

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректорз навчальної
та виховної роботи

_____Музика Ф.В.

«___» _____ 20__ року

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

нормативної навчальної дисципліни

підготовки «бакалавр»

напряму 0102 фізичне виховання, спорт і здоров'я людини

спеціальності 6.010202 спорт

Шифр за ОПП ПП _____

Львів
201__ рік

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Львівським державним університетом
фізичної культури

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ:

к.фіз.вих., доцент, зав. кафедри АВС Загура Ф. І.

к.фіз.вих., ст.викладач Стельмах Ю.Ю..

Обговорено і затверджено Вченою Радою факультету фізичного виховання

Протокол від. «___» вересня 201___ року № 1

Декан факультету спорту _____ Ріпак І.М.

ВСТУП

Однією з передумов ефективного функціонування кредитно-модульної системи в Україні є структурне перетворення вищої освіти. Зміст вищої освіти у галузі фізичної культури і боротьби орієнтований на формування знань, умінь, навичок, якими повинен володіти та творчо реалізовувати у змінних умовах трудової діяльності фахівців.

На основі концепції фізичного виховання, що є складовою системи освіти України, яка базується на конституції України, законах України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт» тощо, для підвищення рівня професіоналізму тренера-викладача в навчальний процес студентів профільних ВНЗ було впроваджено дисципліну «Теорія і методика обраного виду спорту». Протягом чотирьохрічного циклу навчання основним джерелом підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту в спеціалізованих вищих навчальних закладах виступає практична кафедра та основною профільною дисципліною «Теорія і методика обраного виду спорту» відповідно.

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів напряму 0102 фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, спеціальності 6.010202 спорт.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є структура та зміст системи підготовки спортсменів в обраному виді спорту.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліни медико-біологічного циклу, дисциплін гуманітарного циклу, дисциплін професійно-педагогічного циклу, дисциплін професійно-орієнтованого циклу.

Програма навчальної дисципліни складається з 16 змістових модулів та наступних тем:

- 1) Вступ до спеціалізації з спортивних видів боротьби (ТіМОВС).
- 2) Історія розвитку спортивних видів боротьби.
- 3) Класифікація, систематика, термінологія в спортивних видах боротьби.
- 4) Біомеханічні основи техніки в спортивних видах боротьби.

- 5) Основні технічні дії в розділах спортивних видах боротьби.
- 6) Початкові та допоміжні дії в спортивних видах боротьби.
- 7) Загальні основи методики навчання в спортивних видах боротьби.
- 8) Засоби і методи техніко-тактичної підготовки в спортивних видах боротьби.
- 9) Форми організації і проведення занять в спортивних видах боротьби.
- 10) Педагогічний контроль, корекція техніко-тактичної підготовленості в спортивних видах боротьби.
- 11) Закономірності та принципи навчання в спортивних видах боротьби.
- 12) Особливості навчання тактики в спортивних видах боротьби.
- 13) Структура підготовленості спортсменів та загальна характеристика фізичних якостей в спортивних видах боротьби.
- 14) Сила та методика розвитку в спортивних видах боротьби.
- 15) Швидкість та методика їх розвитку в спортивних видах боротьби.
- 16) Витривалість та методика її розвитку у спортивних видах боротьби.
- 17) Гнучкість та методика її розвитку в спортивних видах боротьби.
- 18) Координаційні здібності та методика розвитку у спортивних видах боротьби.
- 19) Основи науково-дослідної роботи студентів у спортивних видах боротьби.
- 20) Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
- 21) Побудова тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів та макроциклів у спортивних видах боротьби.
- 22) Особливості спортивної роботи з інвалідами у спортивних видах боротьби.
- 23) Спортивний відбір, орієнтація та секція на різних етапах багаторічної підготовки борців.
- 24) Планування, облік та контроль у спортивних видах боротьби.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни.

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту» є формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку тренера з обраного виду спорту.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту» 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.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

Знати: історію розвитку спортивних видів боротьби; основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з спортивних видів боротьби; класифікацію та термінологію в спортивних видах боротьби; основи організації, проведення та управління змагальною та тренувальною діяльністю, основи системи підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби, основи організації та методики науково-дослідної роботи у спортивних видах боротьби тощо.

Вміти: застосовувати у практичній діяльності одержані знання, використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування в підготовці спортсменів до участі в змагальній діяльності.

На вивчення навчальної дисципліни протягом навчального року відводиться 90 годин / 3 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни.

I курс

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Вступ до спеціалізації.

Значення та місце дисципліни "ТіМОВС" в системі фізкультурної освіти. Загальна характеристика структури та змісту дисципліни. Взаємозв'язок дисципліни «ТіМОВС» з іншими дисциплінами.

Тема 2. Історія розвитку спортивних видів боротьби.

Зародження спортивних видів боротьби в світі. Значення єдиноборств в системі фізичного виховання Стародавньої Греції. Боротьба в програмі стародавніх Олімпійських ігор. Періодизація розвитку усіх видів спортивної боротьби в умовах сучасності. Правила змагань та їх еволюція у спортивних видах боротьби. Формування та розвиток спортивних видів боротьби в Україні. Результати виступу українських спортсменів на Олімпійських Іграх. Участь спортсменів України у чемпіонатах світу і Європи.

Змістовий модуль 2.

Тема 3 . Класифікація, термінологія та систематика в спортивних видах боротьби.

Класифікація і термінологія спортивних видів боротьби. Основні терміни та термінологія прийомів в спортивних видах боротьби. Шляхи вдосконалення класифікації і систематики техніки спортивної боротьби.

Змістовий модуль 3.

Тема 3. Біомеханічні основи техніки в спортивних видах боротьби.

Понятійний апарат. Кількісні характеристики рухів у спортивних видах боротьби. Кінематичні та динамічні складові рухів. Рухові завдання і способи їх вирішення. Особливості біомеханічної структури прийомів.

Змістовий модуль 4.

Тема 4. Основні технічні дії у розділах спортивної боротьби. Класифікація основної техніки у стійці, партері та в положенні лежачи (греко-римська боротьба, вільна боротьба, дзюдо, самбо).

Тема 5. Початкові та допоміжні технічні дії у розділах спортивної боротьби.

Класифікація борцівських стійок. Характеристика положень техніки в положенні напівстоячи, можливі захвати в положеннях стійки та полустійки. Найменування захватів в умовах однойменної та різноіменної стійок.

II курс

Змістовий модуль 5.

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.

Змістовий модуль 6.

Тема 3. Форми організації і проведення занять в спортивних видах боротьби. 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 7.

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.

Змістовий модуль 8

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.

III курс

Змістовий модуль 9.

Тема 1. Структура підготовленості спортсменів та загальна характеристика фізичних якостей в спортивних видах боротьби.

Структура підготовленості спортсменів у вільній боротьбі, греко-римській, дзюдо, самбо. Завдання загальної і спеціальної фізичної підготовки у спортивних видах боротьби. Співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки в тренувальному процесі у спортсменів різної кваліфікації. Загальна характеристика та форми прояву фізичних якостей спортсменів. Позитивний та негативний перенос фізичних якостей. Динаміка спортивної форми у спортсменів, що спеціалізуються в спортивних видах боротьби.

Змістовий модуль 10.

Тема 2. Сила та методика розвитку в спортивних видах боротьби.

Вплив спортивних навантажень на організм людини. Характеристика сили як однієї з провідних фізичних якостей у вільній боротьбі, греко-римській, дзюдо, самбо. Фактори, що обумовлюють прояв спортивних якостей спортсменів. Методика розвитку вибухової сили, швидкісної та силової витривалості в спортивних видах боротьби.

Змістовий модуль 11.

Тема 3. Швидкість та методика її розвитку в спортивних видах боротьби.

Характеристика швидкості як однієї з провідних фізичних якостей у вільній боротьбі, греко-римській, дзюдо, самбо. Фактори, що обумовлюють прояв швидкісних можливостей спортсменів. Методика розвитку швидкісних якостей в спортивних видах боротьби.

Тема 4. Витривалість та методика її розвитку у спортивних видах боротьби.

Характеристика фізичної якості витривалості. Фактори, що обумовлюють прояв витривалості. Основи методики розвитку витривалості в спортивних видах боротьби. Загальна фізична витривалість та спеціальна фізична витривалість в системі підготовки борців.

Змістовий модуль 12.

Тема 5. Гнучкість та методика її розвитку в спортивних видах боротьби.

Рівень розвитку гнучкості як один з компонентів фізичної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Методика розвитку гнучкості у спортивних видах боротьби. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості. Основи методики розвитку гнучкості.

Тема 6. Координаційні здібності та методика їх розвитку у спортивних видах боротьби.

Рівень розвитку координаційних здібностей як один з провідних компонентів фізичної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Основи методики розвитку координаційних здібностей в спортивних видах боротьби. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних здібностей борців.

IV курс

Змістовий модуль 13.

Тема 1. Основи науково-дослідної роботи студентів у спортивних видах боротьби.

Загальні відомості про наукові роботи. Основні вимоги до написання обґрунтування наукової роботи. Методика виконання студентської наукової роботи. Структура і зміст наукової роботи. Основні методи науково-педагогічного дослідження. Оформлення наукової роботи.

Змістовий модуль 14.

Тема 2. Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.

Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у греко-римській боротьбі, вільній боротьбі, боротьбі самбо, дзюдо. Етапи багаторічної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Спортивне довголіття у боротьбі.

Тема 3. Побудова тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів та макроциклів у спортивних видах боротьби.

Тренувальне заняття - структурна одиниця системи підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Характеристика компонентів тренувального навантаження в спортивних видах боротьби. Зовнішня та внутрішня сторона навантаження. Структура і зміст мікроциклів. Побудова мікроциклів у спортивних видах боротьби. Структура і зміст мезоциклів. Побудова мезоциклів у спортивних видах боротьби. Особливості побудови підготовчого періоду, змагального періоду та перехідного періоду макроциклу в спортивних видах боротьби.

Змістовий модуль 15.

Тема 4. Особливості спортивної роботи з інвалідами.

Етико-деонтологічні аспекти спортивно-оздоровчої роботи з інвалідами в спортивних видах боротьби. Особливості підготовки спортсменів з вадами зору в боротьбі. Особливості підготовки спортсменів з вадами слуху в боротьбі. Оздоровчі заняття силової спрямованості з інвалідами.

Змістовний модуль 16.

Тема 5. Основи методики відбору та орієнтації на етапах багаторічної підготовки у спортивних видах боротьби.

Спортивний відбір та орієнтація у спортивних видах боротьби. Спортивний відбір та орієнтація на етапі початкової підготовки у спортивних видах боротьби. Спортивний відбір та орієнтація на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки у спортивних видах боротьби. Спортивний відбір та орієнтація на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень у спортивних видах боротьби.

Тема 6. Планування, облік та контроль спортивного тренування у спортивних видах боротьби.

Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби. Мета, завдання, види та технологія контролю в підготовці спортсменів у спортивних видах боротьби. Контроль за технічною, фізичною,

тактичною, психічною та теоретичною підготовленістю спортсменів у спортивних видах боротьби.

Рекомендована література:

1. Авдеев Ю.В., Воробьев В.А., Тараканов Б.И. Структура и динамика спортивно-технических показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов-юниоров вольного стиля // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры и докторантуры. – Вып. 13. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – С. 92-103.
2. Авдеев Ю.В., Воробьев В.А., Тараканов Б.И., Неробеев Н.Ю. Сравнительный анализ особенностей соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов вольного стиля разного пола // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. - № 6 (52). – С. 6-9.
3. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – К.: Олимп.лит., 2004. – 220с.
4. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие / В.Ф. Бойко, Г.Ф. Данько. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 224 с.
5. Балдаев К.В. Подвижные игры на этапе начальной спортивной специализации в вольной борьбе /К. В. Балдаев. - М.: Высшая школа, 2006. - 222 с.
6. Белоглазов С.А., Тараканов Б.И., Воробьев В.А., Аюпова Д.Х. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов в современной вольной борьбе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. - № 2 (24). – С. 3-9.
7. Белоглазов С.А., Тараканов Б.И., Воробьев В.А. Структура соревновательных поединков спортсменок в женской вольной борьбе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. - № 1 (23). – С. 76-82.
8. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / А.М. Лапутін, М.О. Носко, В.О.Кашуба. – К.: Науковий світ, 2001. – 201 с.
9. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов. – М.: АСТ; Астрель, 2003. -259 с.
10. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 176 с.
11. Вілмор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.
12. 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.
13. Волков В.Л. Вольная борьба: комплексная оценка базовой подготовленности. Состояние здоровья, физическая подготовленность, функциональные возможности, психофизиологическое состояние / В. Л. Волков. – К.: Нора-принт, 2000. – 64 с.

14. Гаськов А. В. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин. – Красноярск: КрасГУ, 2002. – 103 с.
15. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія. – К.: Вища школа, 2001. – 238 с.
16. Дымов Я.М. От боли голос хрипнет. – К.: Логос, 2006. – 320 с.
17. Єдина спортивна класифікація України. – Київ, 2006. – С. 7-16; 28-30.
18. Карелин А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации / А. А. Карелин. – Новосибирск, 2002. – 479 с.
19. Извеков В.В. Система управления подготовкой женщин в спортивной борьбе (на примере дзюдо) : автореф. Дис. ... д-ра пед. Наук / Всерос. Науч.-исслед. ин-т физ. Культуры. – М., 2001 – 46 с.
20. Круцевич Т. Ю Теория и методика физического воспитания: учебник [для высших учебных заведений физ. воспитания и спорта] / ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. л-ра, 2005. – Т. 1. – 381 с.
21. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. Пособие. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 244 с.
22. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. – М.: Инфра-М, 2011. – 292 с.
23. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов./ Л. П. Матвеев – К.: Олимп.лит., 1999. – 318 с.
24. Научно-методическое сопровождение подготовки спортсменов в видах спортивных единоборств: Методические рекомендации / А. О. Акопян, В. А. Панков, О. В. Жбанков, Л. А. Кулагина. – М., ВНИИФК, 2004. – 51 с.
25. Ігуменов В.М. Спортивная борьба. / В.М. Ігуменов, Б.А. Подливаев // посібник для студентів факультетів (відділень) физ. восп. педагогических учеб. заведений. - М.: Просвещение, 1993. – 267 с.
26. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера./ Н. Г. Озолин – М.: АСТ, 2004.- 864 с.
27. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посібник] / А. І. Пістун. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с.
28. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки / В. Н. Платонов – К.: Олимп. Лит., 2013. – 624 с.
29. 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.
30. Практикум по спортивной психологии / Под.ред. И. П. Волкова. – СПб., 2002.
31. Радзиевский А. Р. / Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе у женщин / А. Р. Радзиевский, З. Ю. Чочорай и др. К.: КГИФК – 1991 – 14 с.
32. Рыженко О.В. Особенности развития женской вольной борьбы в Красноярском крае: Дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 Красноярск, 2000. – 144 с.
33. Тотоонті І.100 лет вольной борьбе: [посібник для тренера] – Владикавказ :ОЛИМП, 2005, - 200с.

34. Туманян Г. С. Школа подготовки борцов, дзюдоистов и самбистов. – М.; Академия, 2006. 592 с.
35. Туманян Г.С. и соавторы. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. – М.: Советский спорт, 2000-2002. – Библиотечка единоборца в 25-ти брошюрах.
36. Шанин Ю. В. Олимпия. История античного атлетизма / Ю. В. Шанин. – Санкт-Петербург : Алетейя, 2001. – 191 с.
37. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. / Л. Г. Шахлина – К.: Наукова думка, 2001. – 328 с.
38. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/2-е изд., дополн. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368 с.
39. Enoka R. M. Neuromechanical basis of kinesiology / R.M. Enoka. – Cleveland: Human Kinetics, 1994. – 446 p.
40. Petrov Rayko. 100 years of Olympic wrestling. / Rayko Petrov // This history of Olympic wrestling is dedicated to the 100th anniversary of modern Olympic Games. - Budapest: FILA, 1997. - 160 с.
41. Алексеев А. Ф. Правила змагань з дзюдо /А. Ф. Алексеев. – Харків, 2013. – 56 с.
42. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов /В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
43. Васьков Ю. В. Теорія і методика дидактичних основ фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах : монографія / Ю. В. Васьков. – Х. : Вид-во «Ранок», 2011. – 392 с.
44. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
45. Гольберт Н. Д. Питание юных спортсменов. / Н. Д. Гольберт, Р. Р. Дондуковская. – М. : Советский спорт, 2009. – 240 с.
46. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія. /О. Ц. Демінський. – К.: Вища школа, 2001. – 238 с.
47. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания /В. М. Зацюрский. – 3-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
48. Левадня С. А. Исторический аспект системы подготовки спортивных резервов. / С. А. Левадня // Науковий часопис : збірник наукових праць, за ред. О. В. Тимошенка. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – № 2. – С. 117-120.
49. Платонов В. Н, Концептуальные положения развития юношеского спорта в Украине. / В. Н Платонов, К. П. Сахновский // Молодежь наука олимп-пизм: II Международный форум : матеріали – М : Современный спорт, 2002. – С. 173-176.
50. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов, – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
51. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2013. – 624 с.

52. Положення «Про дитячо-юнацьку спортивну школу». - [Електронний ресурс]. – Режим – доступу: <http://zakon.rada.gov.ua>
53. Приходько И. И. Организация медицинского обеспечения в процессе подготовки спортивного резерва / И. И Приходько, Е. Л. Лысик // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні: тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, (27-28 вересня 2010 р.), – Харків : НТУ «ХПІ», 2010. – С. 178-181.
54. Руководство по лечебному питанию детей / Под ред. К. С. Ладодо. – М. : Медицина, 2000. – 384 с.
55. Спиричев В. Б. Обеспеченность витаминами детей среднего школьного возраста, занимающихся плаванием, и ее коррекция / В. Б. Спиричев, О. А. Вржесинская, В. М. Коденцова др.// Вопросы детской диетологии. – 2011. – Т. 9, № 4. – С, 39-45.
56. Стадник С. Оптимізація управління діяльністю училищ фізичної культури України на основі програмно-цільового методу управління. / С. Стадник // Молода спортивна наука України : зб.наук.праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Л. : ЛДУФК, 2012. – Вип. 16, т. 4 – С 156-162.
57. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 4: Планирование и контроль [учебное пособие] в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2000. – 383 с.
58. <http://judo.in.ua> Дзюдо в Украине информационный блог
59. <http://wrestlingua.com> -вольная борьба, греко-римская борьба, самбо, дзюдо, сумо.
60. www.judoinfo.kiev.ua
61. www.sportpedagogi/jrg.ua
62. <http://ukrwrestling.com>
63. <http://unitedworldwrestling.org/database>
64. <http://wrestlingua.com/books>
65. www.ukrainejudo.com
66. www.intjudo.eu
67. www.sambo.net.ua
68. www.sambo-fias.org

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік, іспит.

5. Засоби діагностики успішності навчання: виконання практичних завдань, виконання письмових робіт, опитування на семінарах, виконання самостійних та контрольних робіт, проведення модулів.