

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра атлетичних видів спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету спорту

Ріпак І.М.

«___» _____ 20__ року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

“ ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ”

(шифр і назва навчальної дисципліни)

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

(шифр і назва напряму підготовки)

спеціальність _____ 6.010202 спорт (за видами)

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація _____ спортивні види боротьби

(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення _____ факультет спорту

(назва інституту, факультету, відділення)

Львів – 20__ рік

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту»
для студентів за напрямом підготовки 6.010202 спорт (за видами).

Розробник:

к.фіз.вих., доцент Загура Ф. І.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри атлетичних видів спорту
Протокол від “___” серпня 201__ року № 1.

Завідувач кафедри (циклової, предметної комісії)

_____ (Загура Ф.І.)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

“_____” серпня 201__ року

1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни | |
|--|--|--------------------------------------|-----------------------|
| | | денна форма навчання | заочна форма навчання |
| Кількість кредитів – 3 | Галузь знань 6.010202 Спорт (за видами) | Нормативна | |
| | Напрямок підготовки 0102 фізичне виховання, спорт і здоров'я людини | | |
| Модулів – 4 | Спеціальність (професійне спрямування): Олімпійський і професійний спорт | Рік підготовки: | |
| Змістових модулів – 4 | | 3-й | 3-4-й |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання - | | Семестр | |
| Загальна кількість годин – 90(62) | | 7-й, 8-й | 7-10-й |
| Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 3 | Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр | Лекції | |
| | | 12 год. | 12 год. |
| | | Семінарські | |
| | | 10 год. | 10 год. |
| | | Практичні | |
| | | 40 год. | ___ год. |
| | | Самостійна робота | |
| 28 год. | 68 год. | | |
| Індивідуальні завдання: | | - | |
| Вид контролю: залік | | | |

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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.

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.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

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 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.

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 2.

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 3.

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 4.

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. Спритність та координаційні здібності і 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.

4. Структура навчальної дисципліни

| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|--------------|---|---|-----|------|--------------|--------------|----|----|----|-----|------|
| | денна форма | | | | | | Заочна форма | | | | | | |
| | усього | у тому числі | | | | | усьог | у тому числі | | | | | |
| | | л | с | п | лаб | с.р. | | о | л | с | п | лаб | с.р. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | |
| Змістовий модуль 1. | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Структура підготовленості і спортсменів та загальна характеристика фізичних якостей у спортивних видах боротьби. | 16 | 2 | 2 | 6 | - | 6 | 16 | 2 | 2 | | | - | 12 |
| Змістовий модуль 2. | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|---|----|----|----|----|---|---|----|
| Тема 2. Сила та методика розвитку спортивних видах боротьби. в | 15 | 2 | 2 | 7 | - | 4 | 14 | 2 | 2 | - | - | 10 |
| Змістовий модуль 3. | | | | | | | | | | | | |
| Тема 3. Швидкість та методика розвитку спортивних видах боротьби. її в | 15 | 2 | 2 | 7 | | 4 | 16 | 2 | 2 | - | - | 12 |
| Тема 4. Витривалість та методика розвитку спортивних видах боротьби. її у | 15 | 2 | 2 | 7 | | 4 | 16 | 2 | 2 | | | 12 |
| Змістовий модуль 4. | | | | | | | | | | | | |
| Тема 5. Гнучкість та методика її розвитку в спортивних видах боротьби. її | 12 | 2 | - | 6 | | 4 | 12 | 2 | | | | 10 |
| Тема 6. Спритність та координаційні здібності і методика розвитку спортивних видах боротьби у | 17 | 2 | 2 | 7 | | 6 | 16 | 2 | 2 | | | 12 |
| Усього годин | 90 | 12 | 10 | 40 | | 28 | | 12 | 10 | | | 68 |

5. Теми семінарських занять

| № з/п | Назва теми | Кількість годин | |
|-------|---|-----------------|--------------|
| | | Денна форма | Заочна форма |
| 1 | Структура підготовленості спортсменів та загальна | 2 | 2 |

| | | | |
|---|---|----|----|
| | характеристика фізичних якостей в спортивних видах боротьби | | |
| 2 | Сила та методика розвитку в спортивних видах боротьби. | 2 | 2 |
| 3 | Швидкість та методика їх розвитку в спортивних видах боротьби. | 2 | 2 |
| 4 | Витривалість та методика її розвитку у спортивних видах боротьби. | 2 | 2 |
| 5 | Гнучкість та методика її розвитку в спортивних видах боротьби. | - | - |
| 6 | Спритність та координаційні здібності і методика розвитку у спортивних видах боротьби | 2 | 2 |
| | Разом | 10 | 10 |

6. Теми практичних занять

| № з/п | Назва теми | Кількість годин | |
|-------|---|-----------------|--------------|
| | | Денна форма | Заочна форма |
| 1 | Структура підготовленості спортсменів та загальна характеристика фізичних якостей в спортивних видах боротьби | 6 | |
| 2 | Сила та методика розвитку в спортивних видах боротьби. | 7 | |
| 3 | Швидкість та методика їх розвитку в спортивних видах боротьби. | 7 | |
| 4 | Витривалість та методика її розвитку у спортивних видах боротьби. | 7 | |
| 5 | Гнучкість та методика її розвитку в спортивних видах боротьби. | 6 | |
| 6 | Спритність та координаційні здібності і методика розвитку у спортивних видах боротьби | 7 | |
| | Разом | 40 | |

7. Самостійна робота

| № з/п | Назва теми | Кількість годин | |
|-------|---|-----------------|--------------|
| | | Денна форма | Заочна форма |
| 1 | Структура підготовленості спортсменів та загальна характеристика фізичних якостей в спортивних видах боротьби | 6 | 12 |
| 2 | Сила та методика розвитку в спортивних видах | 4 | 10 |

| | | | |
|---|---|----|----|
| | боротьби. | | |
| 3 | Швидкість та методика їх розвитку в спортивних видах боротьби. | 4 | 12 |
| 4 | Витривалість та методика її розвитку у спортивних видах боротьби. | 4 | 12 |
| 5 | Гнучкість та методика її розвитку в спортивних видах боротьби. | 4 | 10 |
| 6 | Спритність та координаційні здібності і методика розвитку у спортивних видах боротьби | 6 | 12 |
| | Разом | 28 | 68 |

8. Індивідуальні завдання **Тематика контрольних робіт** **для студентів III курсу ФПК ПП ПЗО**

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

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

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

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

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

Тема 6. Спритність та координаційні здібності і методика розвитку у 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. Розподіл балів, які отримують студенти

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).

Шкала оцінювання: національна та ECTS

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ECTS | Оцінка за національною шкалою | |
|--|-------------|--|---|
| | | для екзамену, курсового проекту (роботи), практики | для заліку |
| 90 – 100 | A | відмінно | зараховано |
| 82-89 | B | добре | |
| 74-81 | 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 |

12. Методичне забезпечення

Тема і зміст практичних занять та самостійної роботи.

Змістовий модуль 1.

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

Структура підготовленості спортсменів у спортивній боротьбі. Завдання загальної і спеціальної фізичної підготовки у спортивній боротьбі. 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 спортивній боротьбі. Вдосконалення спортивної майстерності кваліфікованих спортсменів у спортивній боротьбі.

Короткий зміст практичних завдань

Практичне визначення компонентів тренувального навантаження обраного виду спорту (обсяг, інтенсивність, кількість вправ у тренуванні. Періодичність занять в залежності від кваліфікації спортсмена. Співвідношення засобів ЗФП. Ознайомити та вміти показати вправи для визначення фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, координації, спритності.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Підготувати самостійну роботу на тему «Методи визначення рівня розвитку фізичних якостей у борців: сили, „вибухової сили”, силової витривалості, швидкості, швидкісної витривалості, спритності, гнучкості»

Алгоритм самостійної роботи:

1. Розкрити зміст поняття засоби ЗФП та її методи. Завдання, методи і засоби спеціальної фізичної підготовки. видів сили, його основні характеристики;
2. Визначити методи визначення рівня розвитку фізичних якостей (за вибором викладача);
3. Обґрунтувати ефективність застосування методів розвитку фізичних якостей.

Опрацювання літературних джерел та підготовка до семінарських занять.

Підготувати реферат на тему «Динаміка приросту фізичної підготовленості у спортсменів різної кваліфікації, в обраному виді спорту».

Вимоги до реферату:

1. Реферат повинен містити: титульну сторінку, зміст, вступ, основну частину, висновки та літературу;
2. Обсяг основної частини реферату повинен бути не менше 5 сторінок;
3. В тексті реферату повинні бути посилання на літературу;
4. Реферат повинен містити не менше 4 посилань на літературу.

Змістовий модуль 2.

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

Характеристика сили як фізичної якості у спортивній боротьбі. Фактори, що обумовлюють прояв силових якостей спортсменів. Методика розвитку

максимальної сили, вибухової сили, швидкісної та силової витривалості в спортивній боротьбі.

Короткий зміст практичних завдань

Оволодіння навичками практичного застосування методів розвитку силових здібностей в обраному виді спорту.

Змістовий модуль 3.

Тема 3. Швидкість та методика їх розвитку в спортивних видах боротьби. Рівень розвитку швидкості як компоненти фізичної підготовки спортсменів у спортивній боротьбі. Методика розвитку швидкості у спортивній боротьбі. Фактори, що обумовлюють прояв швидкості.

Короткий зміст практичних завдань

Оволодіння навичками практичного застосування методів розвитку швидкості.

Тема 4. Витривалість та методика її розвитку у спортивних видах боротьби. Рівень розвитку витривалості як компоненти фізичної підготовки спортсменів у спортивній боротьбі. Методика розвитку витривалості у спортивній боротьбі. Фактори, що обумовлюють прояв витривалості.

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

Рівень розвитку гнучкості як компоненти фізичної підготовки спортсменів у спортивній боротьбі. Методика розвитку гнучкості у спортивній боротьбі. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості.

Тема 6. Спритність та координаційні здібності і методика розвитку у спортивних видах боротьби Рівень розвитку спритності та координаційних якостей як компоненти фізичної підготовки спортсменів у спортивній боротьбі. Основи методики розвитку координаційних якостей в спортивній боротьбі. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних якостей. Основи методики розвитку спритності в спортивній боротьбі. Фактори, що обумовлюють прояв спритності.

Короткий зміст практичних завдань

Оволодіння навичками практичного застосування методів розвитку спритності та координаційних якостей в обраному виді спорту.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Підготувати самостійну роботу на тему “Методика розвитку координаційних якостей в спортивній боротьбі”.

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити тренувальне завдання (розвиток різних проявів координаційних якостей);
2. Дати характеристику засобів та методів за допомогою яких буде вирішено завдання;
3. Обґрунтувати запропоновану методику.

Підготувати реферат на тему «Методика розвитку провідної фізичної якості».

Вимоги до реферату:

5. Реферат повинен містити: титульну сторінку, зміст, вступ, основну частину, висновки та літературу;
6. Обсяг основної частини реферату повинен бути не менше 5 сторінок;
7. В тексті реферату повинні бути посилання на літературу;
8. Реферат повинен містити не менше 4 посилань на літературу.

13. 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. 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. 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 олим-пизм: II Международный форум : материалы – 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 «ХПИ», 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