

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана Боберського
Кафедра атлетичних видів спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету спорту

_____ Ріпак І.М.

«__» _____ 2019 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

“СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ”

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки 0102 фізичне виховання, спорт і здоров'я людини _____

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність _____ 017 Фізична культура і спорт _____

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація _____ спортивні види боротьби _____

(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення факультет фізичної культури і спорту _____

(назва інституту, факультету, відділення)

Робоча програма з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» для студентів за напрямами підготовки 6.010202 спорт.

„___” серпня, 201__ року - __ с.

Розробники:

к.фіз.вих., доцент Загура Ф.І.

к.фіз.вих., доцент Товстоног О.Ф.

к.фіз.вих., доцент Розторгуй М. С.

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

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри атлетичних видів спорту

Протокол від “___” _____ 20__ року № ___

Завідувач кафедри (циклової, предметної комісії)

(підпис) (Загура Ф.І.)
(прізвище та ініціали)
“___” _____ 201__ року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрямок підготовки, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		Денна форма навчання	
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 0102 фізичне виховання, спорт і здоров'я людини	Нормативна	
	Напрямок підготовки 7.010202 спорт		
Модулів – 2 в рік	Спеціальність (професійне спрямування): Олімпійський і професійний спорт	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2 в рік		5-й	
Індивідуальне науково- дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 240\180		1-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 6 самостійної роботи студента – 2	Освітньо- кваліфікаційний рівень: спеціаліст, магістр	Лекції	
		-	-
		Практичні, семінарські	
		90\40 год.	90\52 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		30\50 год.	30\38 год.
Індивідуальні завдання: -			
Вид контролю: залік			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» є підвищення спортивної майстерності в обраній спеціалізації і виконанні студентами вимог існуючої «Єдиної спортивної кваліфікації», а також формування базових професійних знань, вмінь та практичних навичок, які забезпечують підготовку з обраного виду спорту.

Основними завданнями вивчення дисципліни «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.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

Знати: 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, спортивного тренування у спортивних видах боротьби; перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів 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.

3. Програма навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. РЕАЛІЗАЦІЯ ПЕРСПЕКТИВНОГО ПЛАНУ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ВИДАХ БОРТЬБИ НА 5 РОЦІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ.

Тема 1. Основи управління підготовкою спортсменів у спортивних видах боротьби.

Мета, завдання, функції та діяльність керівних організацій з спортивних видів боротьби. ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ як структурні одиниці управління підготовкою спортсменів у спортивних видах боротьби. Управління підготовкою спортсменів в умовах навчально-тренувальних зборів у спортивних видах боротьби.

Тема 2. Прогнозування та моделювання у спортивних видах боротьби.

Основи прогнозування в спорті. Короткострокове, середньострокове та довгострокове прогнозування у спортивних видах боротьби. Оптимальні вікові межі початку занять та досягнення високих спортивних результатів у спортивних видах боротьби. Методи прогнозування вагових показників і спортивних досягнень. Основи моделювання в спорті. Моделі змагальної діяльності у спортсменів спортивних видів боротьби. Моделі сторін підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби. Морфо-функціональні моделі спортсменів у спортивних видах боротьби.

Тема 3. Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.

Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Складання перспективного багаторічного графіку спортивного вдосконалення студентів.

Тема 4. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

Кінематична структура руху борця у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Динамічна структура руху борця у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо).

Тема 5. 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 6. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

Удосконалення психічної підготовленості спортсменів в тренувальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів в тренувальних 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 7. 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 суддівстві змагань різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби, дзюдо та боротьби самбо.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. УДОСКОНАЛЕННЯ РІЗНИХ РОЗДІЛІВ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ НА 5 РОЦІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ.

Тема 8. Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.

Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Аналіз підготовчих та змагальних мезоциклів спортсменів до основних змагань першого півріччя.

Тема 9. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

Кінематична структура руху борця у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Динамічна структура руху борця у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо).

Тема 10. 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 11. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

Удосконалення психічної підготовленості спортсменів в тренувальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба,

дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів в тренувальних 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 12. 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 суддівстві змагань різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби, дзюдо та боротьби самбо.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем
1
Модуль 1
Змістовий модуль 1. Реалізація перспективного плану спортсменів спор
Тема 1. Основи управління підготовкою спортсменів у спортивних видах боротьби.
Тема 2. Прогнозування та моделювання у спортивних видах боротьби.
Тема 3. Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.
Тема 4. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.
Тема 5. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.
Тема 6. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спор
Тема 7. Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.
Разом за змістовим модулем 1
Змістовий модуль 2. Удосконалення різних розділів підготовленості
Тема 8. Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби
Тема 9. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби
Тема 10. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби
Тема 11. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спор
Тема 12. Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.
Разом за змістовим модулем 2

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Спеціаліст	Магістр
1	Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби	6	10
2	Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби	56	34
3	Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби	46	16
4	Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби	42	14
5	Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.	30	18
	Разом	180	92

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Спеціаліст	Магістр
1	Основи управління підготовкою спортсменів у спортивних видах боротьби	10	10
2	Прогнозування та моделювання у спортивних видах боротьби	10	10
3	Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.	20	30
4	Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.	20	38
	Разом	60	88

7. Методи навчання

1. Самостійна робота студентів:

- підготовка до аудиторних занять (практичних занять тощо);
- виконання практичних завдань протягом семестру;
- самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни;
- підготовка і виконання завдань, передбачених програмою практичної підготовки;
- підготовка до усіх видів контролю (заліку).

2. Словесні методи: лекція, обговорення, бесіда.

3. Наочні методи: безпосередній показ, демонстрація слайдів, фільмів.

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

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять, змагань та на основі участі у спортивно-масових заходах.

1. Виконання спортивних нормативів.
2. Підтвердження виконаних розрядів.
3. Підсумковий контроль – залік.

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.

9. Розподіл балів, які отримують студенти

1. Участь у змаганнях (див. табл.).

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

2. Участь у спортивно-масових заходах.

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

3. Виконання та підтвердження нормативу з виду спорту.

За виконання нормативів (вперше):

- заслужений майстер спорту України (ЗМС) – 80 балів;
- майстер спорту міжнародного класу (МСМК) – 60 балів;
- майстер спорту України (МСУ) – 30 балів;
- кандидат в майстри спорту (КМС) – 15 балів;
- I розряд – 8 балів
- II розряд – 6 балів.

За підтвердження нормативів:

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

Член збірної команди України – 60 балів.

Кандидат у збірну команду України – 40 балів.

Резерв збірної команди України – 20 балів.

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

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

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі	Оцінка	Оцінка за національною шкалою
-------------------	--------	-------------------------------

види навчальної діяльності	ECTS	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

10. Методичне забезпечення

Теми і зміст, практичних та самостійних робіт

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Основи управління підготовкою спортсменів у спортивних видах боротьби.

Мета, завдання, функції та діяльність керівних організацій з спортивних видів боротьби. ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ як структурні одиниці управління підготовкою спортсменів у спортивних видах боротьби. Управління підготовкою спортсменів в умовах навчально-тренувальних зборів у спортивних видах боротьби.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Самостійна робота № 1.

Підготувати самостійну роботу на тему “Діяльність провідних керівних організацій Львівщини”.

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити одну керівну організацію управління в галузі спорту;
2. Дати характеристику діяльності організації;
3. Коротко охарактеризувати статут організації;
4. Визначити пріоритетні напрямки вдосконалення організації.

Тема 2. Прогнозування та моделювання у спортивних видах боротьби.

Основи прогнозування в спорті. Короткострокове, середньострокове та довгострокове прогнозування у спортивних видах боротьби. Оптимальні вікові межі початку занять та досягнення високих спортивних результатів у спортивних видах боротьби. Методи прогнозування вагових показників і спортивних досягнень. Основи моделювання в спорті. Моделі змагальної діяльності у спортсменів спортивних видів боротьби. Моделі сторін підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби. Морфофункціональні моделі спортсменів у спортивних видах боротьби.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Самостійна робота № 2.

Підготувати самостійну роботу на тему “Моделі сутичок спортсменів різної манери ведення боротьби”.

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити стать та кваліфікацію спортсменів;
2. Встановити моделі типів тілобудови спортсменів різних.
3. Визначити тактику поєдинку в залежності від манери ведення сутички.

Тема 3 та 8. Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.

Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Складання перспективного багаторічного графіку спортивного вдосконалення студентів.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Самостійна робота № 3.

Підготувати план тренувальних навантажень на змагальний мезоцикл підготовки.

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити кількість мікроциклів підготовки;
2. Визначити спрямованість мікроциклів підготовки;
3. Визначити тренувальне навантаження у мікроциклах та у мезоциклі підготовки.

Тема 4 та 9. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

Кінематична структура руху борця у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Динамічна структура руху борця у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо).

Короткий зміст практичних завдань

Демонструвати техніку змагальних вправ спортивних видів боротьби. Аналіз частин і фаз руху кидка через стегно.

Тема 5 та 10. 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.

Короткий зміст практичних завдань

Демонструвати силові якості основних груп м'язів під час виконання змагальних та спеціальних вправ спортивних видів боротьби.

Тема 6 та 11. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

Удосконалення психічної підготовленості спортсменів в тренувальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба,

дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів в тренувальних 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 7 та 12. 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 суддівстві змагань різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби, дзюдо та боротьби самбо.

Короткий зміст практичних завдань

Участь в організації змагань з спортивних видів боротьби (суддя, асистент судді, секретар).

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Самостійна робота № 4.

Скласти положення про змагання міського чи обласного рівня та заявку на участь команди.

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити час та місце проведення змагань;
2. Умови допуску спортсменів (вік, кваліфікація);
3. Склад команд;
4. Визначення переможців;
5. Тощо.

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

- спортсменок 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.: Олімп. 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. Спортивна боротьба. / 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. Готоунті 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 брошурах.
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. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 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 олимпизм: 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