально-тренувальному процесі борців.
24. Що являють собою поняття: знання, вміння, навички.
25. Принципи побудови навчального процесу.
26. Засоби і методи вдосконалення функціональних можливостей.
27. Класифікація тактики в спортивній боротьбі.
28. Класифікація тактики сутички в спортивній боротьбі.
29. Стратегія та тактика змагальної діяльності у спортивних видах боротьби.
30. Аналіз прикладів тактичних рішень в обраному виді боротьби.
31. Основи методики теоретичної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
32. Основні технічні дії у розділах спортивних видів боротьби.
33. Теоретико-методичні основи навчання руховим діям. Методика навчання техніки кидку.
34. Характеристика тренувального заняття. Типи тренувальних занять у спортивних видах боротьби.
35. Структурні компоненти тренувального заняття. Основи побудови тренувальних занять в спортивних видах боротьби.

36. Основи методики психічної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
37. Управління передстартовими станами у спортивних видах боротьби.
38. Вдосконалення спортивної майстерності кваліфікованих спортсменів у спортивних видах боротьби.
39. Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
40. Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.
41. Мета, завдання, види та технологія контролю в підготовці спортсменів у спортивних видах боротьби.
42. Контроль за технічною, фізичною, тактичною, психічною та теоретичною підготовленістю спортсменів у спортивних видах боротьби.

12. 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.).

Зайните місце Олімпійські Ігри	Чемпіонати серед дорослих				Кубки серед дорослих				Чемпіонати (першості) серед юніорів				Kубки серед юніорів	Універсіада змагання (унів., Українського змагання)	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Участь у спортивно-масових заходах

Участь у кожному спортивно-масовому заході (ярмарку спорту, олімпійському уроці, показові виступи з виду спорті, 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.

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.

13. Методичне забезпечення

Теми і зміст семінарських занять, практичних та самостійних робіт

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.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

9. Методичне забезпечення

Теми та алгоритм виконання самостійних робіт.

1. Підготувати реферати на теми: 1) «Аналіз біомеханічної структури основних технічних дій кращих борців України, Європи та світу в обраному виді спорту.»; 2) «Основні технічні дії в обраному виді боротьби. (греко-римська боротьба, вільна боротьба, боротьба самбо, дзюдо)»;

Реферат повинен висвітлювати сучасні основні аспекти обговорюваної тематики.

Вимоги до реферату (обсяг 10-20сторінок А-4):

➤ Структура реферату

1. Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
 - кафедра;
 - назва реферату;
 - виконавець (П.І.П., група, факультет);
 - місто, рік.
2. Зміст (план).
 3. Вступ.
 4. Основні розділи і підрозділи реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [4], де «4» - порядковий номер джерела).
 5. Висновки.
 6. Список використаних літературних джерел (інтернет ресурс).

Захист реферату передбачений після 2, 3 та 5 тем відповідно.

Скласти та упорядкувати словник термінів з спортивних видів боротьби (не менше 50 термінів).

Робота виконується в окремому зошиті, який здається викладачу.

Терміни та поняття повинні висвітлювати основні складові дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту».

10. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

6. Опитування.
7. Виконання письмових робіт.
8. Виконання практичних завдань.
9. Написання контрольних-тестових завдань.

Підсумковий контроль за 2-й семестр – залік.

Рекомендована література

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. – Киев : Олимп.лит., 2004. – 220 с.
3. 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 / В.І. Шандригось, В. В. Яременко, М. В. Латишев, Р. В. Первачук, В. Ю. Чікало. – Київ : АСБУ, – 2019. – 104 с.
4. Гаткин Е. Я. Все о самбо / Е. Я. Гаткин. – Москва : АСТ: Астрель; Владимир : ВКТ, 2008. – 349 с.
5. Греко-римская борьба : учеб. для СДЮШОР, спортивных 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 : учеб. для СДЮШОР, спортивных 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 / А. А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Советский спорт, 2012. – 256 с.
8. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посіб.] / 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) / Подливаев Б. А., Григорьев А. В. – Москва : Советский спорт, 2012. – 528 с.
10. Харлампиев А. А. Система самбо. Становление и развитие. Из семейного архива Харлампиевых / Харлампиев А. А., Харлампиева Н. Н.. – Москва : ФАИР, 2007. – 432 с.
11. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 368 с.
12. Шестаков В. Б. Теория и практика дзюдо : учебник / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – Москва : Советский спорт, 2011. – 448 с.

Допоміжна:

1. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. – Київ : Олімпійська література, 2003. – 656 с.
2. Гриньків М. Я. Вегетативна регуляція серцевого ритму при фізичних навантаженнях / М. Я. Гриньків // Клінічна і спортивна фізіологія : матеріали міжнар. конф. – Львів, 2002. – С. 56.
3. До питання оцінки фізичної підготовленості борців вільного стилю. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти / Шандригось В. І.,

- Яременко В. В., Первачук Р. В., Латишев М. В. // Матеріали І Всеукр. електорон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Київ, 17 травня 2018 р.) / ред. Г.В. Коробейніков, В.О. Кашуба, В.В. Гамалій. – Київ : НУФВСУ, 2018. – С. 82–84.
4. Дымов Я. М. От боли голос хрипнет / Я. М. Дымов. – Киев : Логос, 2006. – 320 с.
5. Загура Ф. Вплив елеутерококу на функціональний стан борців у тренувальному мікроциклі / Федір Загура // Фізична культура, спорт та здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Вінниця, 2000. – С. 92–93.
6. 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.
7. Загура Ф. І. Мормофункціональні та техніко-тактичні модельні характеристики кваліфікованих дзюдоїстів : дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту / Загура Ф. І. – Львів, 2007. – 180 с.
8. Загура Ф. Особливості застосування ігор та спеціалізованих ігрових комплексів з борцями-початківцями греко-римського стилю / Федір Загура, Сергій Зубрицький // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2012. – Вип. 16, т. 1. – С. 94–98.
9. Загура Ф. І. Розробка моделей в спортивних видах боротьби / Загура Ф. І. // Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Рівне, 2010. – Вип. 5. – С. 30–35.
10. Загура Ф. Моделювання змагальної діяльності в спортивній боротьбі / Федір Загура, Ігор Огірко, Ростислав Первачук // Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти : зб. наук. пр. РДГУ. – Рівне, 2011. – Вип. 5. – С. 265–271.
11. Зародження і розвиток жіночої боротьби в Україні / Юлія Стельмах, Андрій Пістун, Людмила Балушка, Євген Путій // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 230–234.
12. Использование комбинированных разновысоких плитов в подготовке девушек-тяжелоатлеток на этапе начальной подготовки / Товстоног О., Розторгуй М., Зубков С., Гентош А. // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Человек. Спорт. Медицина. – Челябинск : ЮУрГУ, 2016. – Т. 1, № 1. – С. 92–96.
13. Індивідуальна підготовка кваліфікованих борців вільного стилю з урахуванням компонентів анаеробного механізму енергозабезпечення / Р. В. Первачук, М. Г. Сибіль, В. І. Шандригось, Ф. І. Загура, Ю. Ю. Стельмах, С. Я. Кухтій // Єдиноборства. – 2020. - № 1. – С. 35–40.

14. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
15. Коритко З. І. Реалізація адаптаційних можливостей кровообігу за умов граничних фізичних навантажень під впливом гепарину / З. І. Коритко // Вісник проблем біології і медицини. – 2011. – Вип. 2, т. 3. – С. 209 – 213.
16. Куцеріб Т. Адаптаційні зміни в будові нервової системи та внутрішніх органів під впливом фізичних навантажень / Куцеріб Т., Гриньків М., Музика Ф. // Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. – Львів : ЛДУФК, 2019. – С. 72–75.
17. Куцеріб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцеріб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 86 с.
18. Куцеріб Т. М. Вступ у спортивну морфологію. Фізичний розвиток, конституція та пропорції тіла спортсменів : лекція / Куцеріб. Т. М. – Львів, 2020. – 22 с.
19. Куцеріб Т. М. Вступ у спортивну морфологію. Фізичний розвиток спортсменів і методи його оцінювання : лекція / Куцеріб Т. М. – Львів, 2020. – 15 с.
20. Куцеріб Т. М. Конституція, пропорції тіла і їх значення у спортивному відборі : лекція / Куцеріб Т. М. – Львів, 2020. – 10 с.
21. Куцеріб Т. М. Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень : лекція / Куцеріб Т. М. – Львів, 2019. – 14 с.
22. Куцеріб Т. М'язи голови та шиї / Куцеріб Т., Гриньків М., Музика Ф. // Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. – Львів : ЛДУФК, 2019. – С. 30–36.
23. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.
24. Морфофункциональні особливості борчинь вільного стилю / Любомир Вовканич, Мирослава Гриньків, Тетяна Куцеріб, Федір Музика // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 3. – С. 73–78.
25. Музика Ф. В. Особливості морфо-функціональних показників у спортсменів різних спеціалізацій / Ф. В. Музика // Медичні проблеми фізичної культури та спорту: досвід, сучасні напрямки та перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Дніпропетровськ, 1999. – С. 39.
26. Музика Ф. Вплив специфіки тренувального процесу на морфофункциональні показники спортсменів різних спеціалізацій / Федір Музика // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2001. – С. 53–56.

27. Музика Ф. В. Морфо-функціональні показники спортсменів різних спеціалізацій / Музика Ф. В. // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. пр. – Львів, 2000. – С. 25–26.
28. Музика Ф. В. Морфофункціональні показники стану м'язової системи у спортсменів різних кваліфікацій / Музика Ф. В., Малицький А. В., Гриньків М. Я. // Карповські читання : матеріали ІІІ Всеукр. морф. наук, конф. – Дніпропетровськ, 2006. – С. 49–50.
29. Музика Ф. В. Динамічна анатомія : лекція / Музика Ф. В. – Львів, 2019. – 12 с.
30. Музика Ф. В. М'язова система : лекція / Музика Ф. В., Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 10 с.
31. Музика Ф. В. Нервова система. Спинний мозок : лекція / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. - Львів. 2020. - 10 с.
32. Первачук Р. В. Індивідуалізація тренувального процесу борців різного стилю ведення сутички / Первачук Р. В. // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2013. – Вип. 7(33). – С. 55–62.
33. 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 / Первачук Р. В. – Львів, 2016. – 17 с.
34. Первачук Р. В. Техніко-тактичні комплекси як засіб удосконалення навчально-тренувальної діяльності кваліфікованих борців / Первачук Р. В., Сибіль М. Г., Загура Ф. І. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2012. – Вип.16, т. 3. – С. 45–52.
35. Первачук Р. Перманентна корекція індивідуальної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з урахуванням поточного балансу між окремими компонентами анаеробного механізму енергозабезпечення / Первачук Р., Сибіль М., Шандригось В. // Молода спортивна наука України : зб. тез доп. – Львів, 2017. – Вип. 21, т.1. – С. 26–27.
36. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
37. 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] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
38. Розторгуй М. Підготовка спортсменів у силових видах адаптивного спорту : монографія / Марія Розторгуй. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 332 с.
39. Розторгуй М. Алгоритмізація навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту на етапі початкової підготовки / Марія Розторгуй, Олександр Товтоног // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 1(15).– С. 38–45.

40. Руденко Р. Відновлення спеціальної працездатності кваліфікованих борців та важкоатлетів у передзмагальному мезоциклі / Романна Руденко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – № 2/3. – С. 136–139.
41. Руденко Р. Вплив відновного масажу на спеціальну працездатність та термотопографічні показники шкіри кваліфікованих борців / Романна Руденко, Олександр Руденко // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – К., 2010. – Вип. 7. – С. 266 – 270.
42. 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.
43. Сибіль М. Г. Вплив дозованого велоергометричного навантаження на енергетичний обмін кваліфікованих борців вільного стилю / Сибіль М. Г., Первачук Р. В., Свищ Я. С. // 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.
44. Стельмах Ю. Ю. Изменения психофизиологического состояния женщин-борцов высокой квалификации в динамике менструального цикла / Ю. Ю. Стельмах // ППМБПФВС. – 2012. – № 12. – С. 127–131.
45. Стельмах Ю. Вплив тренувальних навантажень на функціональні показники спортсменок-борців високої кваліфікації у різні фази менструального циклу / Ю. Стельмах // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 1. – С. 100–104.
46. Стельмах Ю. Зміни психоемоційного стану спортсменок-борців у динаміці оваріально-менструального циклу / Юлія Стельмах // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 3. – С. 91–95.
47. 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 / Стельмах Ю. Ю. – Київ, 2014. – 20 с.
48. Стельмах Ю. Ю. Изменения психофизиологического состояния женщин-борцов высокой квалификации в динамике менструального цикла / Стельмах Ю. Ю. // Pedagogy of Physical Culture and Sports. – 2012. – № 12. – Р. 127–131.
49. Стельмах Ю. Особливості фізичної та психологічної підготовленості спортсменок, які спеціалізуються у боротьбі вільній / Юлія Стельмах // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 3. – С. 24–27.
50. Стельмах Ю. Характеристика спеціальної працездатності та функціонального стану спортсменок, які спеціалізуються у вільній боротьбі / Юлія Стельмах // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2012. – № 7. – С. 121–125.
51. Товстоног О. Алгоритм навчання техніки ривка важкоатлетів на етапі початкової підготовки / Олександр Товстоног, Федір Загура // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2013. – № 2. – С. 70–76.

52. Фізіологічні і метаболічні прояви адаптації у студентів-спортсменів на дозовані силові навантаження / Музика Ф. В. [та ін.] // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасних соціально-економічних і екологічних умовах : тези доп. Міжнар. конф. – Запоріжжя, 2000. – С. 175–177.
53. 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.
54. Шандригось В. І. Становлення і розвиток жіночої боротьби в програмі Олімпійських Ігор / Шандригось В. І., Яременко В. В., Первачук Р. В. // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах : зб. ст. XIV Міжнар. наук. конф., 9–10 лютого 2018 р. – Харків : ХДАФК. – Т. 1. – С. 80–83.
55. Шандригось В. І. Аналіз виступів борців різних країн на чемпіонаті Європи 2018 року з вільної боротьби серед чоловіків / Шандригось В.І., Яременко В. В., Первачук Р. В. // Єдиноборства. – 2018. – №4(10). – С. 80–90.
56. Яремко Є. О. Адаптаційні можливості спортсменів на анаеробні навантаження / Є. О. Яремко, М. Я. Гриньків, Є. М. Голубій // Фізіологічний журнал. – 2002. – Т. 48, № 2. – С. 184.
57. 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.
58. Biochemical changes in cluster analysis indicators as a result of special tests of freestyle wrestlers of a lactate and lactate types of power supply / M. Sybil, R. Pervachuk, F. Zahura, V. Shandrygos', V. Yaremenko, I. Bodnar // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 18(1), art 31. – P. 235–238. DOI:10.7752/jpes.2018.01031
59. Sympathoadrenal monitoring of the influence of artificial hypoxia on sprinters' training / M. Sybil, R. Pervachuk, F. Zahura, Yu. Stelmakh, I. Bodnar // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 18(2), art 267. – P. 1826–1830. DOI:10.7752/jpes.2018.01031
60. Model characteristics of sensorimotor reactions and specific perceptions of trained wrestlers / R. Pervachuk, Yu. Tropin, V. Romanenko, A. Chuev // Slobozans'kij Naukovo-Sportivnij Visnik. – 2017. – №5(61). – P. 72–74
61. Sybil M. G. Personalization of freestyle wrestlers' training process by influence the anaerobic systems of energy supply / Sybil M. G., Pervachuk R. V., Trach V. M. // Journal of physical education and sport. – 2015. – Vol. 15(2), art 35. – P. 225–228.
62. Considering the current balance between lactate and alactate mechanisms of energy supply in preparation of free style wrestlers / Y. Svyshch, M. Sybil, O. Pavlos, T. Dukh, A. Dunets-Lesko, V. Melnyk, R. Pervachuk // Journal of Physical Education and Spor. – 2018. – Vol. 18, is. 4, art 131. – P. 885–888.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Динаміка індивідуальних показників спортивного результату важкоатлетів національної збірної команди України – учасників Ігор ХХXI Олімпіади [Електронний ресурс] / Товстоног О., Розторгуй М., Зубков С., Фостяк І. // Спортивна наука України. – 2017. – № 1 (77) . – С. 51–57.
2. Первачук Р. 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(71). – С. 9–16. – Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/390/375>
3. Стельмах Ю. Ю. Характеристика змагальної діяльності спортсменок, що спеціалізуються у спортивній жіночій боротьбі [Електронний ресурс] / Ю. Ю. Стельмах, Л. М. Балушка // Спортивна наука України. – 2016. – № 1(71). – С. 60–64. – Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/419/403>
4. Стельмах Ю. Побудова тренувального процесу у жіночій спортивній боротьбі з урахуванням особливостей ОМЦ [Електронний ресурс] / Юлія Стельмах, Світлана Кухтій // Спортивна наука України. – 2007. – № 3 (12). – С. 10–13.
5. <http://judo.in.ua>
6. <http://wrestlingua.com>
7. www.judoinfo.kiev.ua
8. www.sportpedagogi/jrg.ua
9. <http://ukrwrestling.com>
10. <http://unitedworldwrestling.org/database>
11. <http://wrestlingua.com/books>
12. www.ukrainejudo.com
13. www.intjudo.eu
14. www.sambo.net.ua
15. www.sambo-fias.org
16. <http://www.noc-ukr.org/>
17. <http://www.olympic.org/>