

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ
ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

КАФЕДРА АТЛЕТИЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Силабус курсу

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

Освітній ступінь	Бакалавр	
Галузь знань:	01 „Освіта/Педагогіка”	
Спеціальність	017 „Фізична культура і спорт”	
Освітньо-кваліфікаційна програма		
Кількість кредитів	3	
Рік підготовки	2019-2020	
Семестр	I-II	
Компонент освітньої програми	Нормативна	
Мова викладання	Українська	
Формат курсу	Денна/заочна форми навчання	
Викладач курсу	Канд. наук з фіз. виховання та спорту, ЗТУ – Стельмах Ю. Ю.	
Контактна інформація	тел. +380677009284 e-mail: stelmach-yulia@ukr.net веб-сайт: https://www.ldufk.edu.ua/index.php/profesorско-vikladackij-sklad.193/articles/stelmax-julija-jurijivna.html	
Опис дисципліни		
Загальна кількість годин	360	
Обсяг курсу	Денна форма: 276 годин аудиторних. З них: 14 годин лекцій, 10 годин семінарських, 8 годин консультації, 240 практичних занять, 4 години заліку 84 годин самостійної роботи	Заочна форма: 22 годин аудиторних. З них: 12 годин лекцій, 10 годин семінарських 68 годин самостійної роботи
Мета курсу	формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку тренера-викладача з обраного виду спорту, підвищення спортивної майстерності в обраній спеціалізації і виконанні студентами вимог існуючої «Єдиної спортивної кваліфікації»	
Навчальний контент	Додаток	

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

<p>Рекомендована література</p>	<p style="text-align: center;">Основна:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Алексеев А. Ф. Правила змагань з дзюдо. – Харків, 2013. – 56 с. 2. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов – Киев : Олимп. лит., 2004. – 220с. 3. 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 р., 104 с. 4. Гаткин Е. Я. Все о самбо. – Москва : АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2008. – 349 с. 5. Греко-римская борьба : учебник для СДЮШОР, спортивних факультетов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Шулика Ю. А. и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с. 6. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивних факультетов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Шулика Ю. А. и др. – Ростов на Дону : Феникс, 2006. – 800 с. 7. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства: монография – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Советский спорт, 2012. – 256 с. 8. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посібник]. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с. 9. Подливаев Б. А., Григорьев А. В. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет). – Москва : Советский спорт, 2012. – 528 с. 10. Харлампиев А. А., Харлампиева Н. Н. Система самбо. Становление и развитие. Из семейного архива Харлампиевых. – Москва : ФАИР, 2007. – 432 с. 11. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 368 с. 12. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и практика дзюдо: учебник. – Москва : Советский спорт, 2011. – 448 с. <p style="text-align: center;">Допоміжна:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вілмор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. – Київ : Олімпійська література, 2003. – 656 с. 2. Дымов Я. М. От боли голос хрипнет. – Киев : Логос, 2006. – 320 с. 3. Загура Ф. 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. 4. Загура Ф. І. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення змагального поєдинку // Молода спортивна наука України : [зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту]. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 1. – С. 154–157. 5. Загура Ф. І. Морфофункціональні та техніко-тактичні модельні характеристики кваліфікованих дзюдоїстів : дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту. – Львів, 2007 – 180 с. 6. 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. 7. 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.
8. 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.
9. Зародження і розвиток жіночої боротьби в Україні / Юлія Стельмах, Андрій Пістун, Людмила Балущка, 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.
10. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту]. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
11. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 86 с.
12. Лапичак І. Мотиви навчальної діяльності та ставлення до вивчення профільних дисциплін у студентів – майбутніх фахівців з фізичного виховання / Ігор Лапичак, Федір Музика, Назарій Лапичак // Спортивна наука України. – 2012. – № 6(11). – С. 62–72.
13. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.
14. 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.
15. Музика Ф. Вплив специфіки тренувального процесу на морфофункціональні показники спортсменів різних спеціалізацій / Федір Музика // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2001. – С. 53–56.
16. 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.
17. 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 III Всеукр. морф. наук, конф.– Дніпропетровськ, 2006. – С. 49–50.
18. Музика Ф. В. Динамічна анатомія : лекція з дисципліни "Анатомія людини" / Музика Ф. В. – Львів, 2019. – 12 с. 40. Музика Ф. В. М'язова система : лекція / Музика Ф. В. – Львів, 2019. – 10 с.
19. Первачук Р.В. Індивідуалізація тренувального процесу борців різного стилю ведення сутички. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2013. – Вип. 7(33). – С. 55–62.
20. Первачук Р. В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. та спорту. – Львів, 2016. – 17 с.
21. Первачук Р. В., Сибіль М. Г., Загура Ф. І. Техніко-тактичні комплекси як засіб удосконалення навчально-тренувальної діяльності кваліфікованих борців. Молода спортивна наука України : [зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту]. – Львів, 2012. – № 3(47). – С. 45–52.
22. Первачук Р., Сибіль М., Шандригось В. Перманентна корекція

- індивідуальної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з урахуванням поточного балансу між окремими компонентами анаеробного механізму енергозабезпечення. Молода спортивна наука України. 2017. Т.1. С. 26–27.
23. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. – Киев : Олимп. Лит., 2013. – 624 с.
24. 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]. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
25. Розторгуй М. Підготовка спортсменів у силових видах адаптивного спорту : монографія. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 332 с.
26. Розторгуй М., Товстоног О. Алгоритмізація навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту на етапі початкової підготовки. Фізична активність, здоров'я і спорт : Наук. журнал. – Львів, 2014. – Вип. № 1 (15). – С. 38 – 45.
27. Руденко Р. Є. Засоби відновлення фізичної працездатності у процесі тренувань та змагань // Слобожанський науково-спортивний вісник : [зб. наук. ст.]. – Харків, 2008. – № 4. – С. 124–127.
28. Сибіль М. Г., Первачук Р. В., Свищ Я.С. Вплив дозованого велоергометричного навантаження на енергетичний обмін кваліфікованих борців вільного стилю. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів : ЛДУФК, 2014. – Вип. 18, т. 3. – С. 189–195.
29. 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.
30. Стельмах Ю. Ю. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у вільній боротьбі з урахуванням особливостей жіночого організму : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту. – Київ, 2014. – 20 с.
31. Стельмах Ю.Ю., Кухтій С. Я. Побудова тренувального процесу у жіночій спортивній боротьбі з урахуванням особливостей ОМЦ. Спортивна наука України: [Електронне наукове фахове видання]. – 2007. – № 3 (12). – С. 10–13.
32. Стельмах Ю. Ю. Изменения психофизиологического состояния женщин-борцов высокой квалификации в динамике менструального цикла. Pedagogy of Physical Culture and Sports, no. 12, 2012, pp. 127-131.
33. Стельмах Ю. [Особенности физической та психологической подготовленности спортсменок, які спеціалізуються у боротьбі вільній](#) / Юлія Стельмах // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. - № 3. – С. 24-27.
34. Товстоног О., Розторгуй М., Зубков С., Фостяк І. Динаміка індивідуальних показників спортивного результату важкоатлетів національної збірної команди України – учасників Ігор XXXI Олімпіади. Спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту: [електронне видання]. – Львів, 2017. – № 1 (77). – С. 51 – 57.
35. Товстоног О. Алгоритм навчання техніки ривка важкоатлетів на етапі початкової підготовки / Олександр Товстоног, Федір Загура // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2013. – № 2. – С. 70–76.
36. Товстоног О., Розторгуй М., Зубков С., Гентош А. Использование комбинированных разновысоких плинтов в подготовке девушек-тяжелотлеток на этапе начальной подготовки. Человек. Спорт. Медицина

: вестник Южно-Уральского государственного университета. – Челябинск: ЮУрГУ, 2016. – Т. 1, № 1. – С. 92-96.

37. Шандригось В.І., Яременко В. В., Первачук Р. В. Становлення і розвиток жіночої боротьби в програмі Олімпійських Ігор. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Збірник статей XIV Міжнародної наукової конференції, 9-10 лютого 2018 р., Харків, 2018, Т. 1. – Харків: ХДАФК., – С. 80-83.

38. Шандригось В.І., Яременко В. В., Первачук Р. В. Аналіз виступів борців різних країн на чемпіонаті Європи 2018 року з вільної боротьби серед чоловіків. Єдиноборства: електронний науковий журнал, 2018, №4(10), С. 80-90.

39. Шандригось В.І., Яременко В. В., Первачук Р. В., Латишев М. В. Допитання оцінки фізичної підготовленості борців вільного стилю. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти: Матеріали I Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 17 травня 2018 р.) / ред. Г.В. Коробейніков, В.О. Кашуба, В.В. Гамалій. –2018, Київ : НУФВСУ, – С. 82-84.

40. 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.

41. 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, pp.235 - 238. DOI:10.7752/jpes.2018.01031

42. 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, pp.1826 - 1830.

43. Model characteristics of sensorimotor reactions and specific perceptions of trained wrestlers / R. Pervachuk, Yu. Tropin, V. Romanenko, A. Chuev // Slobozans'kij Naukovo-Sportivnij Visnik, ISSN (English ed. Online) 2311-6374, 2017, №5(61), pp. 72-74

44. Sybil, M.G., Pervachuk R.V., Trach V.M. (2015) Personalization of freestyle wrestlers' training process by influence the anaerobic systems of energy supply. Journal of physical education and sport. 15(2), Art 35, pp. 225 - 228

45. 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(Supplement issue 4), art 131, pp.885 - 888.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. 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>
2. Стельмах Ю. Ю. Характеристика змагальної діяльності спортсменок, що спеціалізуються у спортивній жіночій боротьбі [Електронний ресурс] / Ю. Ю. Стельмах, Л. М. Балущка // Спортивна наука України. – 2016. – № 1(71). – С.

	<p>60–64. – Режим доступу : http://sportsce.ildufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/419/403</p> <p>3. http://judo.in.ua</p> <p>4. http://wrestlingua.com</p> <p>5. www.judoinfo.kiev.ua</p> <p>6. www.sportpedagogi/jrg.ua</p> <p>7. http://ukrwrestling.com</p> <p>8. http://unitedworldwrestling.org/database</p> <p>9. http://wrestlingua.com/books</p> <p>10. www.ukrainejudo.com</p> <p>11. www.intjudo.eu</p> <p>12. www.sambo.net.ua</p> <p>13. www.sambo-fias.org</p> <p>14. http://www.noc-ukr.org/</p> <p>15. http://www.olympic.org/</p>
--	---

Політика оцінювання	<p>Політика щодо дедлайнів та перекладання:</p> <p>Політика щодо академічної доброчесності: списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені.</p> <p>Політика щодо відвідування: відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали.</p>
Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу	Лекції, презентації, практичні методи (демонстрація, практичне вирішення поставлених завдань тощо)
Оцінювання	<p>Обов'язкове – виконання самостійних робіт; участь у змаганнях різного рангу, спортивно-масових заходах та суддівстві.</p> <p>Опціональні:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Активне навчання (відповіді, участь у дискусії). 2. Виконання практичних завдань. 3. Виконання спортивних нормативів з ЗФП та СФП. 4. Виконання та підтвердження спортивних розрядів та звань. 5. Здача усного заліку та іспиту (допуск до іспиту обов'язково).

Навчальний контент

	Теми	Результати навчання
Змістовий модуль 1. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ		
1	Вступ до спеціалізації.	Знати: Значення та місце дисципліни "ТіМОВС та СПВ" в системі фізкультурної освіти. Загальна характеристика структури та змісту дисципліни. Взаємозв'язок дисципліни «ТіМОВС та СПВ» з іншими дисциплінами
2	Історія розвитку спортивних видів боротьби.	Знати: 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.
3	Класифікація, термінологія та систематика в спортивних видах боротьби.	Знати: 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 2. СПОРТИВНО- ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ		
4	Відновлення та фармакологія в спортивних видах боротьби	Знати: Фізіотерапевтичні процедури, як засіб відновлення спортсменів. Використання фармакологічних засобів у підготовці спортсменів у спортивних видах боротьби. Допінги.
5	Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.	Знати: Кінематична структура руху борців під час кидків у спортивних видах боротьби. Динамічна структури руху техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби.
6	Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби	Знати: розвиток провідних фізичних якостей у спортивних видах боротьби. Вибухова сила – провідна фізична якість. Спеціальна витривалість одна з основних фізичних якостей борців.

7	Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.	Знати: Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо).
8	Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство	Знати: правила змагань, положення про суддів, вимоги Єдиної спортивної кваліфікації щодо присвоєння звань та розрядів. Методичні основи складання регламентуючих документів змагальної діяльності. Участь у змаганнях різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби, дзюдо та боротьби самбо. Участь у суддівстві змагань різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби, дзюдо та боротьби самбо.
Змістовий модуль 3. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ		
9	Біомеханічні основи техніки в спортивних видах боротьби.	Знати: Понятійний апарат. Кількісні характеристики рухів у спортивних видах боротьби. Кінематичні та динамічні складові рухів. Рухові завдання і способи їх вирішення. Особливості біомеханічної структури прийомів.
10	Основні технічні дії у розділах спортивної боротьби.	Знати: класифікацію основної техніки у стійці, партері та в положенні лежачи (греко-римська боротьба, вільна боротьба, дзюдо, самбо).
11	Початкові та допоміжні технічні дії у розділах спортивної боротьби.	Знати: класифікацію борцівських стійок. Характеристика положень техніки в положенні напівстоячи, можливі захвати в положеннях стійки. Найменування захватів в умовах однойменної та різноіменних стійок.
Змістовий модуль 4. СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ		
12	Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби	Знати: тенденції та перспективи розвитку силових видів спорту в Україні на сучасному етапі, провідних українських спортсменів та їх результати у змаганнях різного рангу.
13	Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби	Знати: кінематичну структуру руху борців під час кидків у спортивних видах боротьби. Динамічна структури руху техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби.

14	Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби	Знати: розвиток провідних фізичних якостей у спортивних видах боротьби. Вибухова сила – провідна фізична якість. Спеціальна витривалість одна з основних фізичних якостей борців.
----	--	--